

uit: *Het zwaard van Michael, Emile Trommel, eerste druk september 2000 (geheel uitverkocht)*

ISBN 90 901 37 22 - X

Uitgever: *Stichting Het Schild van Licht, Postbus 260, 3880 AG Putten.*

*De inhoud van dit boek refereert aan ervaringen, welke de schrijver verbindt met een 'andere kijk' op evolutie. Er kunnen afwijkende interpretaties zijn die strijdig zijn met onze huidige tijdgeest, maar dat wil niet zeggen dat hiervoor geen begrip bestaat.*

*De lezer wordt geacht de inhoud van dit boek vanuit deze beschouwing te bezien. Hij is uiteraard vrij zijn eigen afwijkende interpretatie aan te houden, doch deze valt dan wel buiten de context van dit boek.*

*De strekking van dit boek is om een zo duidelijk mogelijk beeld te schilderen van deze nog buiten ons "woordbeeld" liggende werkelijkheid. Daartoe zijn "niet-bestaande" woorden gemaakt en zinsconstructies gebouwd om de lezer geen "hapklare" brok voor te leggen, maar om inzicht te geven die overdenking behoeft.*

*De paradox is de basis van dit gegeven. Voor de goede "verstaander" zal dan een nieuwe wereld opengaan.*

*Er zijn geen beperkingen om deze uitgave te verveelvoudigen door middel van druk, fotokopie, microfilm of welke andere wijze dan ook. Hoort, zegt het voort!*

# Lichtgebed 1

## HET BEGELEIDENDE LICHT

Dit lichtgebed wordt bij het wakker worden (meestal) 's ochtends gedaan. De gehele dag (zeg 24 uur) blijft deze verbinding solide bestaan en komt derhalve het licht (de energie) alleen via dit kanaal bij je (de verbinding is stabiel als je er 100% in gelooft). Dit eerste lichtgebed is de belangrijkste keuze die je maakt in je leven en die in de geschiedenis van de mensheid nog nooit zo duidelijk naar voren is gebracht.

De keuze, waarbij het Licht dat jij aantrekt alleen maar kan komen van de Eenheid van de Schepping. Dit in tegenstelling tot zoveel methoden, waarbij geen duidelijke uitspraken worden gedaan.

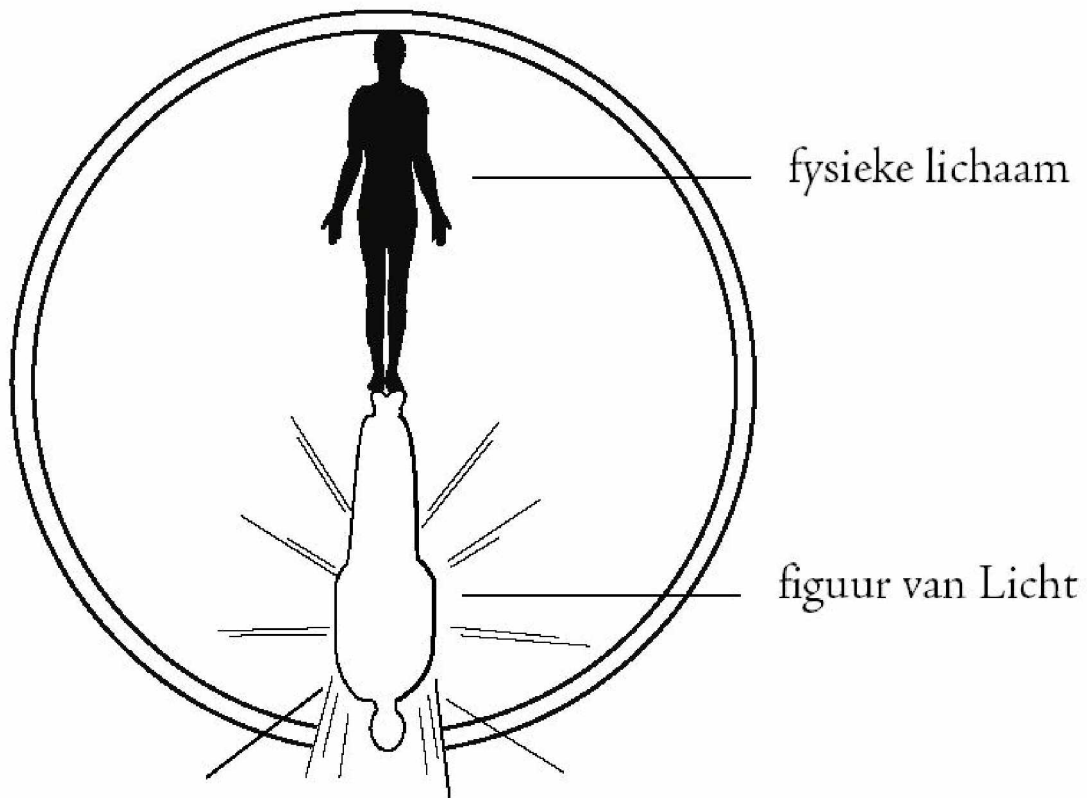
Dit Lichtgebed is gebaseerd op het triniteits-principe:

- God
- Christus- of Boeddhisch bewustzijn (Planetaire Hiërarchie)
- Mens (als dienaar, als instrument, als acupunctuurnaald)

Oefening alleen 's ochtends

1. Doe wanneer u 's ochtends ontwaakt zo snel mogelijk dit Lichtgebed. De armen liggen langs het lichaam met de handpalmen naar boven en u bent volledig ontspannen.
2. Visualiseer een Lichtfiguur die als een spiegelbeeld tegenover u ligt met de voeten tegen uw voeten. De voetzolen raken elkaar aan (zie tekening). Deze Lichtfiguur werkt als een filter en zorgt ervoor dat het Licht dat u aantrekt alleen maar van de Oerbron naar binnen kan. Het is uw persoonlijke begeleider voor de energie (het Licht) waarover Jezus sprak. Deze Lichtfiguur beschermt u ook tegen andere krachten die eventueel zouden willen penetreren. Het bestaat uit de energiefrequentie van de Christuskracht. Deze figuur heeft precies uw persoonlijke code, die overeenkomt met uw DNA en die u zal begeleiden naar de vijfde

- dimensie.
3. Visualiseer nu het Oneindige Punt van Straling, God de Oerbron, als Verschaffer van de Lichtenergie die u nodig heeft. Adem nu normaal in (lichamelijk) en trek een cirkel van wit Licht om u heen, die begint aan de rechterbovenkant van uw hoofd, over het hoofd van het Lichtfiguur heen en vervolgens naar de linkerkant van uw hoofd en de cirkel sluit zich. Nu is de kring van het begeleidende witte Licht gesloten en de enige opening waardoor het Licht naar binnen kan komen is via het Lichtfiguur. Merk op dat deze ingang ook open is.
  4. Adem nu uit en zie hoe de adem terugvloeit naar de Oerbron.



#### Verklaring

Wanneer u dit heeft gedaan met alle inzet en het geloof dat u daarin heeft, dan hoeft u geen controle uit te oefenen of deze ring wel mooi rond is. U heeft het onder begeleiding gedaan en u vertrouwt deze Begeleiding van de Eenheid volkomen.

Met het doen van het Lichtgebed heeft u in feite gekozen voor de Eenheid van de Schepping en kan de ontdekkingsreis beginnen. Deze reis zal niet zonder verrassingen plaatsvinden, die niet verwacht worden, en dus verrassingen blijven. Een paradox is, dat het een verrassing kan zijn, als er geen verrassing komt.

Ik wil erop attenderen, dat het witte begeleidende Licht in feite alle kleuren van het spectrum bevat, zoals ik in deel 1 heb uitgelegd. Alles werkt op basis van de som van het voorafgaande, waarvan de betekenis door de huidige mens maar nauwelijks bewust begrepen kan worden.

# Lichtgebed 2

## DE BEWUSTE ADEMHALING

Op deze bewuste manier ademen is voor veel mensen een absoluut nieuw begin. Het wil niet zeggen dat ik bewust mijn ademhaling naar binnen breng, zoals dit op de klassieke wijze door de Yogi werd gedaan, maar dat het ademen een geheel andere invulling krijgt. In feite is ademhaling zoals wij deze fysiek volbrengen een dualistisch principe, inademen dus ook uitademen, de wet van wisselwerking die plaatsvindt op een bepaalde persoonlijke ritmische wijze. Op deze manier bestaat ook ons tijdsbesef, want ons inzicht in het universum is hierop gebaseerd. Zonder in te gaan op vroegere beschouwingen is het genoegzaam bekend dat het gehele universum in- en uitademt. Zo nemen wij het natuurlijke waar met ons bewustzijn.

Toch is het een reden om na te denken, dat dit misschien wel eens maya kan zijn, omdat het universum God is.

Dit zou betekenen, dat er in het eeuwige leven geen in- en uitademing is, maar dat leven "slechts" overgave aan de Oerbron is.

De bewuste ademhaling is het begin van de geestelijke ademing. Zoals u zult merken ademen wij die ook niet in, maar wij worden erdoor omringd.

Een belangrijk facet is, dat deze Goddelijke adem vanuit de Oerbron naar beneden komt ongeveer op de plaats van de Solarplexus. Dat is bepaald geen toeval, want deze plaats van de emotie beheerst grotendeels de situatie waarin wij nu verkeren.

Al onze vorige levenservaringen zitten in onze geheugenplaatsen van energie (chakra's). Juist die Solarplexus speelt een enorme dominerende rol. Je zou dus kunnen zeggen, dat wij ons huidige leven verlengen wanneer wij fysiek ademen, maar tegelijkertijd doen wij Gods Ademhaling neerdalen op ons om contact (onbewust) te maken met dit gebied, waarvan zoveel afdrücken zijn geregistreerd van vorige levens. Ademhaling is de drager van het Licht en het is derhalve heel begrijpelijk dat in veel Lichtgebeden deze Bewuste Ademhaling als drager fungeert. Met deze ademhaling komt tot stand, dat u deze bewust volbrengen moet (uit vrije wil) en dat daarmee onbewust in dit leven contact gemaakt wordt met indrukken uit vorige levens.

In de loop van het proces van deze Lichtgebeden worden deze ervaringen langzaam getransformeerd. U zult misschien hiervan af en toe iets merken, doch dat is niet noodzakelijk. Het is zelfs beter wanneer deze niet bewust opgeroepen of verwacht worden, omdat dan alleen maar uw emotieveld sterker wordt. Dat is nu juist niet de bedoeling.

In bijna alle rituelen die ik ken wordt er uitermate veel belang gehecht aan het meemaken van deze emoties -bewust- met het gevolg dat deze emotievelden alleen maar versterkt worden en terugkeren in allerlei manifestaties. Ten onrechte denkt men dat men deze kwijt is, doch deze worden alleen maar sterker in andere verpakking. Deze methode is het tegenovergestelde, je hoeft niets mee te maken, want dat leidt alleen maar af. Ik realiseer mij, dat dit voor de huidig ingestelde mens misschien wel saai kan zijn en deze lichtgebeden derhalve niet voldoen aan hun verwachtingspatroon. De mens wil daadwerkelijk beleven in deze tijd, daarom blijft ook de turbulentie. Onze betrokkenheid met de Schepping is echter daadkracht in overgave en niet in daadkracht van Schepping van een naar menselijk oordeel ideale

wereld. Dit is de grote misleiding.

In deel 1 heb ik uitgelegd, dat de mens die goed bezig is slechts het tegenovergestelde oproept, omdat goed en slecht een spiegeling zijn van menselijke voorstelling. In de menselijke geschiedenis zijn hiervan genoeg voorbeelden te vinden. De inquisitie had als uitgangspunt de mens te redden, doch door de menselijke interpretatie hiervan gebeurde het tegenovergestelde. Bovendien speelt in deze beide thema's ook nog eens macht een zeer belangrijke rol.

Belangrijk is dat u leert begrijpen, dat je geestelijk kunt ademen. De snelheid van die ademhaling is afhankelijk van het energieveld dat je oproept en waarin je verkeert. Wanneer je dit lichtgebed individueel doet, dan lukt het nog wel de fysieke en de bewuste ademhaling in een persoonlijk behaaglijk ritmische verhouding te doen. Met een groep mensen kan dit anders zijn. De snelheid van het ritme kan zo hoog zijn dat je die slechts denken kunt. Wanneer mensen in een groep proberen de ademhaling door te voeren op individuele basis, dan kunnen er twee dingen gebeuren:

- of zij raken uit het ritme van de groep
- of zij kunnen gaan hyperventileren.

De bedoeling is deze bewuste ademhaling, evenals alle andere lichtgebeden die je groepsgewijs doet, uit te voeren in overgave aan het groepsritme. Dan heb je een rustige in- en uitademing lichamelijk. De groepsenergie van de bewuste ademhaling (of de andere lichtgebeden) doet haar "werk". Dat is voor veel mensen in eerste aanleg zeer ongewoon, maar je zult merken wanneer je het doet er in de groep een organisme ontstaat dat fysiek in- en uitademt en het lichtgebed werkt in op dit ritme.

Alleen door op deze wijze te handelen kunnen de lichtgebeden in het tijdsbestek worden gedaan zoals door mij gesteld en zullen leiden naar contemplatieve ervaringen (met de snelheid van het Licht).

In een groep is dit eenvoudiger. Als individu blijft u veel meer in uw eigen begrenzing. Daarom vindt grensverlegging veel meer plaats in groepen.

Deze oefening doet u nadat u oefening 1 heeft gedaan, omdat er eerst de zekerheid van de verbinding moet zijn. Alle door u gevraagde energieën worden u ter beschikking gesteld vanuit de Oerbron zonder dat u daaraan hoeft te denken. Alleen de Lichtwezens die werken voor de Eenheid kunnen zich hiervoor inzetten, alle andere zullen worden buiten gesloten. Het is uw keuze geweest en die blijft zolang u elke dag deze voorwaarde aan Overgave stelt. Uiteindelijk is het geloof dat u hieraan hecht bepalend. Verleidingen liggen dagelijks voor de hand. U moet het echter niet zo begrijpen, dat u gaat leven als een menselijke voorstelling van een heilige, een soort toneelstuk dat door een persoon wordt opgevoerd om te voldoen aan de verwachtingspatronen van andere mensen en (vaak) daarmee volgelingen te krijgen.

U volgt er maar E120

en dat is de Oerbron. U hoeft niet te voldoen aan alle menselijke behoeftepatronen die zijn ontwikkeld met het doel een heilige te worden. Leef in respect voor uw medeschepselen in stilte en gedraag u als een "gewoon" mens.

Oefening 's ochtends en gedurende de dag

1. Adem fysiek diep in en visualiseer (je hoeft niets te zien, alleen te denken) dat er een Goddelijke Adem (als een witte damp) naar beneden komt (vanuit de Oerbron waarmee u zich heeft verbonden). Deze adem raakt uw lichaam even boven de Solarplexus en omhult uw lichaam in zijn geheel. U houdt uw fysieke adem nog steeds vast en u ziet hoe deze witte damp om uw lichaam vanaf de Solarplexus naar beneden trekt (om uw huid heen) en in het Figuur van Licht gaat.

- Dan trekt u (nog steeds uw fysieke ademhaling vasthoudend) deze witte damp terug naar de plaats waar deze naar beneden is gekomen.
2. Adem nu fysiek uit en zie hoe de Goddelijke ademhaling (de witte damp) teruggaat naar de Oerbron.
  3. Tijdens dit gehele proces moet u ervoor zorgen dat deze Goddelijke Ademhaling vrij ritmisch stroomt en dat deze onder geen beding door u in uw Solarplexus of lichaam getrokken wordt.
  4. Deze oefening is een ritmisch proces dat door ieder persoon verschillend wordt ervaren. Door oefening ontstaat een harmonisch proces in ritme. In het begin kunt u moeilijkheden ondervinden, maar ga door tot het proces inderdaad harmonisch (volgens uw biologisch ritmepatroon verloopt). Wanneer u zich heeft ingespannen of wanneer u niet kunt slapen, kunt u deze oefening altijd doen, want deze is erg ontspannend. Ervaring leert, dat men weer inslaapt 's ochtends wanneer men deze oefening doet, vooral in het begin. Zet dus je wekker om te voorkomen dat dit gebeurt en je voor onverwachte problemen komt te staan. Doe deze oefening in ieder geval zes keer achter elkaar 's ochtends.

#### Verklaring

Zoals ik reeds eerder heb gezegd is deze (geestelijke) ademhaling de drager van licht en klank, die tot diep in ons ziele- en fysieke lichaam naar binnen wordt gestraald. Er zal een moment komen dat het energietransportmiddel in het bloed, lichaam en ziel in één energiefrequentie brengt en daarmee uit de reïncarnatiecyclus.

Ook hier fungeert het Figuur van Licht als een Begeleider volgens uw specifieke genetische code welke is bestemd door karmatische omstandigheden. Droom ook niet weg bij het doen van deze oefening en ga niet allerlei voorstellingen maken.

De neiging is er, want dit is essentieel verbonden met deze oefening. De bedoeling is dat u volledig realistisch deze oefening doet, dus bewust.

Er kunnen zich -vooral in het begin- allerlei manifestaties voordoen, maar dit is slechts afleiding, hoe onwezenlijk mooi of afschrikwekkend deze voorstellingen ook kunnen zijn. Aan u de kracht om in Zijn Naam verder te gaan, bewust en vastberaden.

Elk mens laat zich heel gauw leiden door eigen waan van belangrijkheid of onbelangrijkheid. Dat is de achilleshiel van de mens. Te denken dat je al iets bent wat je niet bent is de grootste blokkade. Juist op dit facet wordt door allerlei krachten ingespeeld, want daarin ligt het grootste succes om verleid te kunnen worden.

Kortom, rustig en vastberaden deze oefening doen wanneer u wilt, maar in ieder geval zes maal 's ochtends. Rustig -indien nodig- weerstand bieden aan allerlei (ogenschijnlijke) waanvoorstellingen, die op menselijke basis zowel positief als negatief kunnen worden beoordeeld.

# Lichtgebed 3

DE COCON

Dit is het eerste lichtgebed waarbij u daadwerkelijk begint met de weg op basis van uw DNA die uniek is.

Zoals ik reeds eerder heb gezegd bestaat er geen eigen weg, d.w.z. er bestaat geen eigen weg die op menselijke basis wordt uitgekozen. De mens is zo verwickeld in zijn eigen positie dat hij denkt in staat te zijn een eigen oplossing te vinden voor iets dat hij niet begrijpt of kan begrijpen. De keuze om in deze incarnatie te komen is gebaseerd op al uw voorgaande levens in verschillende tijden en beschavingen en op basis waarvan uw afdruk is gebaseerd in aardse materie in uw lichaam, het DNA.

*De mens wikt maar God beschikt* heeft niets met predestinatie te maken zoals het door mensen wordt bekeken. Niets ligt vast, want wij hebben de mogelijkheid uit vrije wil ons lot te veranderen. Daarbij moet natuurlijk niet de interpretatie worden gebruikt, dat wij ook de uitkomst kunnen bepalen en de weg die bewandeld moet worden. De weg die moet worden afgelegd, is gebaseerd op de energiefrequentie van onze DNA. Voor de begeleiding is het belangrijk te weten hoe de codefrequentie er uit ziet, maar vooral dat wij deze op basis van vrije wil aan Hem willen doorgeven. Op basis daarvan worden wij begeleid tijdens het doen van de Lichtgebeden.

Deze energiecode is in feite onze uitstraling, onze zienuitstraling vastgelegd in materie, die op zich ook weer uitstraalt. In dit Lichtgebed geven wij vrijwillig deze energiecode af aan de Planetaire Hiërarchie. Je zou het kunnen vergelijken met een doek van Licht waarop onze uitstraling is vastgelegd en die wij sturen naar de Oerbron. (Denk hierbij aan het principe van het doek van Turijn, waarin de levenscode van Jezus is vastgelegd in materie).

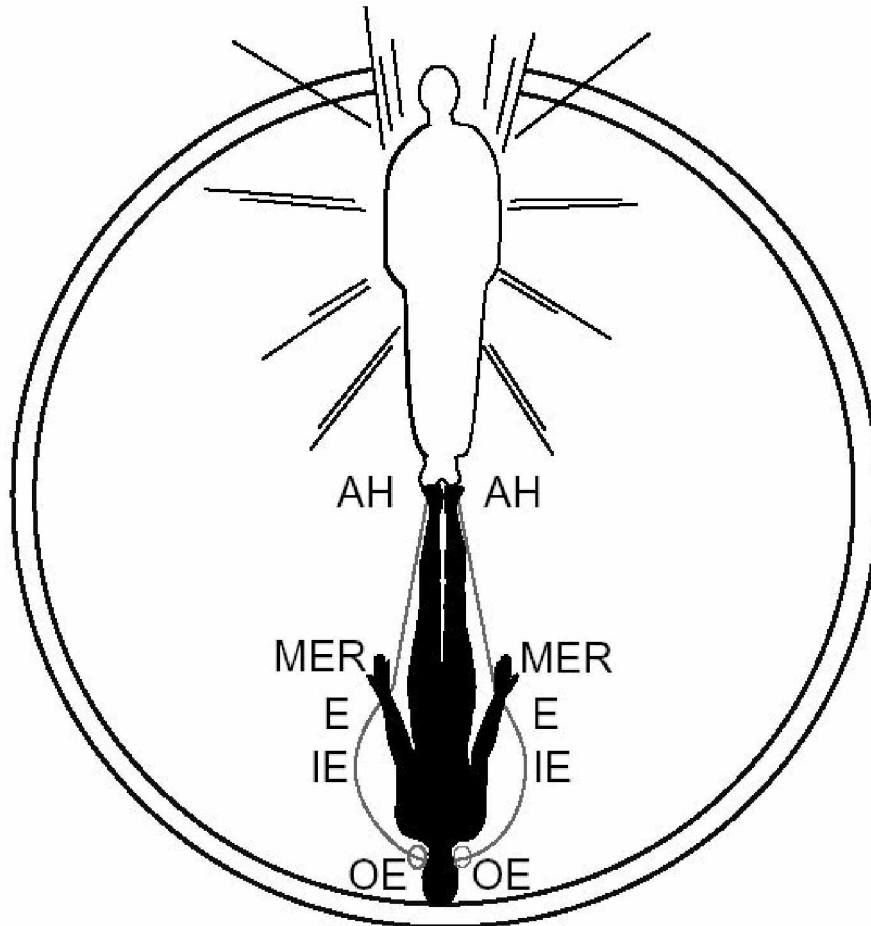
Bijzonder hierbij is dat deze sluier van Licht die geheel langs ons lichaam gaat via onze keel wordt uitgezonden naar de Oerbron. Het hoofd blijft onaangetast en niet zonder reden, omdat dit slechts het besturingsorgaan op Aarde is (het verstand – de beide hersenhelften, die ook in zich heeft, de ontvangstantenne -fontanel- en het derde oog). Deze komen geleidelijk in een latere fase aan de beurt. De keel is echter wel een heel bijzondere plaats omdat dit een van de punten is waar het zienuitlichaam en het fysieke lichaam met elkaar verbonden zijn. Dat is ook de reden dat de stem en met name de klank van de stem weergeeft wie iemand is. Wanneer je een geïmpregeerd oor hebt kun je horen of iemand oprecht zegt wat hij of zij denkt.

Oefening alleen 's ochtends

Dit Lichtgebed kan men driemaal per dag doen -'s morgens- na de twee voorafgaande en het is heel belangrijk dat u dit vooral ontspannen doet. Geen krampachtigheid, u doet het zo goed als u kunt zonder zich er gemakkelijk vanaf te maken.

1. Uw armen liggen langs het lichaam. De ellebogen wat gebogen en de handpalmen naar beneden.
2. Adem nu in op de klank AH en visualiseer dat door de voetzolen van het Figuur van Licht door uw voetzolen heen een witte lichtstraal aan beide kanten komt. Die aan de buitenkant van uw benen omhoog gaat en deze stralen komen in uw handpalmen. U houdt deze witte lichtstralen vast als de teugels van een paard en ademt uit op MER.

3. Adem nu weer in op de klank E en visualiseer hoe beide lichtstralen uit de handen komen en langs de armen omhoog gaan tot aan de ellebogen. Nog steeds inademend op IE bereikt het witte licht aan beide kanten uw keel en dan ademt u uit en stuurt dit witte licht terug naar de Oerbron op de klank OE.



#### Verklaring

In het begin kunt u deze oefening op de volgende wijze doen om te wennen aan de snelheid:

- a. het eerste gedeelte AH MER, eerst drie keer achter elkaar b. het tweede gedeelte E IE OE drie keer achter elkaar.

Uiteindelijk is het de bedoeling dat het Lichtgebed wordt gedaan zoals in eerste instantie aangegeven.

Ik heb bij vorige gelegenheden reeds opgemerkt dat het niet uitmaakt of u deze klank hard of zacht (binnensmond) doet. En zoals gezegd u kunt in een latere fase eigenlijk alles "denken" (visualiseren), maar doe dit in het begin nog niet.

De bedoeling van dit laatste is, dat u deze Lichtgebeden overal kunt doen zonder dat u opzien veroorzaakt. Dit laatste zou niet bevorderlijk zijn. De coördinatie van deze ademhaling, beweging, klank en licht heeft enige tijd nodig om door u op een goede en prettige manier gecoördineerd te worden. Dat wil niet zeggen dat u dit gaat aanpassen, maar dat uw Begeleiding deze coördineert met uw bioritme. U doet alleen maar dit Lichtgebed naar beste kunnen.

Algemene verklaring van deze eerste drie Lichtgebeden

Zoals u inmiddels zult hebben begrepen is het uitermate belangrijk deze drie Lichtgebeden stabiel in uw bioritme te brengen.

De Lichtfiguur verbindt u met de Oerbron en dit is de enige ingang/uitgang *voor die dag* waardoor al het geestelijke binnen komt en naar buiten gaat.

De verklaring van een beschermingsring is in die zin niet goed, want u zult door het begeleidende licht langzaam veranderen. Dit veranderingsproces kan van tijd tot tijd uitermate pijnlijk zijn, maar ook uiterst aangenaam. Het is geen pantser om je heen trekken zoals bij veel methodes vaak wordt opgeroepen, waarbij krachten die kwaad kunnen doen worden afgeweerd. Dit kwaad doen is vaak een menselijke interpretatie.

Ik heb erop gewezen dat de begeleiding van boven ook pijnlijk kan zijn, maar dat is het vertrouwen dat wij moeten hebben in het beleid van de Vader om ons te voeren naar het Eeuwige Licht door het astrale of paranormale, de wereld van goed en slecht gebaseerd op de beperkte vermogens van de menselijke interpretatie.

Dan komt de eerste stap op weg naar de geestelijke ademhaling en vervolgens het vrijwillig doorgeven van onze huidige situatie, de uitstraling waarin wij verkeren. Wij worden als het ware wakker gevonkt en beginnen met een nieuw begin op weg naar de éénwording. Dit zal een avontuur zijn die voor ieder een volledige eigen ervaring zal inhouden en waarover geen voorspelling gedaan kan en mag worden. Het zal de levende ervaring van de persoon zijn.

Jezus heeft gezegd: "En zie hoe ik alles nieuw maak" en dat heeft Hij ermee bedoeld. Het is een ieder vrij in te zien of hij of zij deze weg wil gaan. Ik weet dat de stap door eenieder gezet kan worden, maar dat volharding en discipline in liefde voor de Schepping de voornaamste drijfveren zijn.

Dat deze methode naar het eeuwige leven voert is mijn oprechte overtuiging. In zekere zin is het een methode die dit voor elk mens zeer gemakkelijk maakt. De grote vraag blijft, geloof je erin, want anders zal deze wijze grote moeite kosten.

Niemand kan voor de rest van zijn leven iets elke dag doen -zonder dwang- als hij of zij daarin niet gelooft. Daarom hebben discussies, hoe zinvol die af en toe kunnen zijn, over deze motivatie geen zin; je gelooft of je gelooft niet.

Het wekelijks bijwonen van lezingen of seminaars uit *kennisname* (bij voortduring) zijn verlies van tijd en eigenlijk alleen maar een bevrediging van nieuwsgierigheid of een invulling van tijdsleegte. Helaas lijdt onze tijd hier sterk aan.

De mens heeft het dogma van de kerk afgeworpen en vliegt van bloem naar bloem en wil zich niet vastleggen aan het enige geloof, dat is wat is.

# Lichtgebed 4

## DE REINIGING

Zoals ik reeds in boek 1 heb aangegeven is de mens naar de Aarde gekomen om samen te werken met de Deva's, die deelnemen als de dragers van de ziel (het lichaam). Het is van belang in te zien dat het werken aan transformatie van Lichaam en Ziel in eenheid een totaal ander uitgangspunt is dan de zogenaamde oude wijsheid. De kern hiervan is de ziel te ontwikkelen en het lichaam zou slechts een jasje zijn zonder verdere betekenis.

Wanneer wij praten over reiniging van Moeder Aarde dan is het zeker niet de bedoeling dat wij -bij onze overgang- een lichaam op Aarde achterlaten dat zorgt voor "vervuiling" van Moeder Aarde.

De boodschap van de Nieuwe Tijd is dat wij Hemel en Aarde met elkaar op gelijkwaardige wijze verbinden op Aarde. Dit kan door het doen van deze Lichtgebeden. Wanneer wij ons reinigen hebben wij als meestal als resultaat een langer leven voor ogen, echter zonder daarbij de andere consequentie in ogenschouw te nemen. Wanneer wij ons reinigen stoten wij iets uit. Dit groepeert zich (van alle mensen) tezamen en veroorzaakt de situatie waarin de Aarde op dit moment verkeert, namelijk geestelijke vervuiling.

Deze geestelijke vervuiling is een energieveld van eigenbelang dat ons afscheidt van de Eenheidsgedachte. Het betekent dat wij wanneer wij ons reinigen, wij niet weten waar wij moeten beginnen en op welke wijze dit moet plaatsvinden om het Totaal niet geestelijk te bevuilden. Dat is nu juist het unieke van deze methode, omdat alles wat in en uit ons gaat op geestelijk gebied via de Lichtfiguur gaat die wij hebben verbonden met de Oerbron, de Bron van Eenheid van de gehele Schepping. Het Lichtfiguur bepaalt hoe wij gereinigd moeten worden en in welke volgorde, wij behoeven slechts te doen en hierom te vragen.

Door dit consequent toe te passen zal de Aarde door ons dan ook niet verder geestelijk vervuild worden, waardoor uiteindelijk ook geen materiële vervuiling meer zal plaatsvinden.

### Oefening 's ochtends

Het reinigen van het lichaam.

1. Adem eerst uit en vervolgens diep in, zodat de borstkas geheel gevuld is met lucht.
2. Adem nu als volgt uit: druk de adem als een luchtkolom door je lichaam heen naar beneden -schoksgewijs- op het geluid van A OE, A OE, A OE en laat daarbij de lucht uiteraard overeenkomstig ontsnappen uit je mond totdat je geheel leeg bent.

### Verklaring

Deze wijze van reinigen kan men vergelijken met een buis, waardoor een te grote borstel wordt geperst.

Deze oefening kan ook worden gedaan wanneer u hieraan behoefte heeft en bijvoorbeeld spanning moet of wilt afreageren.

# Lichtgebed 5

## HET DAGELIJKS BROOD

Nadat wij alle voorbereidingen hebben gedaan om de krachten waardoor wij begeleid worden duidelijk te benoemen, opdat twijfel is uitgesloten, kunnen wij de eerste stap zetten op weg naar een Nieuw Leven. Dit leven zal de Nieuwe Mens zijn, die zowel hemel als aarde (lichaam en ziel) in zich vereeuwigd en verenigd zal hebben tot één vlees (symbolisch). Een leven dat zal plaats vinden onafhankelijk van het huidige DNA, welke de grondimpuls van onze huidige Schepping is. Kortom wij maken hiermee een begin om de kracht op te bouwen die ons DNA en het DNA van de Schepping zal transformeren. Dat zal ons uit de aardse "werkelijkheid" brengen: uit de werkelijkheid van de wet van wisselwerking zoals die bestaat op onze planeet.

Er zullen derhalve twee zaken plaatsvinden wanneer wij beginnen met het doen van deze Lichtgebeden:

1. de opbouw van de kracht in het bloed die MerKaBa heet
2. de opbouw van een energetisch veld van Eenheid in onze aardse werkelijkheid.

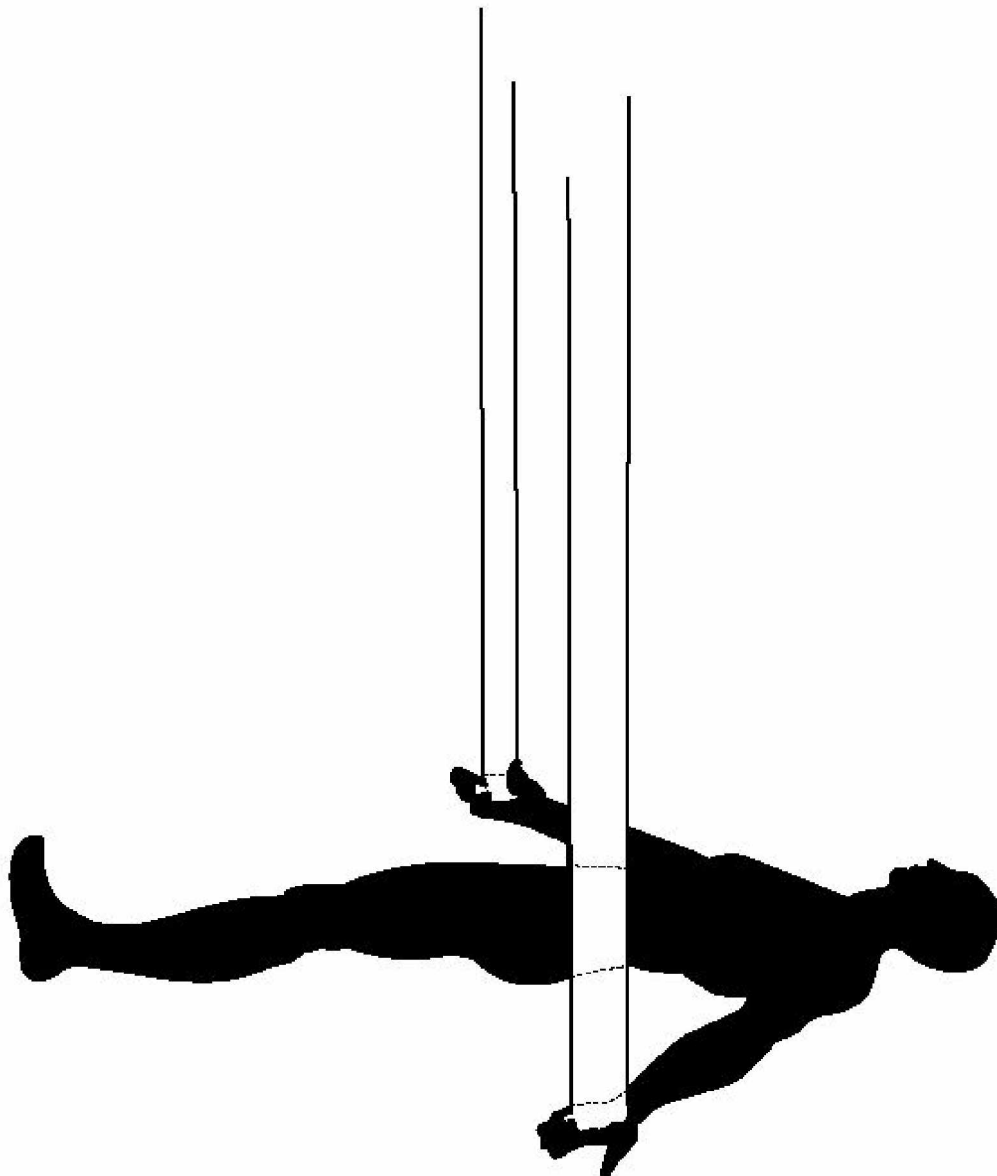
Dit zijn de twee werkelijkheden die het grondpatroon zijn van de reden waarom wij op Aarde zijn gekomen en reeds vele malen daarvoor (voor de meesten) in vorige incarnaties. Het dagelijks brood in Licht is er dus voor om het geestelijke lichaam in ons, de ziel, met energie (licht) in eenheid te voeden. Deze voeding is net zo belangrijk als onze dagelijkse voeding. Wat betreft het laatste heb ik reeds hiervoor benadrukt dat lichamelijke voeding door ons gebruikt mag worden, wanneer het de planeet Aarde niet bevuilt door productietechnische redenen. Wanneer dit zo is kunnen wij alles eten en drinken, uiteraard met mate. Ook de Lichtgebeden dienen wij met mate te doen, want een overmatig (vaak hypocriet) toepassen van deze Lichtgebeden heeft niet veel met de Eenheid in begeleiding te maken. Maar meer met het ontwikkelen van ons eigen goede gevoel dat wij zo goed bezig zijn. Overdaad schaadt net zo erg, en vaak nog erger, dan helemaal niets doen.

Het licht is derhalve het geestelijk voedsel in Eenheid dat de Schepper ons alleen maar kan sturen wanneer wij onbaatzuchtig en vrijwillig hierom vragen.

Oefening alleen 's ochtends

1. Dit is een ochtendoefening en dient maar eenmaal te worden gedaan, waarbij wij geestelijk voedsel ontvangen dat wij voor die dag nodig hebben. Hamsteren heeft geen zin, zoals mensen vaak proberen te doen.
2. Lig op je rug en draai de handpalmen omhoog langs de zij en visualiseer hoe vanuit ieder van deze handpalm een straal wit licht omhoog gaat tot in het Oneindige, de Oerbron en je zo een driehoek (zonder top) van Licht vormt.
3. Adem nu bewust in en doe de Bewuste Ademhaling zoals je deze reeds hebt geleerd.
4. Wanneer de damp of nevel vanuit het Lichtfiguur terugkomt naar de Solarplexus, stuur je deze nevel tegelijkertijd met je gewone lichamelijke ademhaling (je ademt uit) omhoog langs de twee bundels van Licht in de richting van de Oerbron.
5. Het kan gebeuren dat kleine stukjes licht van de kleur roze of wit langs de lichtbundels naar beneden komen en je een zeker kriebelen in je handpalmen voelt. Ik wil benadrukken dat het niet belangrijk is of je dit voelt of ziet, want het

gebeurt zeker. Het voelen en zien kan vaak meer afleiding zijn, omdat je bezig kan zijn met projectie.



#### Verklaring

Het Lichtgebed heeft twee invloeden:

- a. het veroorzaakt en neutraliseert een oude onopgeloste situatie
- b. het zorgt voor voeding van de ziel, waardoor na verloop van tijd de uitstraling zal toenemen.

Door de bewuste ademhaling wordt een zeer sterke energetische voeding tot stand gebracht en daardoor zal het dagelijkse bewustzijn groter worden.

Wat echter op onbewust niveau gebeurt is nog veel omvangrijker. Omdat u besloten heeft deze Lichtgebeden te doen zoals in dit boek aangegeven, zal het mogelijk zijn voor de Planetaire Hiërarchie, de Lichtwezens die werken voor de Eenheid van de Schepping, om u 'opdrachten' te geven.

Dit zijn geen opdrachten die je zelf ontwikkelt, maar waarin je eigenlijk als instrument dient om op de Planeet Aarde bepaalde krachten te brengen die de eenheid zullen versterken en uitdragen.

Belangrijk is hierover niet teveel na te denken, want daaruit ontstaat vaak het gevoel van onderscheid. Het is juist de bedoeling je niet te onderscheiden van andere levende wezens in het bewuste gebied, doch in stilte onbewust uitdrager te zijn. Hierdoor zal niemand naar anderen kunnen wijzen en zich laten voorstaan op het goede gevoel en het goed bezig zijn. Waarom kan en mag dit niet plaatsvinden?

Omdat deze wijze van gedrag dualistisch is. Wanneer je de Lichtgebeden op die basis doet, zul je alleen de wet van wisselwerking dienen en blijf je dus in de spiraal van goed en slecht. De Lichtgebeden moeten ervoor zorgen, dat wanneer je deze op onbewuste stille wijze uitvoert, er een veld van Eenheid ontstaat, waarin positief en negatief niet gescheiden kunnen worden, doch slechts aspecten zijn die dienen in de Eenheid.

Toen ik in contact kwam met dit Lichtgebed werd het mij duidelijk dat dit Lichtgebed het 'geheime' brood van het leven is, waarmee de uitwerking van de wet van reïncarnatie kan worden getransformeerd in de wet van het eeuwige leven in Eenheid. Alle zielen zijn een soort lichtlichaam, die een bepaalde intensiteit van dit licht uitstraalt, ook wanneer deze in het lichaam van de incarnatie 'vastzitten'. Deze uitstraling wordt daardoor zeer verzwakt en daarom is het van belang dat deze uitstraling door opname van geestelijk voedsel wordt geïntensiveerd. De uitspraak "onze God is een verterend vuur" is hier van toepassing.

Het is belangrijk de Lichtgebeden zonder veel lichamelijke inspanning te doen, waarbij in het begin wel de nodige inspanning is vereist om deze te leren.

Door dit Lichtgebed van het dagelijks brood zal langzaam meer vertrouwen in uw innerlijk ontstaan. Angst, dat wij alleen in ons diepste innerlijk hebben zal worden omgezet in vertrouwen in Zijn Naam. Onze zorgen, die de oorzaak van onze angst zijn, zullen verdwijnen en er zal een nieuwe levensblijheid ontstaan.

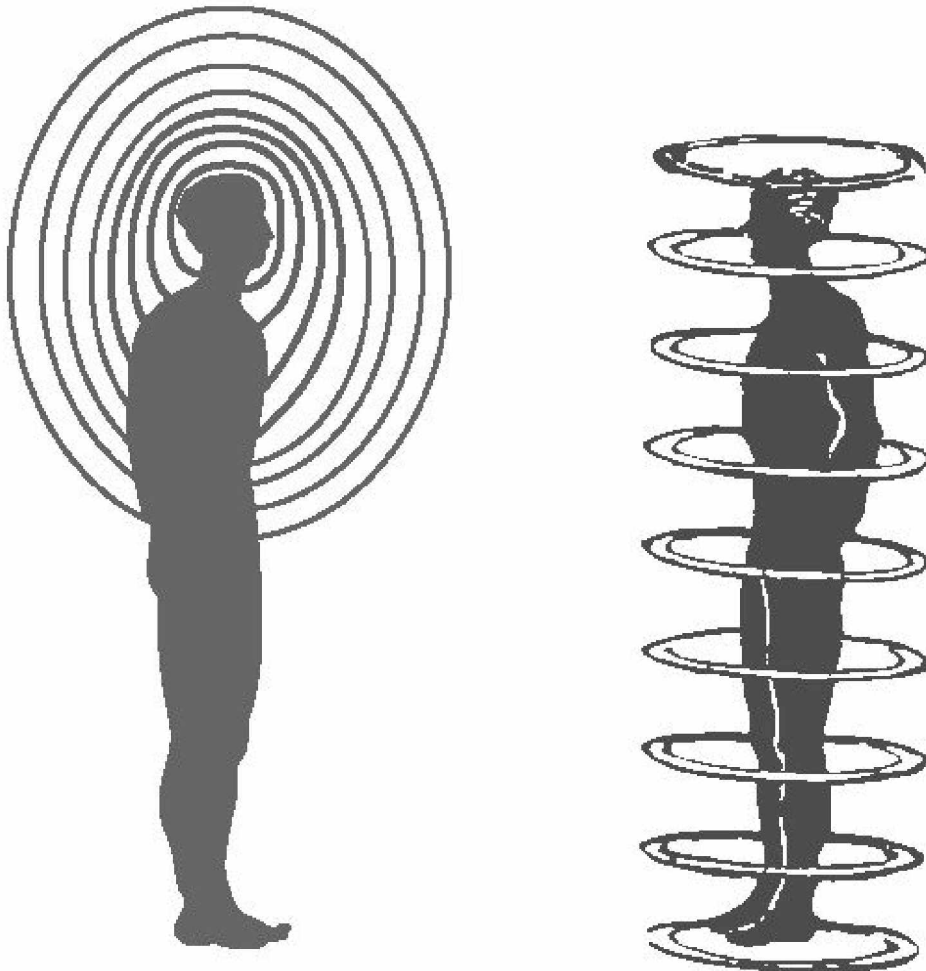
Wij zullen ons erin kunnen vinden dat onze enige opgave zal zijn dat wij ontvankelijk dienen te worden voor Zijn Liefde en zullen bemerken dat deze Liefde zo verschillend is van de liefde waarover mensen praten. Het zal een vaak onbegrijpelijke Liefde zijn, die zeer zeker bijna nooit zal voldoen aan ons verwachtingspatroon dat wij hadden toen wij aan de Lichtgebeden begonnen.

Een onomstotelijk vertrouwen, een vertrouwen dat Jezus had in Zijn Vader, zal het resultaat zijn dat ons zal leiden naar het nieuwe leven.

# Lichtgebed 6

## DE GOUDEN SPIRAAL EN DE BLAUWE CIRKELS

Dit is een combinatie van een tweetal Lichtgebeden, die werken op de basis van wissel-werking.



Oefening alleen 's avonds

De Gouden Spiraal. Adem langzaam in en visualiseer dat er een straal van Gouden Licht door uw lichaam gaat in de vorm van een spiraal en zoals aangegeven op de tekening.

Al langzaam inademend gebeurt het volgende:

1. de gouden straal komt uit achterkant nek, gaat over het hoofd
2. doorboort de keel en komt er achteruit, gaat over het hoofd
3. doorboort het borstbeen (iets lager dan de keel), doorboort de ruggengraat, gaat over het hoofd heen
4. doorboort iets lager dan de vorige het borstbeen, doorboort de ruggengraat, gaat over het hoofd heen
5. doorboort het borstbeen iets lager, doorboort de ruggengraat, gaat over het hoofd heen
6. doorboort het borstbeen iets lager, doorboort de ruggengraat, gaat over het hoofd

heen

7. doorboort het lichaam tussen de onderkant borstkas en solarplexus, doorboort de ruggengraat, gaat over het hoofd heen
8. doorboort het lichaam aan de voorkant iets lager, doorboort de ruggengraat, gaat over het hoofd heen
9. doorboort onderste deel lichaam, doorboort de ruggengraat en spiraliseert terug naar de Oerbron.

Al langzaam uitademend gebeurt dan het volgende:

1. een cirkel van blauw licht hangt boven uw hoofd en komt langzaam naar beneden
2. deze cirkel van blauw licht versmelt zich met een nieuw ontstane cirkel van blauw licht op keelhoogte
3. deze versmelte cirkel versmelt zich opnieuw met een opnieuw ontstane cirkel van blauw licht iets lager
4. deze laatste versmelting versmelt zich opnieuw met een opnieuw ontstane cirkel van blauw licht iets lager
5. deze laatste versmelting versmelt zich opnieuw met een opnieuw ontstane cirkel van blauw licht iets lager
6. idem iets lager
7. idem iets lager
8. idem iets lager
9. idem, maar nu ligt er een cirkel van blauw licht, die totaal bestaat uit 9 gevormde cirkels van blauw licht om uw voeten.

Opmerking: er zijn dus nooit meer dan twee lichtcirkels om uw lichaam heen. Op de tekening wordt het proces weergegeven.

# Lichtgebed 7

## HET AFDEKKENDE WITTE KRUIS

Dit Lichtgebed wordt gedaan in combinatie met het Lichtgebed hiervoor, als volgt:

1. adem diep in en visualiseer van hoofd tot voeten een witte lichtstraal
2. adem uit en visualiseer een witte lichtstraal vanuit de linkerhand van de uitgestrekte arm tot de rechterhand van de uitgestrekte arm.

### Verklaring lichtgebeden 6 en 7

De oefening van de gouden spiraal en de blauwe bogen kan in het begin langzaam gedaan worden op één in- en uitademing per spiraal of cirkel. Dit geeft het lichaam de mogelijkheid om dit te leren en een zeker ritme op te bouwen alvorens het geheel in één inademing en één uitademing te doen. Dit laatste is wel de bedoeling, maar forceer niets. Vervolgens wordt het witte kruis over het lichaam gevormd ter afdekking.

Zoals ik reeds eerder heb verteld is het kruis een kosmisch symbool en heeft als zodanig niets met de kerk te maken in universeel opzicht. De kerk heeft het kruis zich min of meer toegeëigend, als een soort logo.

Zoals u misschien is opgevallen heb ik de gouden spiraal steeds een stukje lager laten gaan en *expres* niet gezegd dat deze door de chakra's moet. Wij hebben op de ruggengraat een aantal chakra's zitten, waar omheen allerlei (aanklevende) energieën zitten -blokkades- die onze energiehuishouding in verstoring brengen. Het gouden Licht zal in het begin, wanneer u dit probeert te sturen door het borstbeen en de ruggengraat, waarschijnlijk heen en weer dansen. U zult het moeilijk vinden om te doen, maar ga niet forceren want u wordt begeleid. De energieblokkades die om de chakra's zitten moeten langzaam worden 'afgepeld' en de begeleiding, het Christus-Boeddhischbewustzijn, weet precies hoe het moet. Geef u over en doe de oefening naar beste kunnen. U zult na verloop van tijd merken dat het steeds beter gaat en dat u in balans komt.

Hiervoor staat geen tijdslimiet, dus doe het rustig aan. Dit Lichtgebed is eigenlijk een universele opvolging van de chakrabehandelingen die door mensen wordt gegeven. Een belangrijk verschil tussen de menselijke en de Goddelijke arbeid is, dat met dit Lichtgebed uiteindelijk de Gouden Spiraal in één flits door u heen wordt getrokken. Dit zal via menselijke arbeid nooit mogelijk zijn en daarom is dit laatste ook 'de oude methode'.

De zichzelf genezende mens is zich er nog maar weinig bewust van dat wanneer hij een energieveld verandert, dit ook het functioneren van de andere energievelden aantast (wet van wisselwerking). Door dit in een Goddelijke flits te doen worden alle chakra's met de snelheid van het Licht op elkaar afgestemd in harmonie. Dit laatste heeft wel tot gevolg dat er diverse situaties kunnen ontstaan en bij het doen van dit Lichtgebed kunnen er spontane regressies optreden. Besteed hieraan niet teveel aandacht, want dit zijn energieën uit het verleden, die niet opnieuw een belangrijke rol moeten gaan spelen in het huidige leven. Omdat de ziel 's nachts vaak druk is (reist) en het lichaam heeft verlaten is het belangrijk om dit lichaam af te dekken met het universele witte kruis. U zult zonder twijfel begrijpen waarom dit nodig is, want inwoning is niet gewenst. Dit is een bijzonder krachtig Lichtgebed, dus neem de tijd ervoor om deze te leren en in de praktijk te brengen.

Dit Lichtgebed gaat over kracht en ontvankelijkheid van de Goddelijke Liefde. Wij willen ons steeds openstellen voor de Liefde. De meeste mensen vinden dat de Liefde gebonden is aan onze voorwaarden. Herkennen wij die voorwaarden niet, dan wijzen wij dit af.

Dit Lichtgebed brengt ons deze Goddelijke Liefde in ons lichaam met een snelheid die het niet mogelijk maakt voor ons om de conditie hiervan te beoordelen. U bemerkt geen resultaat, althans zo lijkt het, maar uw innerlijke bewustzijn wel. Dit is vaak in strijd met ons verstand dat altijd om aantoonbaar bewijs vraagt. Laat dan ook niet gebeuren dat ons verstand ons bepaalde veranderingen oplegt of afdwingt, want dan komen wij in een wereld van illusie. Die wereld lijkt voor een bepaalde tijd heel aantrekkelijk maar het wakker worden is vaak een heel pijnlijke zaak.

Het tweede deel van dit Lichtgebed is heel mooi, want die blauwe cirkels stellen de Universele Liefde voor. U heeft u laten doorsteken in naam van de Waarheid en als beloning ontvangt u deze opperste Liefde. Deze Liefde kan niet vergeleken worden met de emotionele liefde, die ons allen beheerst. Waarom? Omdat wij in een Aardslichaam zitten en dit de frequentie van deze schepping is.

Deze frequentie dient getransformeerd te worden naar een hogere en dit is de niet-emotionele Liefde. Een Liefde die innerlijk bevestigt, dat is wat is en altijd zo zal zijn, overgave aan de Oerbron. Dit is de betekenis van dit Lichtgebed en ook al zult u er moeite mee hebben, blijf deze doen, want onze innerlijke blokkades zijn zeer sterk en vaak onbewust.

Je zou bijna als regel kunnen geven, dat de Lichtgebeden die wij het minst graag doen, het hardst nodig hebben om onze blokkades op te heffen. Ook al hebben wij vaak geen idee dat wij deze blokkades hadden.

Het afdekkende kruis is een absolute noodzaak, want door ons vrijwillig te openen, te doorsteken met een gouden draad kunnen zeer emotionele situaties ontstaan. Het kruis is dan nodig om doorlopend contact te houden met de Vader, ook al is de ziel 's nachts niet altijd in het lichaam.

# Lichtgebed 8, 9 en 10

## DE BEHOEFTEN

Oefening 's ochtends en gedurende de dag

Dit Lichtgebed behoeft derhalve niet in de volgorde te worden gedaan, maar aanbevelingswaardig is het wel.

### *De behoeften tijdens dit leven*

1. lig of sta ontspannen en concentreer je
2. visualiseer vanuit uw handen, voeten, hoofd en eigenlijk vanuit het gehele lichaam een wit licht uitstralend naar buiten. Het is alsof u ligt in een kamer van wit licht, waarin precies het lichaam past. Dit witte licht straalt naar de Oerbron
3. visualiseer een cirkel van Gouden Licht in uw hart. Dit is de bovenkant van de Gouden Kelk, die in uw hart zit en u ziet hiervan de bovenkant
4. doe nu in deze Kelk alle wensen voor deze dag, dat kan van alles zijn, ook zeer materiële behoeften. Enkele voorbeelden, een goede gezondheid, een nieuw huis, hulp voor de dag etc. Denk ook aan de noden voor de familie, vrienden en anderen (vijanden?)
5. doe nu de Bewuste Ademhaling en stuur bij de uitademing tegelijkertijd deze adem met de goddelijke damp, evenals de Gouden Kelk omhoog naar de Oerbron.
6. Uw wensen zullen worden verhoord, ook al komt het antwoord niet altijd in herkenbare vorm bij ons. Deze antwoorden zullen voldoen aan de behoeften die wij werkelijk innerlijk nodig hebben en welke God in Zijn Wijsheid aan ons openbaart. Zie dan hoe vervolgens de Kelk in een witte flits weer in uw hart terugkomt.

### *De behoeften voor hen die zijn overgegaan*

1. doe hetzelfde als punt 1 t/m 3 hierboven
2. doe nu in de Gouden Kelk uw gebeden voor Universele Liefde en ondersteuning voor diegenen die reeds zijn overgegaan naar de andere kant, wat wij dood noemen. Vergeet hierbij ook uw vijanden niet.
3. zend de Gouden Kelk omhoog, via een Bewuste Ademhaling (hetzelfde als hierboven)
4. alles wordt door God de Vader, de Oerbron behandeld en de Kelk komt in een flits terug in uw hart.

### *De behoeften, uw diepste innerlijke gevoel*

1. doe hetzelfde als punt 1 t/m 3
2. doe nu in de Gouden Kelk een verzoek om eigen geestelijke behoeften, zoals kracht, vergeving voor eigen falen en onbewuste tekortkomingen en voorkoming van verlies voor harmonie. Maar ook dat wat u in het diepst van uw hart wil, dat er gebeurt. Dit is vaak heel diep opgesloten. Een diep innerlijk gevoel, dat u waarschijnlijk nog nooit aan iemand heeft verteld of heeft kunnen vertellen, een daad van werelddienst voor Moeder Aarde in stilte bijvoorbeeld.
3. zend dan deze Gouden Kelk weer via een Bewuste Ademhaling omhoog en er zal gebeuren wat moet gebeuren wanneer de tijd daar is
4. de Gouden Kelk komt in een witte flits terug in uw hart.

N.B. Indien er gedurende de dag een vurige wens is kan deze alsnog direct via de Gouden Kelk omhoog worden gestuurd ter leniging.

#### Verklaring

Deze Lichtgebeden spelen direct in op het geestelijk gebied van de mens, ofschoon zij geheel opgesteld worden aan de hand van de emotie van de mens.

U hoeft hiervan niets te merken en ook geen persoonlijke ervaring mee te maken.

Het gebeurt en u geeft zich aan de "figuurlijke handen" van God de Vader over.

Wanneer u gedurende die dag weer behoefte heeft een dergelijk gebed te doen, ga gerust uw gang. U dient zich wel te bedenken, dat de Almachtige geen wensen kan vervullen die andere levende wezens zou schaden. Hij kan alleen uw gebeden verhoren die het Totaal niet schaden. Zijn Schepping is Eenheid. Ik weet uit eigen ervaring hoe ongelofelijk deze verbinding kan werken. Het heeft natuurlijk te maken op welke wijze u deze gebeden heeft gedaan, waarvan Liefde voor het Totaal, Overgave en Vertrouwen belangrijke bestanddelen zijn.

Wij mensen worden geleid door ons verstand en willen daarom altijd weer bewijs. Dit weet de Planetaire Hiërarchie natuurlijk ook en deze laten dan ook van tijd tot tijd iets horen of ervaren om onze standvastigheid te ondersteunen. Verwacht echter, omdat u dit wil, nooit een bewijs of een contact met een Lichtfiguur van Eenheid. Zo werkt het niet. Het gebeurt alleen als de tijd daar is en voor u en het Totaal van belang is.

Voor het Totaal in stilte te werken is de opgave van iedere deelnemer aan dit proces.

De uitstraling van een dergelijk persoon werkt reeds dermate activerend, dat de omgeving het merkt (misschien pas na langere tijd) en in een persoonlijk gesprek bijzonderheden wil weten over uw bezigheden. Dan pas is de tijd rijp om mededeelzaam te worden, niet eerder. Pas echter op dat u in die mededeelzaamheid niet een dergelijke vloed van informatie geeft, dat deze persoon bijna letterlijk wordt "weggespoeld".

Er zijn ook personen die op zich nemen om dit op een meer directe manier in de openbaarheid te brengen, via lezingen, seminars of een boek. Deze activiteiten kunnen echter nooit gepaard gaan met manipulatie in welke vorm dan ook. Dit is de basisgedachte waarin ook uw behoeften zullen worden vervuld en u helpt tevens mee aan het bouwen van het morfogenetische veld.

Het verschil van dit gebed met het gebruikelijke emotionele gebed heb ik reeds eerder verteld en hoeft geen nadere toelichting. Het is echter wel belangrijk te beseffen dat er een groot verschil is, een verschil waarin u langzaam groeit en uw belevingswereld eigenlijk zonder dat u het merkt verandert.

Dit gebed van de behoeften speelt zich af in een wereld die bestaat uit drie frequentietrillingen: de wereld van het tastbare, de wereld van de dood en de wereld van het eeuwige leven. Door deze gebeden te doen zullen deze drie werelden langzaam in elkaar vloeien en er zal meer begrip voor worden opgebracht. De angst voor het "onbekende" zal langzaam veranderen in vertrouwen dat Zijn Wil voor u de veilige haven is waaraan u zich zonder meer kunt overgeven.

De *wereld van het tastbare* waarin wij nu leven wordt geregeerd door het woord. Het woord dat gebonden is aan die frequentie en die tevens dat beeld inhoudt.

Duidelijkheid is hier een belangrijke zaak. En het is nog meer van belang niet in een zwevende wereld verzeild te raken waarin de fantasie met u op de loop gaat.

Leef het huidige leven zoals het geleefd moet worden met alle ups en downs, met alle plezier en verdriet en zie niet allerlei tekenen in de belevenissen van alle dag zoals zo

vaak gebeurt. Die zijn er wel, maar de mens is een meester in het verzinnen van allerlei verklaringen die hem goed uitkomen. Ga met uw naasten om en behandel ze gelijk uzelf, hoe moeilijk dit ook is. Het hemd is nu eenmaal nader dan de rok. Word geen goeddoener die overdadige hulp biedt, maar laat mensen hun eigen boontjes doppen. Geef ze indien nodig een steuntje in de rug zonder ze te verslaven. Probeer hen altijd op hun eigen verantwoordelijkheid te wijzen en dat zij daarin daadkracht moeten tonen.

*De wereld van de dood.* Dit is van andere makelij en wij kunnen hierover boeken vol schrijven. Maar zijn die waar of zijn het alleen maar interpretaties die wij geven binnen het woordbeeld van de wereld van het tastbare? Ook de mensen met de zogenaamde bijna dood ervaringen (dat zijn er waarschijnlijk heel wat minder dan zij die zeggen het te hebben meegemaakt) kunnen dit allen maar vertellen in het woord van de tastbare wereld. Het is het rijk van Ka en er zijn hiervan in dit rijk veel afdrucken van ons uit vorige levens, waarvan de ene waarschijnlijk nog sterker is dan de andere. Het is het rijk waar wij onze familieleden, vrienden maar ook vijanden die zijn overgegaan weer zullen ontmoeten. De grote vraag is: *hoe zullen wij hen tegemoet treden?* Het door veel mensen geschetste beeld als zou het één grote genoeglijke reünie zijn lijkt op de wens (in dit leven) die de vader van de gedachte is.

Er is geen lichaam, doch slechts een morfogenetisch veld van de persoonlijkheid in vrij ijle vorm.

*De wereld van het eeuwige leven.* Dit is de synthese van de drie frequenties die één zijn geworden. Wij hebben geen idee wat dit inhoudt of zou kunnen inhouden.

Slechts in het diepst van ons zijn hebben wij het gevoel dat dit bestaat.

Het is de eenheid van de ziel Ba – die op aarde alle Ka's in het Dodenrijk zal transformeren. En tevens het lichaam bestaande uit Deva-energie (aarde-gebonden engelmaterie) in dezelfde frequentie zal brengen en door de begrenzing van de reïncarnatiecyclus zal heengaan. Dit kan alleen maar tot stand worden gebracht door te werken voor het Totaal, waardoor het DNA (karma) wordt getransformeerd. Niet alleen van nu maar ook van alle vorige levens via de sleutels van transformatie, hetgeen deze 64 Lichtgebeden zijn.

Werken in stilte aan de Eenheid van de Schepping in deze frequentietrilling. Probeer de kelk in alle drie gevallen met een hoge snelheid naar boven te sturen, waarbij zonder dat wij het weten uiteindelijk alleen de "echte" behoeften nog overblijven. Dit is het proces. Dat wil niet zeggen dat wij aardse behoeften moeten afzweren, maar wij moeten ons hieraan niet verslaven.

In de jacht naar geluk, die onze tijd zo beheerst, is dit een fenomeen geworden. Wij willen vandaag de dag alleen dingen doen die tot doel hebben ons gelukkig te maken. Dit is de verslaving van onze tijd. Het is een misverstand dat je niet gelukkig mag zijn, maar dan van een orde die je overkomt en die niet als planning in je leven wordt opgenomen.

# Lichtgebeden 11, 12 en 13

DE ELOHIM

Dit Lichtgebed is van een grensoverschrijdende kracht. En bestaat uit een doorzichtig lichtblauw Licht, dat u kunt zien in een aquamarijn of een celestiet, de heilige steen van grote kracht, die veel door de Indianen werd (wordt) gebruikt.

Oefening 's ochtends en gedurende de dag

*De ELOHIM voor mensen die nu leven*

1. Adem diep in op het geluid van EL en trek vanuit de Oerbron het aquamarijnkleurige Licht, dat door uw linkeroor het hoofd binnengaat en vervolgens het rechteroor uitkomt.
1. Blijf nog steeds inademen op de klank O en visualiseer, dat het aquamarijn Licht door de hoofden gaat van een aantal mensen, die u daarvoor in aanmerking laat komen en waarvan u denkt dat zij het Licht nodig hebben. Bedenk altijd dat u slechts "aangever" bent en of het Licht die mensen bereikt is aan de begeleiding van het Totaal. Zie bij alle mensen van de groep het aquamarijn Licht door het linkeroor in en het rechteroor uitgaan.
2. Adem uit op de klank HIEM en visualiseer dat het aquamarijn Licht in een spiraal terugflitst naar de Oerbron.

*De ELOHIM voor hen die zijn overgegaan*

1. Zoals bij 1 hierboven
2. Blijf nog steeds inademen op de klank O en visualiseer dat het aquamarijn Licht gaat door de hoofden van een aantal mensen (ook dieren) die zijn overgegaan en die ervoor in aanmerking komen. Bedenk ook hier dat u slechts "aangever" bent zoals eerder omschreven. Linkeroor in, rechteroor uit. Vergeet ook uw vijanden niet in deze procedure te betrekken.
3. Idem als hierboven onder 3.

*De ELOHIM in Eenheid*

1. Zoals onder 1 hierboven
2. Visualiseer voor uw gezicht de uitstralende beeltenis van Christus (Boeddha of Krishna) en nog steeds inademend op O gaat het aquamarijn Licht door dit Hoofd (linkeroor in, rechteroor uit).
3. Idem als 3 hierboven.

Verklaring

De ELOHIM is in feite de effectiviteit van de Goddelijke Kracht, die de mens als instrument gebruikt om deze Kracht naar de Aarde te brengen. Dit gebeurt sinds onheugelijke tijden bewust en onbewust. In de Bijbel wordt hierna verwezen.

Op zich is hieraan niets nieuws, maar de duidelijkheid waarmee het in deze methode naar voren wordt gebracht is nieuw.

Dat deze Kracht via het gebed voor Alles is Een en Een is Alles naar deze wereld wordt gebracht is eigenlijk een opvolging van het persoonlijke emotionele gebed, waarin dit

van tijd tot tijd - weliswaar onbewust – werd gerealiseerd. Deze Kracht is in feite te vergelijken met de zo bekende, niet te stoppen tornado, de ronddraaiende schroef die als een boor overal doorheengaat.

Wanneer mensen in een bijna-doodervaring een tunnel zien, is dit niet zozeer een tunnel, maar een ronddraaiende kracht, spiraliserend, die op een tunnel lijkt en ons op die kracht meeneemt van de een naar de andere wereld.

Dat dit Lichtgebed voor de drie werelden wordt gedaan heeft alleen te maken met de frequentie. Op den duur zal dit Lichtgebed ervoor zorgen dat het verschil van de drie werelden zal verdwijnen en daarmee onze innerlijke angsten, die worden omgezet in vertrouwen dat er alleen maar Eenheid is.

De ELOHIM is een bij uitstek geschikt Lichtgebed om in een groep te doen. Waarbij ik weer vooropstel dat het groepsritme op een gegeven moment ook de groepsademhaling bepaalt. Deze ademhaling wordt dan gedacht in het ritme van de groep, waarbij wij normaal lichamelijk ademen. Er ontstaat door dit ritme in de groep een bijna te noemen eenheidsmachine van geestelijke kracht, die met grote snelheid kan gaan en daarbij alle weerstanden doorboort zonder dat wij dit bewust als doel hebben.

Er is geen doel, er is wat is en wanneer de tijd daar is zal gebeuren wat gebeurt.

# Lichtgebeden 14 en 15

## HET TRANSFORMERENDE LICHT

Deze Lichtgebeden kan men de gehele dag doen, maar speciaal 's middags is een goede gelegenheid.

Oefening de gehele dag

### *Deel 1*

1. Adem in en op het geluid van VA komen twee stralen wit Licht vanuit de Oerbron naar beneden, die boven onze borst kruisen en dan in ons lichaam binnendringen. De straal van de linkerkant gaat in de rechter borstkas naar binnen en die van de rechterkant gaat in de linker borstkas naar binnen. Wanneer deze stralen onze huid raken en naar binnengaan verandert de kleur van het Licht in amethyst.
2. Terwijl u uitademt op het geluid van DER verenigen zich de stralen tot één amethyst straal, die stroomt door ons lichaam naar onze voeten en Moeder Aarde binnengaat. Wij geven hierbij aan het Licht mee het beste dat wij kunnen geven voor Moeder Aarde en Alles wat leeft en bloeit.

### *Deel 2*

U kunt dit Lichtgebed ook doen voor andere mensen ter genezing en het schenken van levenskracht (denk eraan dat het Licht alleen deze mensen bereikt wanneer het in het belang van hen is en in harmonie met het Totaal).

1. Doe eerst het Lichtgebed zoals onder deel 1 genoemd
2. Visualiseer nu de persoon of personen en doe dit gebed voor hen en stuur het Licht door hun lichaam of lichamen heen zoals wij dit bij onszelf doen.
3. Ter afsluiting visualiseert u een wit kruis over het gehele lichaam/lichamen heen waarmee u benadrukt dat deze persoon of personen in Zijn Hand zijn.

### Verklaring

Dit is een zeer krachtig Lichtgebed, zeer eenvoudig en direct. Daarbij komt de vraag naarboven wat transformeren eigenlijk is. In seminaars en voordrachten merk ik vaak, dat mensen praten over transformatie, maar eigenlijk niet weten wat het in feite betekent. Ik heb duidelijk verklaard in het eerste gedeelte van het boek, dat transformatie is de ene frequentie omzetten in een andere frequentie, dat kan naar boven en beneden. Dit is de daadwerkelijke uitvoering, waarin wij het oproepend medium zijn om dit via ons lichaam te laten gebeuren en Moeder Aarde als Eenheid te injecteren. Dit injecteren gebeurt door de Planetaire Hiërarchie (Christus- of Boeddhischbewustzijn) waarmee wij een verbond hebben gesloten en die bewust of onbewust van ons lichaam gebruik kan maken voor dit injecteren. Dit betekent dat het gebeurt bij het doen van het Lichtgebed en wij in feite bewust handelen.

Maar het kan ook gebeuren wanneer wij op een plaats zijn waar deze energie van de Eenheid moet worden gebracht zonder dat wij het weten.

Vergeet niet dat bij het doen van de Lichtgebeden het voornaamste gedeelte is het trainen van ons lichaam, zodat het lichaam gewend raakt aan het doorstromen van energie op een zo effectief mogelijke wijze. Wij kunnen onbewust een acupunctuurnaald zijn in handen van de Planetaire Hiërarchie, die op dat moment onze toestemming niet meer nodig heeft, omdat wij ons reeds verbonden hebben en

toestemming hebben gegeven door het doen van de Lichtgebeden.

Ik neem aan dat hiermee duidelijk is aangegeven dat de transformerende kracht van de Eenheid voor de Eenheid buiten onze beïnvloeding ligt.

# Lichtgebed 16

ZIJN NAAM

Jezus sprak Aramees en fonetisch klinkt Zijn Naam dan ook:  
DI – EE – EE – TSOE – ZS

Oefening 's ochtends en gedurende de dag

1. Het kan in iedere houding worden gedaan
2. Adem diep in en visualiseer langzaam uitademend, vanaf de rechter bovenkant - aan de achterkant van het hoofd- een blauwe lijn naar beneden op het geluid DI – EE met diep blauwe kleur. Vervolgens -nog steeds uitademend- trekt u een blauwe lijn van dit punt over de basis van de nek, naar links toe op het geluid EE en vervolgens van linksonder - nog steeds uitademend- een blauwe lijn schuin naar boven op het geluid EE naar de top waar u begonnen bent. Er is nu een blauwe driehoek aan de achterkant van uw hoofd getekend.
3. U ademt weer in op het geluid van TSOE en trekt een blauwe lijn van de linkerzijde van uw hoofd over de bovenkant van de schedel naar rechtsboven en wel zodanig dat er een kelk wordt gevormd, waarvan de contouren blauw zijn. Tegelijkertijd, terwijl u deze kelk bouwt, trekt u al het witte licht aan dat in deze kelk gaat.
4. Adem nu uit op het geluid ZS en doe dit zachtjes zoals het geluid van een briesje. Op deze ademhaling en het geluid opent de kelk zich aan de onderkant en al het ontvangen witte licht stroomt door de schedel en het lichaam heen in een flits en eindigt in een spiraaltje in de linkerzijde waar de milt zit. Deze lichtflits spiraliseert uit het lichaam, de wereld in en dit kan aanvoelen als een polsslag.
5. Zie de tekening. In de praktijk gaat de uitspraak in een vloeiend geheel zoals DIEEEEE – ZSOE – ZS.

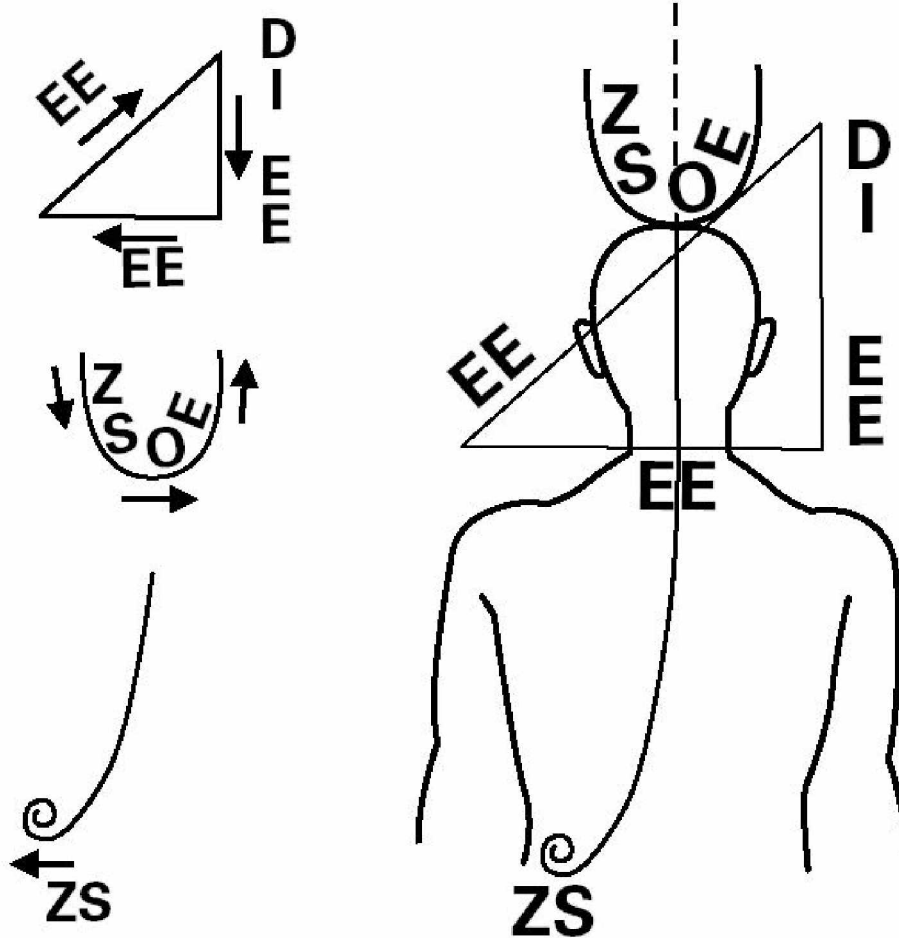
Verklaring

De Naam Jezus is de sleutel die leidt naar transformatie van het DNA in het bloed. Het is het tot harmonie brengen van lichaam en ziel tot Eenheid in Geest. Deze harmonisatie kan alleen plaatsvinden als lichaam en ziel tot een gelijke energiefrequentie wordt gebracht. Deze gelijke energiefrequentie zorgt er voor, dat de reïncarnatiecyclus wordt opgeheven en lichaam en ziel als eenheid in de vijfde dimensie gaan.

Dit erg krachtige Lichtgebed zorgt ervoor dat wij onder Zijn Begeleiding dit kunnen bereiken als beginpunt van een nieuwe fase van verdere evolutie.

In veel interpretaties is de Naam Jezus gelijk aan de Zoon van God, die een speciale plaats inneemt in 's mensengeschiedenis. Helaas is daardoor de indruk ontstaan dat het een persoon is en de waarheid is hiervan verre.

Jezus was een persoon met een menselijk lichaam, want juist daarmee moest Hij de missie volbrengen om de Lichtbrug naar de Eenheid te bouwen. Om aan de mensen te tonen, dat een gewoon mens dit ook kan en niet door het innemen van een gepriviliegeerde positie. Hij heeft dit ook altijd beweerd, sliep bij Zijn discipelen en ging met Zijn discipelen om als een gewoon mens. De menselijke hiërarchie heeft hiervan een uitzonderingsstatus gemaakt. De reden hiervoor is dat daardoor macht kon worden uitgeoefend. De kerk, maar elk instituut heeft dit in zich en is derhalve als



zodanig ongeschikt om het Woord Gods te verkondigen en daarvoor zekere maatstaven aan te leggen. Dit leidt alleen maar tot verdwazing en excessen. De persoon Jezus had de sleutel om op basis van het Christus- of Boeddhisjbewustzijn het zaad te planten, die de weg zou aangeven voor eenieder zonder aanzien des persoons, geslacht of wat ook. Daarom is Zijn uitspraak *“Niemand komt tot de Vader dan door Mij”* gebaseerd op het feit dat Hij zich één voelde met de Vader en niet de persoon zoals Hij was in dit leven in Galilea. Als mensen zouden kunnen begrijpen dat er in Zijn wereld van het Christus- of Boeddhisjbewustzijn alleen maar Eenheid bestaat en dus geen dualisme, spreken wezens uit die wereld ook altijd alleen maar over die Eenheid, ook al gebruiken zij -volgens menselijke interpretatie- de ik vorm. Dit is uiteindelijk de manifestatie van de immanente Goddelijkheid: *het is wat is, er is geen afscheiding*. Wanneer wij dit op Aarde zeggen is het afscheiding, omdat actie nu eenmaal reactie is. Dit mysterie kunnen wij op Aarde niet begrijpen, omdat ons programma -het DNA- nu eenmaal daarop is gebaseerd. Het doen van dit Lichtgebed zal misschien in het begin moeilijk gevonden worden, maar volharding brengt de oplossing.

# Lichtgebed 17

## RITME OVER HET HOOFD

Oefening alleen 's ochtends

1. Ga zitten op de rand van uw bed of neem de "yoga" houding aan met de handpalmen naar boven op de knieën.
2. Adem in en trek tegelijkertijd een gebogen witte lijn van Licht vanaf het staartbeen tot de achterhoofdknobbels.
3. Nog steeds inademend trekt u het witte Licht in drie gelijke ritmische delen over uw hoofd heen.
4. Adem nu uit en laat tegelijkertijd het witte Licht in uw handpalmen verdwijnen.

Doe dit drie keer achter elkaar

1. De handen zijn nu volledig gevuld met Licht.
2. Maak met uw tong een kruis in beide handen.
3. Maak uw rechterwijsvinger met de mond vochtig en teken een kruis op de linkervoetzool en doe vervolgens hetzelfde met uw linkerwijsvinger en teken een kruis op rechervoetzool.

Uw handen, tong en voeten zijn nu voor de gehele dag geheiligd, waar en wat u ook doen wil.



### Verklaring

Met dit Lichtgebed brengen wij voor de eerste keer het Licht over ons hoofd heen en in feite is dit Lichtgebed een uitbreiding van het Lichtgebed AH-MER. Wij betrekken nu ons verstand in het geheel en geven uit vrije wil toestemming te komen tot een veranderd denkpatroon.

Ik heb in het eerste deel reeds uitvoerig geschreven hoe ons verstand ons beheerst door middel van chemische processen. Dit is de eerste stap om deze chemische processen die ons beïnvloeden niet te kunnen beheersen (want dan blijven deze in stand), maar er bovenuit te stijgen. Dat wil zeggen, dat wij deze processen waarnemen, doormaken, maar ons niet hierdoor laten beïnvloeden.

Hiermee is natuurlijk duidelijk verbonden dat onze emotionele reacties anders worden en korter duren. Innerlijk komt het proces op gang dat emotie eigenlijk afleiding is en dat deze uiting van gevoel in deze wereld moet overgaan in het gevoel van de Eenheid, dat is wat is. Echter apathie moet worden vermeden en dat wordt het ook wanneer wij iedere dag met de Lichtgebeden verder gaan. De Lichtgebeden zijn daadkracht in stilte.

Bovendien is het heiligen van de handen, voeten en tong een proces dat ons leert op basis van de wet van wisselwerking in deze wereld steeds zorgvuldiger om te gaan met het dagelijks leven. Wij moeten echter niet paranoïde of wat dan ook worden, want leven in deze wereld is een continu proces, waarbij niet uit het oog mag worden verloren, dat het één daar is, zodat het andere kan leven.

Afscheiding, fanatisme en meer van dergelijke vormen van overdrijving dienen dan ook te worden vermeden. Ik verzeker u, dat het best mogelijk is de Lichtgebeden uit te voeren en een redelijk normaal leven te leiden. Alleen zullen sommige mensen voelen, dat de uitstraling anders is geworden en zich daardoor afwenden of juist toewenden. Door dit Lichtgebed bewust te doen, zal er onbewust in ons een andere kijk op het leven ontstaan.

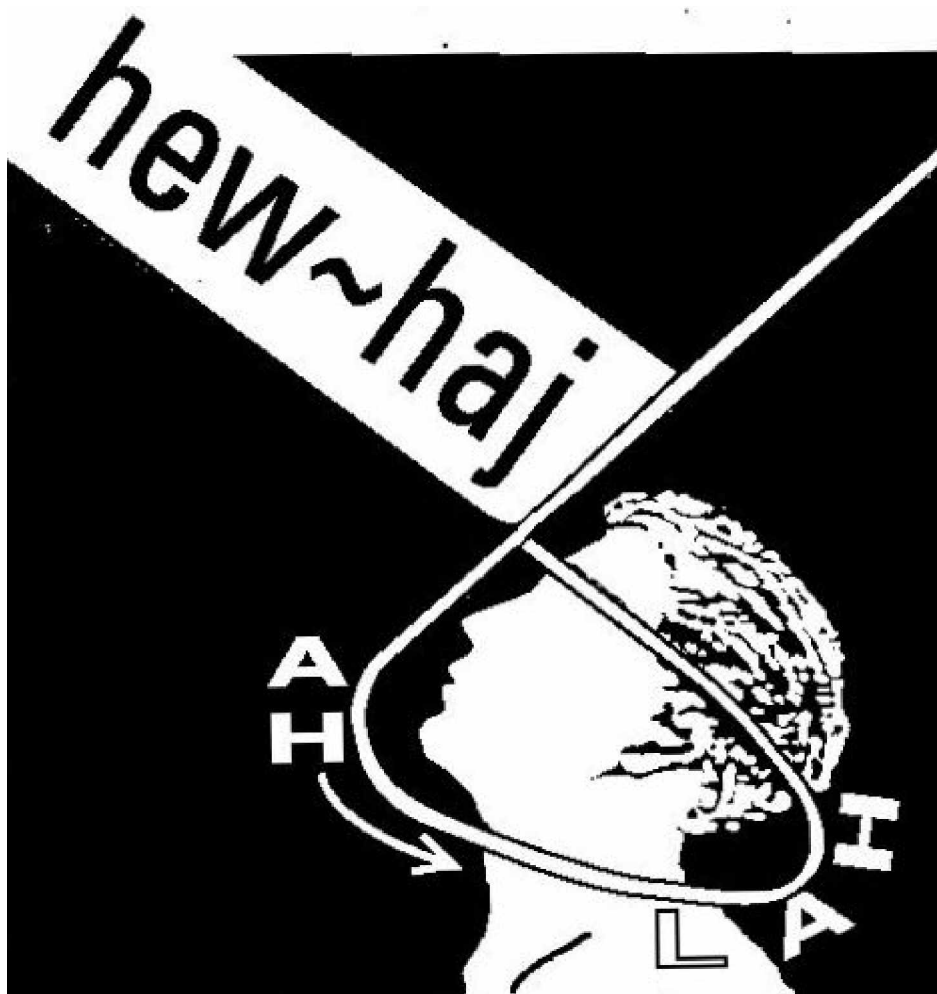
# Lichtgebed 18

ALLAH - JAHWEH

Dit Lichtgebed kan de gehele dag worden gedaan, maar zeker 's avonds voordat wij in bed stappen. Het zorgt voor een helder hoofd en daarmee voor een rustige slaap en een helder fris opstaan.

Oefening 's avonds, en gedurende de gehele dag

1. Sta met het hoofd schuin naar boven gericht.
2. Adem diep in op het geluid Allah en er komt een straal wit Licht vanuit de Bron, die de keel doorboort en aan de achterkant van het hoofd (achterhoofdsknobbels van de nek) eruit komt en vervolgens een bocht maakt en het achterhoofd (zie tekening) weer ingaat.
3. Adem nu uit en visualiseer dat het witte Licht door het hoofd heen schiet en door het midden van het voorhoofd naar buiten komt in de gevisualiseerde straling van het Christusbewustzijn.



Verklaring

Deze combinatie van klank en kleur met de snelheid van het Licht zal ervoor zorgen,

dat er helderheid en duidelijkheid in ons ontstaat. Dat wij de dingen van het leven zullen gaan zien in de juiste proportie, ook al zal deze vaak afwijken van de normaal geldende interpretatie. De beide Namen geven de kracht aan van de Naam van God, die bestond en komt uit een tijd die nu ver achter ons lijkt te liggen. Een Godheid waarvan de discipline hoog in het vaandel staat geschreven en waarin veel levensregels zijn vastgelegd. Levensregels gebaseerd op deze wereld waarin duidelijkheid bestaat, maar waarin de mannenwereld toch een zeer dominante rol inneemt. Een dominante rol die vaak de grens overschrijdt van het toelaatbare voor het andere deel van de menselijke Schepping, de vrouw. Ook al is dit in de pure zin niet zo bedoeld, de man heeft dit tot stand gebracht en weigert dit heft uit handen te geven in fundamentele zin.

Ik heb reeds uitvoerig uitgelegd dat het Christus- of Boeddhischbewustzijn de Planetaire Hiërarchie is die werkt voor de Eenheid van het Totaal, doch heeft de medewerking van de mens hard nodig. In de menselijk genoemde manifestatie op Aarde onder deze beide namen zijn ook gelijksoortige "fouten" gemaakt, doch de weg tot verandering is ingeslagen.

Als mensen zouden kunnen begrijpen dat God Allesomvattend is en derhalve Zijn Schepping ondeelbaar, dan zouden wij niet meer gevangen zitten in de diverse stromingen van de religie. Religie die is ontstaan uit een manifestatie voor het Totaal, doch geïnterpreteerd op basis van de op dat moment bestaande cultuur- en gedachtepatronen.

Dit Lichtgebed zal ook veel bijdragen aan de oplossing van het menselijke verstand, die de gedachte in stand houdt dat het verschil maakt of je God nu God, Allah of Jahweh noemt of wat dan ook. Het innerlijk gevoel voor de Allesomvattende is de enige maatstaf en namen zijn eigenlijk alleen maar afleiding, die door de interpretatie van het verstand worden ingegeven.

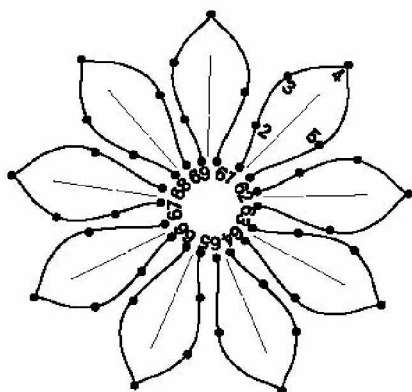
# Lichtgebed 19

DE KEEL

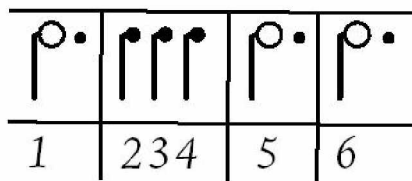
Dit Lichtgebed zorgt voor een ommekeer in uw gehele zijn. Tot nu toe zijn er alleen Lichtgebeden geweest, die op zich een wens of uiting in welke vorm ook weergaven. Dit Lichtgebed is de voorbereiding op de enorme confrontatie die elk mens zal moeten ondergaan in zijn reïncarnatiecyclus en dat is de letterlijke toepassing van "niet mijn wil, maar Uw Wil geschiede".

Oefening alleen 's middags

1. Dit is een middagoefening en dient net zo lang te worden gedaan totdat u denkt toe te zijn aan de volgende stap, het doen van het Lichtgebed Haai - Joe - Mer.
2. Dit Lichtgebed kan zittend, staand of visueel gedaan worden (zoals eigenlijk alle Lichtgebeden).
3. Visualiseer een witte bloem, waarvan de blaadjes gevouwen zijn over een robijnkleurig hart. Dit hart van de bloem is onzichtbaar, want de witte blaadjes dekken het geheel af.
4. Begin deze blaadjes te ontvouwen door deze één voor één te tekenen met een door de mond bevochtigde rechterwijsvinger. De richting van het ontvouwen is in de richting van de linkerschouder (kloksgewijs). Bevochtig de rechterwijsvinger elke keer opnieuw voor ieder blaadje.
5. Begin in het centrum van de bloem en trek een lijn omhoog en vervolgens weer omlaag in de vorm van het blaadje.
6. Teken het op het ritme LANG-KORT-KORT-KORT-LANG-LANG.
7. Elk blaadje blijft open zolang u aan het tekenen bent, tot alle blaadjes geopend zijn.
8. Nadat u klaar bent met tekenen en alle blaadjes open zijn ziet u het robijnkleurige centrum van de bloem. Dit centrum trekt alle Goddelijke Energie aan die u aankunt. Indien u tijdens dit gebeuren diep inademt en weer uitademt verloopt het proces intensiever.
9. De bloem sluit zich op deze uitademing weer volledig. Door het elke dag te herhalen wordt de ontvankelijkheid steeds groter. Doe dit Lichtgebed één keer 's middags.



*Ritme van de Keel*



## Verklaring

Zoals reeds gezegd is dit Lichtgebed een voorbereiding op een ander Lichtgebed Haai – Joe – Mer. Bij dit Lichtgebed snijdt het Goddelijke tweesnijdende Lichtzwaard ons doormidden, opdat alle in ons verborgen blokkades volledig door het Licht kunnen worden bereikt. Alvorens zover te zijn is de voorbereiding tot bereidheid dit vrijwillig te doen, dat is de voorbereiding de waarheid te ontvangen wat is, dat is. Daartoe dient de ontvankelijkheid voor de onvoorwaardelijke Goddelijke liefde te worden vergroot.

De mens zit nog verstrikt in zijn "eigen" liefde, de liefde voor het behoud van dit leven, dat voor de meeste mensen nog het meest kostbare is dat bestaat. Men gaat voorbij aan het feit, dat de verslaving aan deze denkwijze in feite de angst veroorzaakt. Is de uitspraak niet, dat hij die angst heeft zijn leven te verliezen, geen leven heeft.

Dit houdt natuurlijk niet in dat wij onrespectvol met leven moeten omgaan en dat wat God heeft geschapen de mens niet onnodig zal nemen.

De doorbraak is dat mensen moeten gaan inzien dat er nog iets kostbaarder bestaat dan het eigen leven, dat is de waarheid van de Schepping. Wij hebben nu eenmaal niet het eeuwige leven op Aarde in de zin zoals het bedoeld is, ook al worden wij in zekere zin wel hieraan blootgesteld via de wet van reïncarnatie. Dat is echter niet de diepe betekenis van ons zijn hier. Dit Lichtgebed vangt aan met het in ons ontwikkelen van een organisme van de ontvankelijkheid voor het Eeuwige Leven.

U kunt dit Lichtgebed net zo lang doen tot u denkt te zijn aangekomen bij Lichtgebed Haai-Joe-Mer.

# Lichtgebed 20

## HET EVENWICHT VAN DE NAAM

Dit is een middaggebed en heeft als uitgangspunt de energieën in uitstraling van Hemel en Aarde met elkaar te verenigen in Eenheid. Letterlijk gezegd Hemel (ziel) en Aarde (Lichaam) met elkaar tot een energie van Eenheid te brengen in Zijn Naam. Deze pose kom je vooral tegen bij de vroegere Goddelijke Boodschappers als Boodschap van de Nieuwe Tijd. Let maar goed op, want behalve de meditatiehouding ziet u vaak de palm van de linkerhand naar boven gericht en de palm van de rechterhand naar beneden.

Oefening alleen 's middags

1. Streck de armen recht voor u uit, de rechterhandpalm naar beneden gericht (verbinding ontvangende Aarde energie) en de linkerhandpalm omhoog (verbinding ontvangende energie vanuit de Oerbron).
2. De zijkanten van de handen raken elkaar, de pink van de linkerhand raakt de wijsvinger van de rechterhand en de duim van de rechterhand wijst naar beneden.
3. Adem in en daarna vervolgens langzaam uit op het geluid van DI-EE-EE-EE en beweeg de linkerhand omhoog en de rechterhand omlaag. U heeft nu de blauwe driehoek op de achterkant van het hoofd getekend.
4. Adem weer in op het geluid van TSOE en ontvang al het witte licht in de blauwe Kelk die u getekend heeft op het hoofd en breng tegelijkertijd de handen terug naar de uitgangspositie.
5. Adem uit op het geluid ZS en laat de rechterhand langzaam glijden over de linkerhand, zowel vingertoppen als de handpalmen. De krachten die u heeft ontvangen in uw handen vanuit de Oerbron en van de Aarde worden met elkaar verenigd. Wanneer deze versmelten schiet er vanuit de Kelk op uw hoofd door uw hoofd en lichaam heen een witte flits Licht, die vanuit de linkerzijde uitstraalt en spiraliseert in de wereld.
6. Adem weer in, neem de handen uit elkaar, buig uw armen en plaats de ellebogen op de hoogte van uw zij, de handpalmen wijzen naar voren. Deze houding zien wij in het dagelijks leven wanneer iemand zich overgeeft.
7. Doe dit Lichtgebed één keer 's middags.

Verklaring

Zoals ik in het begin reeds heb gezegd is dit een zeer universeel Lichtgebed en geeft in de grootst mogelijke essentie weer waarom wij op Aarde zijn gekomen.

In het kort om Hemel- en Aarde-energieën tot Eenheidsenergie te brengen via de ontvankelijkheid van ons lichaam in overgave aan de Oerbron, God de Vader in naam van *Alles is Één en Één is Alles met de nadruk op Zo beneden, Zo Boven*.

De mens heeft nog steeds de voorstelling dat het in het hiernamaals en nu doel ik op de reïncarnatiecyclus, alles beter en liefelijker is dan hier op Aarde. Dit is ook wel zo, maar alleen in de betekenis dat wij door de wet van magnetisme geen vrijheid hebben om zelf beslissingen te nemen die indruisen tegen het belang van het Totaal. Wat wij aan de andere kant "leren" in dit proces, dienen wij op Aarde in vrije wil tot stand te brengen. Dit is de basis van dit Lichtgebed en de essentie van de Schepping. De mens

heeft het hoogste bereikt binnen de basis van de Scheppingsimpuls die de DNA veroorzaakt en moet nu tot inzicht gebracht worden -op Aarde uit vrije wil- dat hij het algemeen belang moet dienen.

Dit algemeen belang is niet zijn of haar cultuur, maar is het belang van alles wat leeft en bloeit, zichtbaar en onzichtbaar op Moeder Aarde, binnen de mogelijkheid van die Scheppingsimpuls. Wij kennen die mogelijkheid niet en hebben dan ook een dienende functie op basis van begeleiding van een instrument (de mens) door de Lichtwezens van Eenheid, de Planetaire Hiërarchie.

# Lichtgebed 21

SAH VEE

Dit is een avondoefening. Het specifieke aangeven op welk tijdstip sommige Lichtgebeden moeten worden gedaan heeft met de frequentie van die energie op dat deel van de dag te maken.

Oefening alleen 's avonds

1. Sta ontspannen en visualiseer een Gouden Kelk aan de rechterkant naast het hoofd en een diep Blauwe Kelk tussen de voeten.
2. Adem nu diep in en doe vervolgens tijdens het langzaam uitademen het volgende:
3. Op de klank SAH (uitademend) trekt u de Gouden Kelk naar beneden en tegelijkertijd trekt u de Blauwe Kelk door het midden van het lichaam en het hoofd naar boven tot op het hoofd. De Blauwe Kelk wordt gevuld met wit Licht en terwijl u deze handeling verricht komt vanuit de linkerzij een straal wit Licht.
4. Adem weer in en op het geluid VEE stijgt de Gouden Kelk (gevuld met al onze ijdelheden) omhoog en de Blauwe Kelk (gevuld met wit Licht) zakt naar beneden tot tussen de voeten en de linkerzij sluit zich.

Verklaring

Dit Lichtgebed moet enige tijd geoefend worden alvorens het onder de knie te krijgen. Wat hier gebeurt is wisselwerking. Wij sturen onze ijdelheden omhoog en ontvangen daarvoor het Witte Licht van de Eenheid terug. Een kelk omhoog en een andere kelk omlaag. De kleur van de kelk met ijdelheden is goudkleurig en staat voor eeuwige wijsheid. Onze Schepper zal wat wij er in hebben gedaan beoordelen en stuurt door ons lichaam het resultaat in wit Licht van Eenheid terug. De mens heeft veel ijdelheden, zij die dit het meest ontkennen benadrukken dit het sterkst. Het is ijdelheid om te denken dat je geen ijdelheden hebt. In ons dagelijks leven worden wij hiermee heel vaak geconfronteerd. De ijdelheid om te behoren tot een bepaald geslacht, nationaliteit, ras, het steeds maar weer benadrukken van het unieke van de mens enz. enz.

Door dit Lichtgebed zal in ons diepste innerlijk langzaam tot stand komen, dat wij allen kinderen van Eén Schepper zijn, weliswaar als mens gelijk, maar niet gelijkwaardig. Dit laatste is het pad van Karma in de stof op Aarde waar te moeten maken. Daarbij heeft het geen betekenis of wij nu "belangrijk" zijn of niet tijdens dit leven. Het belang ligt in hoe wij met dit leven en andere levens omgaan. Dat is net zo belangrijk voor een bedelaar als voor de koning en heeft in de zin van Eenheid van de Schepping ook dezelfde betekenis. De wijsheid naar de Aarde te brengen en onze ijdelheid omhoog ter transformatie (Gouden Kelk) en het witte Licht van de Eenheid naar de Aarde (Blauwe Kelk). Onderschat niet de uitwerking van deze Lichtgebeden op je Onderbewuste.

# Lichtgebed 22

## HET RITME VAN DE NAAM

Er bestaat in ons leven een bijna ongelofelijke behoefte aan bescherming.

Van wie kunnen wij een betere bescherming ontvangen dan van de Oerbron van alle leven. Zoals ik in het Lichtgebed van de Naam reeds heb uitgelegd staat deze Naam voor de sleutel van transformatie van onze DNA, waarin Karma en alle andere evolutie-ontwikkelingen zijn verbonden.

Dit Lichtgebed is een dienst voor anderen, waarvan wij denken dat zij bescherming nodig hebben. Nogmaals wil ik benadrukken, dat deze bescherming vooral inhoudt, dat wij vertrouwen hebben in Zijn Beleid.

Deze bescherming hoeft dus niet altijd te voldoen aan ons behoeft patroon, maar kan geheel anders uitpakken. Bescherming voor jezelf en andere personen en groepen, maar ook andere *levende wezens zoals planten, dieren of wat dan ook*.

Oefening gedurende de gehele dag

A. voor levende wezens

1. Visualiseer een zilveren Kelk die groot genoeg is voor het aantal personen die u op deze wijze wil beschermen. Die Kelk kan eventueel oneindig groot en van een prachtige kleur zijn, het symbool van perfectie.
2. De hoogte van de Kelk is ongeveer tot schouderhoogte. Het zilveren Licht omringt u helemaal, evenals de personen en/of dieren die u in deze Kelk heeft gebracht.
3. Adem diep in en vervolgens langzaam uit op het geluid van DI-EE-EE-EE en er komt vanuit de Oerbron een blauwe lichtstraal die aan de rechterkant van de Kelk komt en vervolgens onder de Kelk doorgaat en aan de linkerkant van de Kelk weer omhoog teruggaat naar de Oerbron.
4. De lijn komt vanuit de oneindigheid van de Oerbron (u kunt het niet zien) en gaat terug naar de Oneindigheid van de Oerbron. U staat daarmee met uw deelgenoten in een Kelk, die door een blauwe driehoek (zonder top) wordt omzoomd. Breng deze lijn drie maal naar beneden.
5. Adem in op het geluid ZSOE in ongeveer 8 tellen als volgt ZSOE-OE-OE-OE-OE-OE-OE en tegelijkertijd trekt u een lijn met een schitterende witte kleur vanuit de linkerkant buiten de Kelk over alle hoofden heen. Deze straal komt aan de rechterkant buiten de Kelk in de Aarde.
6. Adem nu uit op het geluid ZSOE op dezelfde wijze en even lang. Zie hoe de witte lichtstraal buiten de Kelk van achter over uw hoofd heengaat en voor u neerkomt.
7. Herhaal zoals omschreven onder 5 en 6 een aantal keren totdat het geluid steeds stiller wordt (na 3 à 4 keer). De gehele zilveren Kelk is nu gevat in een wereld van wit Licht in Zijn Naam en zal de bescherming geven die u en de andere aanwezigen nodig heeft.
8. Het geluid ZS wordt niet uitgesproken en benadrukt zo de stilte.
9. Dit Lichtgebed kan de gehele dag worden gedaan, bij voorkeur 's ochtends.

B. voor bewegende of stilstaande voorwerpen

Bescherming voor bewegende of stilstaande objecten, groot of klein. Zoals stilstaande of rijdende auto's, vliegtuigen enz.

1. Adem diep in en weer langzaam uit op het geluid van DI-EE-EE-EE, maar breng geen blauwe driehoek naar beneden maar een blauwe lijn die het beoogde object met grote snelheid omringen kan. Deze lijn komt van het object rechts naar beneden, gaat er onderdoor en van links van het object terug naar de Oerbron. Doe dit drie keer.
2. Vormeer op dezelfde wijze op een inademing en het geluid ZSOE een witte lijn over het object heen, op een uitademing en ZSOE gelijksoortig. De eerste van rechts naar links en de tweede van achter naar voren. Doe dit 3 à 4 keer tot het vanzelf ophoudt.
3. Het ZS blijft ook hier achterwege.

#### C. voor vaste objecten

1. Visualiseer uzelf staande voor het object.
2. Adem in en langzaam uit op het geluid DI-EE-EE-EE. Breng de blauwe driehoek aan zodat het huis erin staat. Van rechts naast het huis naar de Aarde er onderdoor en aan de linkerkant van het huis weer omhoog. Doe dit een aantal keren.
3. Zend de witte bogen op gelijksoortige wijze als hiervoor omschreven over het huis heen op een in- en uitademing met het geluid ZSOE. Doe dit een aantal keren totdat het vanzelf ophoudt.
4. Ook hier blijft ZS achterwege.

#### Verklaring

Een bescherming oproepen kan vanuit eigen wilskracht, maar kan ook opgeroepen worden vanuit het principe: Niet mijn wil maar Uw Wil geschiede. Bij het Schild van Licht is van dit laatste altijd sprake.

Mensen zijn vaak gebonden aan rituelen, dogma's en andere feiten die een bepaald patroon in zich dragen, dat wij herkennen. Veranderingen worden door ons in het algemeen niet op prijs gesteld, behalve die veranderingen waardoor wij (binnen onze waarneming) er beter van worden.

Van tijd tot tijd vinden er in de wereld manifestaties plaats, die heel schokkend kunnen zijn en waar wij niets aan kunnen doen, omdat de krachten zo groot en de manifestaties zo onverwacht zijn dat deze niet te voorzien waren.

Verandering is de basis van alles en wij kunnen daarmee niet plannen. Wij weten dit in ons diepste innerlijk, daarom willen wij altijd bescherming hiervoor. Wij willen het nu tot stilstand brengen, d.w.z. zo denken mensen die in onze wereld aan de "goede " kant van de streep staan, materieel gezien. Wij willen niet of niets verliezen en daarom wordt in onze maatschappij zo'n grote waarde gehecht aan winnen.

Vanuit het standpunt gezien van het diepste innerlijk is dit niet zo belangrijk, maar hoe gaan wij om met de kern van de diepste innerlijke waarheid van onze planeet en alles wat daarop leeft en bloeit. Dat is de grote waarde van de Lichtgebeden, omdat deze werken vanuit het Totaal en niet (in principe) onderhevig zijn aan de emotionele wenspatronen van de wereldse mens die in zijn of haar emotie gevangen zit.

# Lichtgebed 23 en 24

HAAI -JOE-MER

Nu is het moment aangekomen om het middag Lichtgebed de keel te stoppen en te beginnen met het zwaard. U heeft nu voldoende ontvankelijkheid van de Goddelijke Wil gekregen, dat u bereid bent de waarheid over uzelf onder ogen te zien. Wij zijn hier op Aarde om dit vast te leggen en ons niet te laten inpakken door alle mooie verhalen die de mensheid over zichzelf afgeeft. Wij zijn de hoogste in rang van de regerende levensimpuls, die voor het DNA zorgt en zouden daarmee bovendien onze verantwoordelijkheid voor de Schepping en alles wat leeft en bloeit onder ogen moeten zien.

De mens niet te beschouwen als een superieur wezen, maar slechts in de status van manifestatie ten aanzien van de Schepping als een deel van het geheel. Volledig onderhevig aan de immanente Goddelijke wetgeving, welke laatste bij voortdoring door ons doorbroken wordt door transcendente gedragspatronen, die tot stand gebracht kunnen worden door de vrije wil. Laten wij ons eerst bepalen tot het betreffende Lichtgebed.

Doe dit Lichtgebed na het Evenwicht van de Naam.

Oefening 's middags

1. Visualiseer een straal wit Licht boven uw hoofd. Dit is de Wil van God in *alle kleuren*.
2. Sta nog steeds met de handen omhoog. Palmen naar voren, overgavehouding
3. Visualiseer op enige afstand een messcherp mat Gouden Licht recht voor u, het komt vanuit de Oerbron en gaat de Aarde in. U ziet alleen de messcherpe voorkant.
4. Adem nu snel in op het geluid HAAI-JOE en trek dit messcherpe Licht naar u toe, dit snijdt u in twee delen, terwijl u deze klank uitspreekt. Op HAAI snijdt het in u en op JOE geheel middendoor. Beide geluiden en bewegingen gebeuren zo snel dat het in één keer lijkt te zijn.
5. Adem nu uit op MER en terwijl u dit doet stroomt vanuit de Witte Straal Licht een amethistkleurige straal het lichaam in, die tot in het diepste van uw wezen, vooral bij de ruggengraat, kan doordringen, omdat u alle blokkades heeft geopend waar nu het omvormend Licht vrij kan instromen. Doe dit *drie keer achter elkaar*.
6. Doe nu dezelfde handelingen als aangegeven van 1 t/m 4 en doe dit ook weer drie keer achter elkaar, maar op de uitademing MER gebeurt er iets anders
7. De eerste keer (dus vierde keer) ademt u uit op MER met uw armen zijdelings uitgestrekt. Uit het witte Licht stroomt weer de amethist straal, die uitstraalt in de open blokkades en tegelijkertijd stroomt er een mat Gouden Licht langs de armen en tussen de vingers, die zich over de Aarde verspreidt.
8. Idem als onder 7, doch langs de uitgespreide armen en open vingers stroomt de  
1. Goddelijke Adem als een witte damp over de Aarde.
9. Idem als onder 7, doch nu stroomt er een mengsel van Adem en mat Gouden Licht langs de armen en vingers over Moeder Aarde.

U heeft dus in totaal 6 handelingen HAAI-JOE-MER verricht.

## Verklaring

U zult zich misschien een voorstelling kunnen maken van de innerlijke zekerheid die tot stand is gekomen diep in u, zodat u uit vrije wil durft te tonen aan de wereld wie u werkelijk bent. Bovendien zet u vrijwillig en in overgave het transformatieproces in gang en bent u daarmee een stap "verder" gekomen op weg om een instrument in God's Handen te zijn.

U zult merken, dat naarmate u dit Lichtgebed verder in praktijk brengt er een andere zienswijze ontstaat over de Schepping. Dat het leven op Moeder Aarde juist daarom is gekozen, wat wij in de andere wereld (7-sferen) hebben geleerd en hier zullen moeten toepassen, niet uit dwang, maar uit vrije wil. Het beste wordt dit uitgedrukt in: *dat u moet eten omdat u een lichaam heeft en u doet dit uit vrije wil, maar het moet wel.* Soortgelijk is het met onze ademhaling gesteld. U moet ademen anders gaat u dood en eigenlijk kunt u niet zonder ademen. Op gelijke basis zal dit diepgewortelde besef ontstaan.

# Lichtgebed 25

## HET KRUIS VAN ADEM

Oefening gedurende de gehele dag

1. Sta ontspannen met uitgestrekte armen opzij, waarbij u een kruis vormt.
2. Stel u zeer bewust af op de Oerbron, de Vader. Maak uzelf helemaal leeg door intens uit te ademen.
3. Adem vervolgens Zijn Adem, die Alles omvat, diep in.
4. Trek deze Adem van ongeconditioneerde Liefde door het hoofd en lichaam heen, zodat u hiervan volledig "gevuld" bent.
5. Adem uit en zie hoe Zijn Adem door uw armen en handen uitstraalt en daarmee Zijn
1. Volmaaktheid over de Wereld. Ga daarmee door totdat u helemaal leeg bent.
6. Nu kunt u weer ontvangen.
7. Terwijl u dit doet kunt u geliefden en bekenden (vergeet uw vijanden niet) onder uw armen visualiseren, die Zijn Straling intens zullen ontvangen, als dat de bedoeling is (niet mijn wil, maar Uw Wil geschiede).

### Verklaring

Dit is een eenvoudig maar zeer effectief Lichtgebed. De uitvoering is in de wereld zeer bekend. Op bepaalde plaatsen in de wereld vindt u een staande Jezus, die op die wijze de zege over een stad aangeeft. Dit is ook de basis van het beeld van onze Schepping. Er heerst een misverstand over de interpretatie dat God ons naar Zijn Beeld heeft geschapen. Mensen gaan er daarbij vanuit dat God een soort Supermens is en in die zin is het in de geschiedenis ook zo geïnterpreteerd.

Een jammerlijke dwaling die grote gevolgen heeft gehad voor de mensheid, want zij hebben daarbij menselijke eigenschappen toegekend aan God, een soort volmaakt mens met een lange baard, een grote witte mantel en staf in de handen. Eigenlijk kunnen wij ons de Oerbron niet anders voorstellen, want als wij de Godheid niet zo willen zien ontkennen wij ook een deel van Zijn Volmaaktheid.

Wat echter tot stand is gebracht door de instituten die de Godheid als zodanig hebben ontwikkeld is een beperktheid van de Goddelijke Inbreng die zijn gelijke niet kent. Hierdoor wordt in ons angst geschapen, want wanneer er iets gebeurt dat wij niet kunnen begrijpen (God is een Supermens), dan zweren wij die God af, daarmee onze eigen beperktheid benadrukkend.

Naar zijn Beeld betekent dat er in de Schepping een hoogste wezen moest worden geschapen, die de Goddelijke Straal goed kon ontvangen (onze ruggengraat als antenne) en deze straal over de wereld zou kunnen uitstralen (onze uitgestrekte armen). Ik wil nu niet ingaan op andere details, want die zijn uitgebreid besproken in deel 1 van het boek.

De mens is het wandelend kruis op Aarde en loopt op deze Moeder Aarde om Zijn Straal aan te trekken en te verspreiden. Met dit laatste is zeker geen evangeliseren bedoeld.

Het brengen van Gods Kracht naar Moeder Aarde en alles wat leeft en bloeit opdat deze Schepping naar een hogere trilling van energie wordt gebracht en daarmee tot een andere invulling komt.

# Lichtgebed 26

AH-MOE

Zoals ik bij het begin heb aangegeven is het van uitermate belang dat u de Lichtgebeden van de eerste fase eerst bijzonder grondig in uw bioritme moet opnemen alvorens verder te gaan naar deel 2.

Dat betekent dat u deze Lichtgebeden zonder moeite kunt doen en zonder extra inspanning in een tijdsbestek van maximaal 10 à 15 minuten, hetgeen later nog sneller zal gaan. Dit Lichtgebed is een afsluiting van fase 1 en gaat als volgt:

Oefening 's ochtends

1. Dit is een ochtendoefening en kan slechts eenmaal per dag worden gedaan als laatste van de ochtend Lichtgebeden ter afsluiting.
2. Visualiseer voor u de indrukwekkende uitstraling van de beeltenis van één van de Goddelijke Boodschappers die deze wereld heeft gekend en waarmee u zich bijzonder verbonden voelt. Dat kunnen Jezus, Boeddha, Pacal Votan, Krishna of anderen zijn.
3. Uw handen zijn nog steeds gevuld met Licht van het Lichtgebed Ritme over het hoofd, strek nu uw armen zijdelings uit met de handpalmen naar voren gericht.
4. Al inademend op de klank AH komt er vanuit de rechterhand een felle witte Lichtstraal die rechtstreeks gaat in de uitstraling, van de voorgestelde figuur, tegelijkertijd zwiept uw hand naar voren zodat deze wijst naar deze uitstraling. *Wees nu roerloos en concentreer u op deze uitstraling met volledige overgave.*
5. Adem nu langzaam uit op de klank MOE en de linkerhand zwiept naar voren en de linkerpols gaat over de rechterpols heen, de handpalmen wijzen naar beneden. Draai vervolgens beide handen naar binnen en naar boven, zodat uw handpalmen naar uw gezicht wijzen. Haal nu de handen (polsen) uit elkaar zodat de handpalmen vlak voor uw gezicht zijn. U staat met gebogen armen alsof u uit uw handpalmen leest. *Wanneer u de linkerhand naar voren zwiept komt er een straling uit deze hand die versmelt met de witte Straal uit de rechterhand.*
6. LET NU GOED OP. Er zal een wisselwerking van straling ontstaan. Alleen als het de bedoeling is (niet ter uwer beoordeling) zult u in het diepste van uw zijn een boodschap ervaren, wanneer de tijd daar is. Ga zelf geen boodschappen bouwen of fantaseren, maar geef u over aan Gods wijsheid.

Verklaring

Dit Lichtgebed is het ultieme moment om innerlijk te weten dat u klaar bent om naar de volgende fase te gaan. Laat u niet leiden door ambitie om op te schieten, maar voel of u er werkelijk aan toe bent.

Dit Lichtgebed is van zeer hoge ouderdom en werd reeds lange tijd geleden in de praktijk gebracht door priesters om in hun leven geleid te worden. Er is weinig aan toe te voegen, maar wanneer u dit Lichtgebed doet zult u het ervaren. De ERVARING waarvoor geen woorden zijn.

## *Slotconclusie van de eerste fase*

Dit is het einde van de eerste fase van de Lichtgebeden. In de Bijbel wordt gesproken over de zondeval van de mens. In deze eerste fase van de Lichtgebeden wordt juist daarop ingespeeld. Er zijn veel interpretaties van de zondeval, maar ik wil er hier nog één ter overdenking geven. De zondeval heeft als hoofdbetekenis niet dat de mens zondig is, maar dat deze mens zijn eigen weg is gegaan en daardoor allerlei daden heeft gepleegd die direct indruisen tegen de zin waarom hij hier op Aarde komt.

Voor de incarnatie kiest de mens zijn ouders uit die hem het DNA kunnen verschaffen en is vast van plan om dit gestand in de stof uit te werken.

De ziel komt dan in een lichaam en heel geleidelijk verandert het zicht op leven in hoge mate beïnvloed door de vrije wil. De mens heeft nog wel verbinding met zijn Schepper, doch gaat toch in eerste instantie af op hoe hij de wereld ziet en wat goede en slechte daden zijn. Deze laatste zijn sterk aan de tijdgeest gebonden. De mens krijgt een ander besef waarom leven op Aarde is en kiest voor zijn levensgeluk. Daarmee zal deze mens niet gauw meer iets doen dat tegen zijn of haar belang indruist, maar wat wel goed is voor het geheel. De mens heeft derhalve de directe leiding van de Oerbron via zijn fontanel afgebroken en ziet zich ook niet meer als een deel van Moeder Aarde. De voeten die verbindingpunten hebben met de lijnen van de Aarde worden hiervan geïsoleerd en de mens is een individuele eenheid geworden. Dit is in feite het leven dat de mensheid voor het grootste deel nu leidt (of lijdt?).

Het eerste Lichtgebed is de sleutel tot de weg terug en een keuze van onschatbaar belang. Langzaam zullen de Goddelijke Krachten op hem inwerken en hem terugvoeren naar die Eenheid met boven en de verbondenheid met Moeder Aarde, waaruit een wisselwerking ontstaat en de mens derhalve verbinder is. Ik heb reeds in deel 1 van het boek in detail geschreven welke afleidingen voor de mens op dit pad op de "loer" liggen en hoe turbulent deze weg kan zijn.

## *De tweede fase, zo Boven, zo Beneden*

Wij maken nu een begin met de aanvang van de kosmische Lichtgebeden. Onder kosmisch moet u in dit verband verstaan, dat er een aanzet is om te bidden via de Lichtgebeden voor noden in de wereld waarvan wij het bestaan niet kennen. Hier fungeren wij als acupunctuurnaald en ons lichaam wordt verder getraind om de Lichtkrachten die via ons lichaam door de Planetaire Hiërarchie de wereld in worden gebracht op effectieve wijze te kunnen doen.

Eerst dient u zich de volgende vragen voor te leggen:

1. Heb ik de eerste fase van de Lichtgebeden inderdaad volledig verwerkt in mijn lichaam.
2. Geloof ik nog steeds met alle menselijke oprechtheid dat het doen van de Lichtgebeden voor mij zeer waarachtig is.
3. Heb ik in mijn lichaam veranderingen vastgesteld.
4. Ben ik echt bereid om de weg verder te vervolgen.
5. Wil ik inderdaad als instrument in dienstbaarheid aan het Christus- of Boeddhischbewustzijn, de Planetaire Hiërarchie, mijn leven verder vervolgen?

Het is van zeer groot belang dat u deze vragen innerlijk oprecht beantwoordt en wees niet te streng voor uzelf. Elk mens twijfelt, dat getuigt van realiteitszin, maar door verder te gaan toont u dat diep in het onderbewuste de wil hiertoe aanwezig is. Het is natuurlijk vanzelfsprekend dat u nog steeds iedere dag de Lichtgebeden van de eerste fase doet en dat u daarbij de Lichtgebeden van de tweede fase gaat voegen. Denk aan een vliegtuig op grote hoogte, dat ook nog steeds de aandrijving van zijn motoren nodig heeft. Er zal nu een verandering in de begeleiding plaatsvinden, want u zult niet alleen met de Lichtfiguur verbonden zijn (de verbinding met het Christusbewustzijn op Aarde), maar ook met de kosmische Christus, die ons vanuit de "Hemel" zal ondersteunen en inzetten. Natuurlijk is dit een Bewustzijn, maar als zodanig ontwikkeld dat u het verschil kunt begrijpen. De kosmische Lichtgebeden hebben een zeer grote kracht, maar doordat de Lichtgebeden van fase 1 het lichaam hebben voorbereid kunt u deze energietrilling aan. Wat in uw onderbewustzijn gebeurt, is dat u heel langzaam van Aardse in Kosmische werkelijkheid overgaat. U zult langzaam tot het besef komen dat leven en dood (zoals wij het hier noemen) op Aarde een verschuiving is op basis van de wet van wisselwerking. Het is nu tijd om te beginnen met de eerste van de kosmische Lichtgebeden.

# Lichtgebed 27

## KOSMISCHE ADEMHALING

Oefening de gehele dag

1. Visualiseer het Hart van Christus en zie hoe het als een groot wiel met grote snelheid rechtsom in het rond draait en daarbij een intens robijnkleurig licht uitstraalt.
2. Visualiseer hoe uw hart als een klein wiel op hetzelfde ritme meedraait met gelijke snelheid en ook dit robijnkleurige licht uitstraalt.
3. Adem in en zie hoe deze inademing gaat naar het Figuur van Licht aan uw voeten en trek vervolgens deze inademing vanuit het Figuur van Licht in uw hart.
4. Adem nu uit en zie hoe deze uitademing gaat naar het ronddraaiende Hart van Christus en zend met deze ademhaling ook de personen mee die u in Zijn Zorg wil brengen. Dit kunnen zijn familieleden, vrienden, maar sluit vijanden niet uit! Deze uitademing gaat diagonaalsgewijs van uw hart naar Zijn Hart.

N.B. Er zijn hier twee opmerkingen te maken:

1. Het ronddraaiende Hart van de kosmische Christus is te zien als een energieveld van Eenheid in Zijn Naam, wat Jezus vertegenwoordigde toen Hij op Aarde was.
2. Dit Lichtgebed is een dienst aan de mensheid en kan niet door u voor uzelf gedaan worden. U mag hopen dat een ander u in Zijn Zorg geeft op deze wijze.

Dit Lichtgebed evenals alle andere Lichtgebeden kunnen worden gedaan voor alle Schepselen Gods, dus niet alleen voor de mens, maar ook voor dieren en planten en zelfs onzichtbare wezens.

Verklaring

Het is belangrijk dat u ook in het onderbewuste helder begint te krijgen dat wij allen kinderen Gods zijn, ongeacht ras, geslacht, kleur of cultuur. Dat op Aarde niet alleen voor mensen dit onderscheid wordt gemaakt, maar ook andere levende wezens gerespecteerd dienen te worden.

Vooraf is belangrijk te onderkennen dat het één daar is, opdat het andere leven heeft. Ook de mens behoort bij deze redenering en moet zich niet boven dit natuurlijk verloop plaatsen.

# Lichtgebed 28

## HET BEKLEDEN MET GOUD

### Oefening de gehele dag

1. Dit Lichtgebed kan de gehele dag worden gedaan, bij voorkeur 's ochtends.
2. Sta of zit met de armen omhoog, handpalmen naar elkaar toe.
3. In een flits wordt de top van elke pink door een kleine gouden lichtbobbels van straling opgelicht.
4. Adem in en visualiseer dat het Gouden Licht langs de armen naar beneden flitst en de twee stralen elkaar kruisen op de basis van de nek (achterhoofdknobbels).
5. Deze gouden Lichtstralen gaan hier het achterhoofd in en draaien tegengesteld aan elkaar in de binnenkant van het hoofd (tegen de schedelwand aan) zodanig dat deze 11 maal in het hoofd ronddraaien (23 keer kruisend) en bij de 24e keer (deze kruisen elkaar niet meer maar worden één straal), verlaten deze stralen het hoofd en gaan terug naar de Oerbron. N.B. Deze inademing duurt totdat de twee gouden stralen één worden en het hoofd op een uitademing verlaten terug naar de Oerbron.

### Verklaring

Het hoofd wordt aan de binnenkant bekleed met het gouden Licht van de wijsheid. Dit is ook wel nodig, want in ons hoofd zitten de twee hersenhelften die met elkaar wisselwerking hebben en daardoor een bepaalde frequentietrilling maken. Dit zorgt ervoor dat er een "boodschapper" (neurotransmitter) in ons lichaam wordt gezonden die een bepaalde chemische reactie veroorzaakt. Deze chemische reactie heeft grote gevolgen voor onze emotionele toestand. Uit deze reacties worden dopamine, serotonine, melatonine en vele andere stoffen gemaakt die ons in een bepaalde staat van doen brengen. Dit is een niet te onderschatten verantwoordelijkheid, want hieruit komen bijna alle emotionele reacties tot stand in welke vorm ook. De bekleding met het gouden Licht zorgt voor stabilisatie in wijsheid.

Er zal een andere levenshouding ontstaan wanneer u dit Lichtgebed tezamen met de anderen in volgorde doet. Een levenshouding van meer gelijkmatigheid en een innerlijk gevoel van een zienswijze op leven, die door veel mensen niet zal worden begrepen. Uiteindelijk zult u dit pas merken als uzelf bloot staat aan de invloed van deze en andere Lichtgebeden door deze zelf te doen.

# Lichtgebed 29

## DE GOUDEN PIRAMIDE

Oefening 's ochtends en 's middags

1. Visualiseer een piramide met een driehoekig grondvlak die bestaat uit stralen van gouden Licht. Twee hoeken van het grondvlak bevinden zich precies achter uw ogen ter hoogte van de slapen. Het derde punt is in het midden van het hoofd. Deze gouden piramide bestaat geheel uit gouden stralen en is in het geheel aan de binnenkant van uw hoofd.
2. Adem in op de klank PI-JOE en trek de piramide door het hoofd naar achteren zodanig dat het derde punt van de basis aan de achterkant van het hoofd (inwendig) komt en de top vlak onder de fontanel (egocentrum). De gehele gouden driehoekige piramide is nog steeds in het hoofd.
3. Adem nu uit op de klank OEOEOEOEOEOEOEOEOE, u stuurt de piramide buiten het hoofd en als deze opstijgt gaat de top door de schedel heen. De gehele gouden piramide komt buiten uw hoofd (nog steeds uitademen op de klank OE). De top van de gouden piramide keert zich om en gaat door de stijgende basis heen en nestelt zich in het Universele Hart, het punt O tussen de borsten. De basis stijgt verder omhoog en hierop legt u alle emoties, zoals angst, jaloezie etc. De basis verbreedt zich en wordt de Tafel, die opstijgt naar de Troon van Licht, de Oerbron, God de Vader transformeert onze emoties en stuurt wat wij nodig hebben in de plaats zoals moed, begrip, vriendelijkheid, liefde, vervulling en menselijke voorspoed in materie.
4. U stopt pas met OE wanneer de Tafel met de emoties zijn omgevormd en u dit terug hebt ontvangen. Er is een omgekeerde trechter ontstaan.



## Verklaring

De piramide is het ideale transportmiddel voor energie, in dit geval wordt de driehoekige piramide van de triniteit gebruikt.

Ons leven wordt beheerst door emoties en hoewel emoties bij het menselijk leven horen als ademhaling is het toch belangrijk te realiseren dat emoties inschattingen door ons zijn, een reactie op aardse omstandigheden die niet of nauwelijks betrekking hebben op het eeuwige leven.

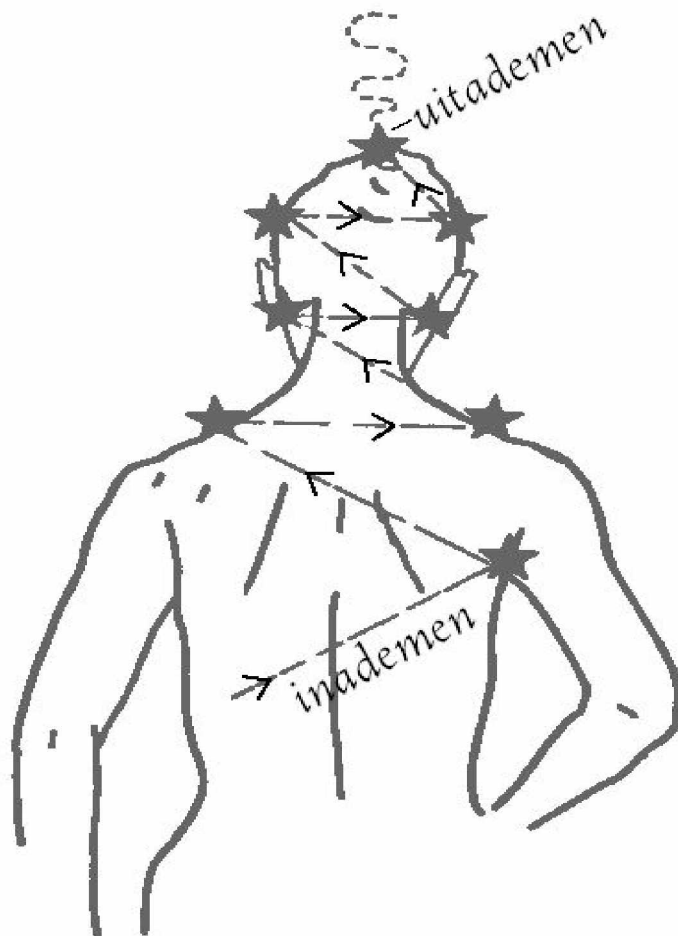
Ik heb reeds in deel 1 van het boek omschreven dat onze emoties dienen te worden getransformeerd in gevoelens van Eenheid zoals het proces dat hier in gang wordt gezet. Wij kunnen onze emoties niet eenvoudig onderdrukken, want dan loopt de spanning op. Wij kunnen ook niet onze emoties wegschreeuwen, want dan wordt de Aarde hiermee opgezaaid. Het zijn energieën van turbulentie die zich ergens weer hergroeperen en hun invloed uitoefenen op de omgeving (geestelijke vervuiling). Bovendien wanneer wij iets uit ons zouden "rukken" zou een vacuüm ontstaan en dat zou weer andere energieën aantrekken. (vacuümwerking) Transformatie is de oplossing, waarbij angst wordt omgevormd in vertrouwen. Dit is de essentie van dit Lichtgebed, waarbij het proces voor iedere persoon een individuele weg is.

# Lichtgebed 30

## HET RITME VAN DE VERGEVING

Oefening de gehele dag

1. Sta bij voorkeur rechtop en adem diep in.
2. Doe het Lichtgebed De Naam (Lichtgebed 16) tot de klank TSOE, maar laat het witte licht niet vanuit uw linkerzijde (milt) de wereld ingaan, maar adem opnieuw in en trek het witte licht als volgt door uw lichaam al inademend
3. Trek het witte licht vanuit uw linkerzijde naar de rechterkant even onder de rechter oksel, vervolgens naar de linkerkant de basis van de nek
4. Vervolgens op uw rechterschouderblad en van daaruit naar uw linker oor en vervolgens door het hoofd heen naar het rechteroor.
5. Vervolgens naar een punt aan de zijkant van het hoofd tussen het linker oor en het schedeldak, verder naar een gelijksoortig punt aan de rechterkant van het hoofd, naar het kruincentrum op het hoofd. *U heeft deze handelingen gedaan op één inademing en de straal was de gehele tijd in het lichaam.*
6. Adem nu uit en volg de witte flits die terug spiraliseert naar de Oerbron.



## Verklaring

Dit is het Lichtgebed van de vergeving welke oneindig meer inhoudt dan wij denken. In onze dagelijkse wereld zeggen wij zo vaak: "ik heb je vergeven", maar vergeten erbij te zeggen dat het voor dat moment geldt. Zo vaak worden weer de spreekwoordelijke "oude koeien" uit de sloot gehaald wanneer er emotionele spanning (meningsverschil) ontstaat. Wij kunnen niet vergeven en vergeten, het blijft in ons "systeem" opgeslagen en van tijd tot tijd komt het weer boven. Heb uw vijanden lief gelijk u zelve, zo zegt Jezus en de kerken prediken deze uitspraak. Doch een oplettend toeschouwer weet dat de praktijk anders is. Daarom is de wereld zoals hij is. Wij kunnen niet anders, omdat deze denken handelwijze gebonden is aan de trilling van ons aardse leven. Daarom moet deze handelwijze in ons onderbewuste worden ingebracht en dat doet dit Lichtgebed. Onze inzet om te voldoen aan deze handelwijze is maatgevend voor het kunnen transformeren van onze karmatische achtergrond onder begeleiding van de Planetaire Hiërarchie.

In onze gebeden kunnen wij dit naar behoren doen door de volledige inzet. Heel langzaam zal het benoemen van goed en kwaad verdwijnen en zullen de manifestaties daarvan op Aarde in het juiste perspectief gezien worden.

Het belijden met de mond zonder dit te steunen door de stille daad heeft geen betekenis en kan slechts als hypocriet worden bestempeld.

# Lichtgebed 31

HET GOUDEN KOORD VAN DE WAARHEID

Oefening de gehele dag

1. Deze oefening is voor uzelf, dus niet voor anderen en kan de gehele dag worden gedaan.
2. Sta bij voorkeur ontspannen.
3. Adem in op het geluid VA en visualiseer een Gouden Koord recht boven u dat naar beneden komt en uw hoofd in de kruin (fontanel) doorboort en binnenkomt.
4. Adem uit op het geluid DER en er komen verschillende stralen van gekleurd Licht uit diverse centra van het lichaam, die eerst naar voren en tegelijkertijd naar achteren uitstralen en ritmisch heen en weer bewegen.
5.
  - a. via de keel een robijnkleurige straal Licht heen en weer.
  - b. het (universele) hart vult zich met kristalwit Licht in alle stilte. Dit beweegt totaal niet.
  - c. via de solarplexus komt een smaragdgroenkleurige straal, die ritmisch heen en weer beweegt.
  - d. vanuit de onderkant van de buik komt een straal naar voren in de kleur lichtblauw, dat ritmisch heen en weer beweegt.

Verklaring

Wat is waarheid? Geen mens kan hierop een antwoord geven, want dit is niet in woorden vast te leggen, doch slechts in uitstraling. Daarom kon Jezus ook geen antwoord geven op de vraag van Pilatus, want Hij was de Waarheid in uitstraling van Eenheid. In onze wereld heeft een ieder zijn eigenwaarheid en daarom is de wereld zoals hij is. Er is maar één waarheid die geldt voor eenieder evenals er maar één weg is. Deze worden bepaald door de DNA-afdruk en is in tegenstelling tot wat velen denken geen menselijke keuze, maar Overgave. Een Overgave die zowel liefde als pijn kan brengen.

Dit Lichtgebed werkt met kleuren (geen chakra- maar Deva-kleuren) en eeuwige stilte. Een stilte die niet te verwarren is met de zo zeer door mensen bewonderde stilte (geen geluid), maar stilte die harmonie in Eenheid is en die ook kan zijn in een hectisch voetbalstadion.

# Lichtgebed 32 en 33

DE GOUDEN HOORN VAN VERTROUWEN EN DE STRAAL VAN OVERVLOED

Oefening 's ochtends

1. Visualiseer een Hoorn van Vertrouwen die bestaat uit compact Gouden Licht. Deze Hoorn is aan uw linkerzijde in het midden vlak boven het bekken. De punt van de Hoorn bevindt zich vlak onder de huid.
2. Adem nu diep in op het geluid VA en visualiseer een straal van hyacintblauw Licht die van boven komt en de Hoorn volledig vult. Visualiseer absoluut gelijktijdig een straal licht als een DONKERPAARSE VLOEISTOF, die vanuit de Oerbron komt. Trek deze straal naar binnen ter hoogte van de voorkant van het bekken van de rechterzijde.
3. Adem uit op het geluid DER en zie hoe het gehele lichaam zich vult -maar speciaal uw hoofd met *Goddelijke Adem*.

Verklaring

Dit zijn twee Lichtgebeden die samen moeten worden gedaan.

Door het vertrouwen te ontvangen ontstaat de overvloed. Dit moet niet worden opgevat als een menselijke behoefte-invulling, maar als een acceptatie van de Geestelijke Begeleiders, die weten wat voor ons noodzakelijk is. De mens weet zo weinig over zijn werkelijke behoefte, waarin door Overgave zo rijkelijk wordt voorzien. Het vertrouwen is een transformatie van de angst, die door frequentieverhoging tot stand komt. Angst uitbannen kan niet, want daardoor zou leegte ontstaan en achter een gesloten deur door beheersing zou leiden tot afscheiding. Dit geldt ook voor het zo door mensen benoemde kwaad. Lange tijd kon dit echter niet anders, maar nu is de kracht en de mogelijkheid via de Lichtgebeden dit te transformeren. Waarheid. Het Universele hart vult zich met stilte. Het punt 0 van het ontvangstcentrum van het kruis dat wij zijn. Het punt waarin de emoties van gevoelens van Eenheid zijn overgegaan en de menselijke turbulenties geen rol meer spelen. Dit Lichtgebed is niet het resultaat hiervan, maar de weg er heen, waarbij de waarheid pas bekend is als dit leven wordt beëindigd.

# Lichtgebed 34

## HET RITME VAN HET BLOED

### Oefening de gehele dag

1. Dit Lichtgebed kan op elk tijdstip van de dag worden gedaan en is de energie van het Bloed van de Kosmische Christus.
2. Adem in en doe de Blauwe Driehoek aan de achterkant van uw hoofd, zoals in de oefening van De Naam. Doe dit 3 keer achter elkaar op het geluid DI-EE-EE.
3. Adem nu in en trek van links naar rechts over het hoofd heen en op het geluid ZSOE een witte boog Licht en al uitademend van achter naar voren over het hoofd en op het geluid ZSOE eveneens een boog Licht. Doe dit totaal 4 keer. Deze handelingen worden gedaan om u in Zijn Bescherming te geven.
4. Visualiseer vervolgens EEN PIJL van wit Licht, welke komt vanuit de Oerbron en die de schedel binnendringt in het kruincentrum (fontanel).
5. Haal adem wanneer deze Pijl het hoofd binnendringt en er flitst een spiraal van Gouden Licht bestaande uit 12 bogen door de romp heen.
6. Bij de 12e Gouden Spiraal ademt u uit en visualiseert u dat deze spiraal explodeert en de Gouden deeltjes verspreid worden door de gehele bloedsomloop.

### Verklaring

Alles is trilling en daarom ritme. Ons hele zijn wordt beheerd door ritme. Om naar een nieuw ritme te komen is een explosie onvermijdelijk. Die explosie iedere dag te herhalen is absoluut noodzakelijk, omdat wij als mens weer heel snel "terugvallen" in ons oude ritme. Het bloed bepaalt wie en wat wij zijn en daarom zal het bloed ook veranderd moeten worden om tot Eenheid te komen. De rode bloedlichaampjes (onderste chakra, Aarde) en de witte bloedlichaampjes (bovenste chakra, Hemel) zullen verenigd moeten worden door het Licht van Eenheid. Het Licht waar Licht en Donker één zijn en daarvan een onveranderlijk deel zijn in harmonie, de MerKaBa - verenig Ka en Ba- is het transportmiddel dat in ons bloed wordt gebouwd en dat uiteindelijk ervoor zal zorgdragen dat wij door de begrenzing getrokken kunnen worden. De Goddelijke Liefde die ons als een magneet zal aantrekken, wanneer de tijd daar is.

# Lichtgebed 35

PHYA-NAY

Oefening de gehele dag

1. Adem eerst in en vervolgens uitademend op het geluid PHYA (spreek uit VIA) visualiseert u een lichtflits (wit Licht gemend met blauwe tinten) die komt van schuin omhoog.
2. Nog steeds uitademend gaat deze flits door de kruin (fontanel) naar binnen, door het hoofd langs de ruggengraat naar beneden en splitst zich in beide benen en gaat door de voeten heen (dit is belangrijk) Moeder Aarde in. Zie nog steeds uitademend hoe dit Licht het water diep in de Aarde bereikt.
3. Adem in op het geluid NAY (NEE) en visualiseer een klein belletje van zuivere energie dat met grote snelheid uit dit water omhoog borrelt en nog steeds inademend door Moeder Aarde heen schiet naar boven en door de voeten heen in de benen omhoog, door het lichaam omhoogschiet en door het hoofd heen via de kruin naar buiten gaat naar de Oerbron, terwijl u met kracht uitademt.

Verklaring

Hier is de mens weer verbinder van Hemel en Aarde en dit is als zodanig vastgelegd in het bloed. Zo boven, zo beneden, maar niet in de zin van hetzelfde, omdat er nu eenmaal een verschil in energiefrequentie bestaat. De grondgedachte is echter wel hetzelfde, maar niet de uiterlijke vorm.

Hier is ook van toepassing het principe zoals vastgelegd in de staf van Hermes.

In ons komt langzaam een andere gedachte over de wisselwerking tot stand en zijn wij een stapje "verder" op weg. De Aarde heeft onze hulp nodig om geestelijke energie te ontvangen. Indien veel meer mensen dit zouden doen zouden er minder zogenaamde korenveldcirkels nodig zijn. De kracht waarmee dit zal gebeuren is gelijk aan de inspanning die wij hebben gedaan onze geboorte-intentie waar te maken, het werken voor het Totaal.

Wanneer die kracht ons door alle zeven sferen zal trekken zal de voleinding er zijn met dien verstande dat er een nieuw begin zal zijn in de energietrilling van Eenheid. De Begeleiding zorgt ervoor, dat wij ons in vertrouwen aan dit proces kunnen overgeven, maar onze vrije wil mag niet verlaafd worden.

Elke dag hebben wij de keuze en dit blijft ook zo in ons menselijke bestaan. Dat "sommige geestelijke leiders" dit vergeten -voor het goede doel- is onvergeeflijk en een regelrecht indruisen tegen de Goddelijke Wil op Aarde.

De witte Pijl is de bliksemflits van Eenheid die ons zal brengen naar een nieuw leven te vergelijken met een *komeet* die in ons Universum ook nieuw leven brengt.

# Lichtgebed 36

## DE SLUIER

Oefening de gehele dag

1. Adem in en visualiseer al uitademend het volgende:
2. Het witte Licht stroomt van de achterkant van het hoofd tot aan het staartbeen.
3. Nog steeds uitademend stroomt het witte Licht vanaf het staartbeen aan de achterkant van de benen onder de voeten door en dan naar boven tot aan de enkels.
4. Adem nu in en visualiseer dat het witte Licht omhoog gaat over de knieën heen, de lijn van het lichaam volgend naar de keel en van daaruit omhoog langs het gezicht over het voorhoofd en het sluit aan waar u begonnen bent.
5. U heeft nu een sluier van wit Licht om u heen gevormd, die een persoonlijke afdruk is (denk aan de sluier van Turijn).
6. Deze sluier met afdruk wordt bij de uitademing teruggestuurd naar de Oerbron.
7. U kunt het Lichtgebed zo vaak doen als u wilt.

Verklaring

Vrijwillig stellen wij iedere dag weer onze afdruk ter beschikking waaruit de Planetaire Hiërarchie kan opmaken hoe "ver" wij zijn gevorderd op de weg. Alleen de Meesters kunnen op deze basis ons begeleiden, waarbij wij dit verdergaan niet moeten interpreteren als "hoe ver ben ik al". Dat is de menselijke vraag waarop vanuit deze Geestelijke Begeleiders nooit een antwoord zal komen. Op het pad is geen vooruitgang, alleen maar Overgave.

# Lichtgebed 37

## DE ZIJDELIJNGSE ADEMHALING OF ADEM VAN ELIMINATIE

Oefening de gehele dag

1. Sta, zit of lig met de armen langs de zijkant van het lichaam geheel ontspannen.
2. Haal diep adem door de bovenkant van het hoofd en deze adem verspreidt zich door het gehele lichaam langs je geraamte tot aan de voeten.
3. Adem vervolgens tegelijkertijd uit naar de zijkant van het gehele lichaam (hoofd, romp en benen).
4. Deze oefening kan de gehele dag worden gedaan, maar de *eerste keer op die dag 6 keer achter elkaar*.

Verklaring

Dit is een verdere ontwikkeling van de geestelijke ademhaling, die nog gebaseerd is op het in- en uitademen en derhalve dualistisch.

Deze ademhaling zal zich langzaam ontwikkelen tot een geestelijke mono "ademhaling", maar dit zal pas plaats vinden wanneer wij deze aardse frequentie hebben verlaten.

# Lichtgebed 38

HET EI VAN ADEM

Oefening de gehele dag

1. Adem in en visualiseer een "damp" van Adem die vanuit de kruin via het achterhoofd langs de rug naar beneden gaat. Vervolgens door het Figuur van Licht heen en dan -nog steeds de vorm van het lichaam volgend- naar boven flitst langs de kant van de borstkas en aansluit.
2. Er is dan een "EIERSCHAAL" in de vorm van ons lichaam ontstaan, die tevens uw breedte heeft.
3. Doe dit 6 maal al inademend en adem uit als de EIERSCHAAL gebouwd is in de ruimte tussen deze EIERSCHAAL en uw lichaam. Er ontstaat een energieveld, door u gebouwd.
4. Doe vervolgens de KOSMISCHE ADEMHALING voor vriend en vijand. Wanneer u dat doet voelt u dat de door u gebouwde energie gebruikt wordt en er extra kracht ontstaat als u terugademt in het ronddraaiende Kosmische Hart van de Christus.
5. U kunt deze oefening ook doen en daarbij visualiseren dat de Adem langs de achterkant van uw lichaam om Moeder Aarde heengaat en vervolgens aan de andere kant van het lichaam omhoog komt en zich sluit. Vervolgens hetzelfde principe.

Verklaring

Het Kosmische ei is een zeer bekend symbool over de gehele wereld. Het ei is de basis van het nieuwe leven, maar ook van de voorbereiding tot opbouw.

Op een gegeven moment is de spanning opgebouwd tot een bepaalde kracht. Deze kracht kan dan gebruikt worden voor de explosie die het nieuwe begin kan brengen.

Als een doorstoot van het oude naar het nieuwe, een soort kwantumsprong.

Houdt daarbij wel in gedachte dat u alleen maar het initiatief neemt maar niet de leiding, die ligt bij de Planetaire Hiërarchie.

# Lichtgebed 39

## DE SCHROEF

### Oefening de gehele dag

1. Adem diep in en visualiseer een glinsterende staalkleurige dop op de kruin van het hoofd. Dit is de kop van een schroef die door het hele lichaam gaat. Zie hoe de dop (vanaf de plaats waar de monniken hun tonsuur hebben) naar het Oneindige Punt van Straling, de Oerbron gaat en "precies" past in het "LICHAAM VAN GOD". Voel tegelijkertijd dat er energie via de schroef (die zichtbaar is geworden) naar boven en beneden spiraliseert het lichaam in.
2. Adem uit en zie hoe de dop terugkeert op de kruin. Wanneer deze de kruin raakt stroomt er weer energie in het lichaam. De linkerzijde opent zich in een tunnel waaruit groen Licht van Vreugde straalt. Vanaf de linkervoet flitst de Vlam van Mededogen en vanaf de rechtervoet een straal Indigoblaauwe kleur van Vastberadenheid.
3. Wanneer u deze oefening met overgave heeft gedaan zult u merken dat de onderkant van de schroef tussen de benen uit het lichaam komt en er een zaadje valt tussen uw hielen in Moeder Aarde.

### Verklaring

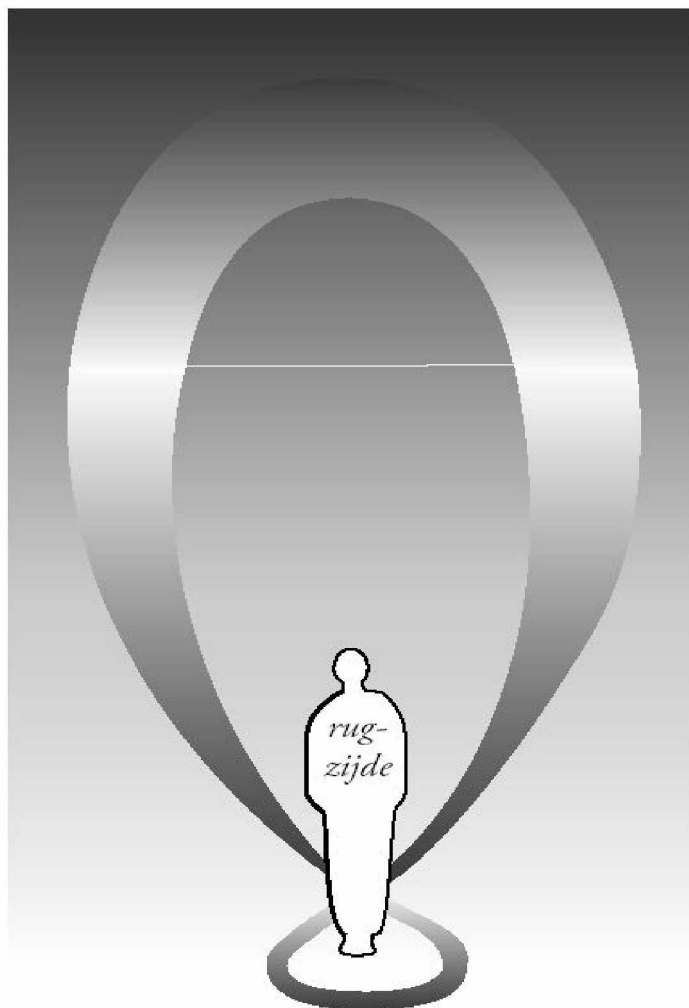
Dit Lichtgebed is er om verruiming in ons bewustzijn te verkrijgen. Om de dogma's waardoor wij allen beheerst worden door te prikken. Iedere dag weer, waardoor deze verruiming tot stand komt en wij leren inzien dat aan waarden vasthouden menselijke begrenzing is. Daarmee wordt bepaald niet bedoeld dat eenieder zich aan niets hoeft te storen en maar kan doen wat hij wil. Maar dat al onze "zedes en gewoontes" in een ruimer kader worden geplaatst en dat cultuur, ras, geslacht slechts aspecten zijn van de dualistische schepping. Dit fenomeen van doorboring vindt vaak in de natuur plaats door tornado's, hurricanes, maar ook draaikolken in water. Het principe van de boormachine die door de hardste begrenzing gaat en daarbij een residu veroorzaakt. Het gebeurt met dit Lichtgebed ook bij ons. Talrijke blokkades in ons worden geopend, dan ontstaat het nieuwe begin. Ons nieuwe begin op de planeet Moeder Aarde, waarvoor het nieuwe zaadje het symbool is. Dit zaadje zal gaan uitgroeien wanneer wij daadwerkelijk en vastberaden de weg gaan en de Lichtgebeden niet meer zullen zien als een noodzakelijkheid, die elke dag een opgave is, maar als een natuurlijke intuïtieve wens die bij ons levenspatroon behoort.

# Lichtgebed 40

DE ONEINDIGE ACHT

Oefening alleen 's middags

1. Deze oefening kan alleen op het midden van de dag worden gedaan. Sta ontspannen met de armen langs de zij.
2. Adem in en zie een straal wit Licht vanuit de Oerbron naar beneden komen, in een bocht aan de linkerkant naar Moeder Aarde en komt even voor de rechtervoet op Aarde.
3. Adem uit en visualiseer dat vanaf de rechtervoet het witte Licht aan de achterkant van de voeten langs gaat (cirkelt) tot aan de voorkant van de linkervoet.
4. Adem nu weer in en zend het witte Licht omhoog naar de Oerbron en wel zo dat het naar rechts gaat en de naar beneden komende straal doorkruist. Adem nu weer uit en zie hoe het witte opstijgende Licht een boog maakt (rondom de Hemel in het oneindige naar de Oerbron). U heeft nu de Hemelse Ark gemaakt, zo boven zo beneden, hetgeen door een lemniscaat wordt gesymboliseerd.



## Verklaring

Het is een van de grootste misvattingen van de mens op Aarde, dat het in de Hemel zoals zij die noemen, beter zou zijn. Er is natuurlijk nogal wat verwarring over het woord Hemel. In de reïncarnatiecyclus zijn het de 7-sferen (Bardo) en daar zullen de meeste zielen terecht komen, tenzij de Raad van Jezus, Boeddha en andere Boodschappers wordt gevolgd en op Aarde het "niet mijn wil maar Uw Wil geschiede" wordt gevolgd. Indien dit niet wordt gedaan zal het Boven niet veel anders zijn dan Beneden (Aarde). Doordat de vrije wil en niet de immanente Goddelijke wetgeving op Aarde wordt gevolgd en dit niet mogelijk is in de 7-sferen zal het daar beter zijn. Omdat daar gevolgd moet worden wat de Wet van Gehoorzaamheid vereist, die vastligt in de Wet van Straling. Er is derhalve geen keuze, er is "gedwongen" Overgave en die wordt op Aarde vrijwillig van ons gevraagd.

Het "geheim" van een gelukkig leven op Aarde is Overgave, hoe pijnlijk dit misschien ook lijkt te zijn. Geen overgave aan onze lusten, maar overgave aan de geboorte-intentie. Te werken voor het Totaal van de Schepping.

Een bijzondere betekenis heeft de lemniscaat in onze hedendaagse tijd. Sommige Christelijke groeperingen rijden rond met een vis, in feite een platgelegde lemniscaat. Zij beschouwen dit als het teken van Jezus. Verwonderlijk is om vast te stellen, dat het instituut dat zij aanhangen de astrologie duivels noemt (de Aarde is op dit moment in het teken van de vissen) en dat zij de andere interpretatie van de lemniscaat ook niet accepteren. Wat zij wel accepteren is niet duidelijk. In ieder geval is het duidelijk dat de mens de Dood niet als een verlossing van het lijden moet zien, maar misschien wel als het tegenovergestelde, maar dan in de niet-menselijke betekenis.

Deze wijze refereert ook aan de Wet van Karma. Karma is vastgelegd in onze DNA op Aarde en wordt zichtbaar door onze uitstraling. De enige kans uit die cirkel te komen is op Aarde de waarheid in de stof gestand te doen door te werken voor de Eenheid van de Schepping.

## *Slotconclusie van de tweede fase*

De eerste serie Lichtgebeden op het kosmische vlak zijn hiermee afgesloten. Laat deze eerst goed op u inwerken alvorens de volgende stap te zetten naar de Magneet. Het is van het allergrootste belang, dat het ritme in het onderbewuste komt en niet dat u in het kortst mogelijke tijdsbestek alle Lichtgebeden kent. Het bewuste doen gaat over in het "bewuste" onbewuste doen en ik hoop dat u deze paradox zult begrijpen.

Misschien is een kleine toelichting noodzakelijk.

Wanneer u de Lichtgebeden doet zoals zij bedoeld zijn, 's ochtends – 's middags –'s avonds, dan ontstaat er een bepaald ritme in het lichaam en u zult merken dat u er bewust aan begint, maar dat u van tijd tot tijd het gevoel hebt dat u een bepaald Lichtgebed niet heeft gedaan. U weet eigenlijk -dit komt ook door de snelheid- dat u het doet op het moment dat u het doet. Daarbij is nog op te merken dat het belangrijkste is, deze Lichtgebeden in zo "groot mogelijke Overgave" te doen en met veel inzet.

*De derde fase, de Magneet*

# Lichtgebed 41

DE BOLLEN VAN LICHT

Oefening de gehele dag

1. Adem in en visualiseer tegelijkertijd onder beide armen en in beide liezen een bol van ivoorkleurig licht.
2. Adem uit en zie tegelijkertijd deze vier centra opglorieën, zodat de omgeving (de borstkas en de onderbuik) energie krijgt en ivoorkleurig verlicht wordt.

Verklaring

Dit hangt samen met het opheffen van de aantrekkingskracht die de Aarde op ons lichaam heeft. Dat wil niet zeggen dat wij gaan opvliegen, maar het opheffen slaat op de beïnvloeding van de ziel die -zoals het oude gezegde- "gevangen" zit in het lichaam.

In het huidige bewustzijn zit de ziel niet meer gevangen, maar heeft zich hieraan vrijwillig onderworpen om te doen wat gedaan moet worden voor de Eenheid.

# Lichtgebed 42

## HET PAUWENLICHT I

Oefening de gehele dag

1. Sta of lig met de beide handpalmen op oorhoogte, gericht op de oren.
2. Visualiseer een diepblauw Licht, in de kleur van een pauwenkeel.
3. Visualiseer al inademend dat dit blauwe Licht als volgt gaat:
4. Het begint bij het kleine teentje van de linkervoet, dit blauwe Licht beweegt zich over de vijf tenen heen en gaat vervolgens naar de rechter grote teen van de rechtervoet en beweegt zich verder over de andere tenen heen.
5. Nog steeds inademend gaat het blauwe Licht naar de pink van de rechterhand en vervolgens over de andere vingers heen naar de duim.
6. Nog steeds inademend gaat het blauwe Licht het rechteroor in, door het hoofd heen en komt tevoorschijn uit het linkeroor.
7. Nog steeds inademend gaat het blauwe Licht naar de duim van de linkerhand en vervolgens over de andere vingers heen naar de pink over het voorhoofd heen naar de rechterwenkbrauw, waarna het blauwe Licht RONDCIRKELT om de ogen en neus, terug naar de rechterwenkbrauw.
8. (Het vormt de omtrek van een masker). Het Licht cirkelt enkele malen rond.
9. Adem vervolgens uit en zie dit prachtige blauwe Licht teruggaan naar de Bron en zie het daadwerkelijk contact maken.

Verklaring

Dit pauwenlicht is een heel bijzonder Licht. Het is niet bekend wat precies de betekenis hiervan is. Het is wel één van de meest favoriete kleuren in gebrandschilderde ramen, niet alleen in kerken, maar in eigenlijk alle geestelijke gebouwen na de komst van Christus. De vóórperiode gaf de aanzet tot het brengen van dit speciale Licht naar de Aarde. Ook bij veel natuervolkeren is deze kleur bekend en was aanleiding om het gezicht te beschilderen met deze kleur verf. Wanneer u dit Lichtgebed heeft geleerd zult u merken dat u helemaal door dit geestelijke Licht wordt omgeven. Het enige wat ik hierover kan zeggen is dat het de trilling heeft van de Universele Liefde, een Liefde die helaas op Aarde nog weinig bekendheid geniet. Een Liefde die alle aspecten in zich heeft, die in het Lichtgebed van het halssnoer worden genoemd.

# Lichtgebed 43

## DE SCHIJVEN VAN DE SOLARPLEXUS

Oefening de gehele dag

1. Visualiseer al inademend ter hoogte van de Solarplexus IN HET LICHAAM de volgende schijven vanaf de Solarplexus naar de ruggengraat toe, horizontaal; een schijf van de zon, een schijf pauwenblauw, een schijf robijnkleurig, een schijf smaragdgroenkleurig, een schijf amethistkleurig en een schijf maankleurig.
2. Visualiseer al uitademend vanaf de ruggengraat in omgekeerde volgorde: dus zon, pauwenblauw, robijn, smaragdgroen, amethist, maan.

Dit is een oefening van gadeslaan en het is vooral noodzakelijk de kleur op de juiste wijze te visualiseren in de goede volgorde.

Verklaring

Dit is de wisselwerking die plaats vindt tussen zon en maan. U zult dit in de geestelijke geschiedenis van de mensheid heel vaak waarnemen. Bij alle natuervolkeren, maar ook in diverse religies speelt het een rol. Het essentiële verschil is echter, dat de een zich onderwierp aan deze aardse begrenzing en daarmee ook bleef hangen in de wereld van Ka (voorouderverering).

In de nieuwste wereldreligies wordt gezegd dat dit moet worden afgedaan als duivels (occult). Het is onomstotelijk dat de invloed van zon en maan werkt binnen de reïncarnatiecyclus en het is nu juist de "bedoeling" deze reïncarnatiecyclus te transformeren. In het algemeen gezegd: wij zijn dualistisch (reïncarnatie) en "moeten" de Eenheid van lichaam en ziel op Aarde tot stand brengen. Geen van de wereldreligies in de huidige vorm geleid door de bestaande organisaties is hiertoe in staat. Dit komt omdat hier de kracht van het voertuig ontbreekt. Zij blijven allen hangen in het emotionele woordbeeld, dit is de kracht van de meditatieve methodes. De kracht die nodig is om de reïncarnatiecyclus te doorbreken is er nu voor eenieder en kan met deze Lichtgebeden worden bereikt, niet als doel maar in Overgave. U zult inmiddels begrepen hebben, maar misschien niet geaccepteerd dat ik de gehele "herhaling" d.m.v. New (Old) Age technieken als vertraging beschouw. De mens houdt vast aan het oude en is nu eenmaal nostalgisch.

# Lichtgebed 44

## SCHIJVEN ROND DE VINGERS

Oefening de gehele dag

1. Houd de handpalmen op ooghoogte naar elkaar toe gericht, maar op een afstand van elkaar, zodat zij elkaar absoluut niet raken, terwijl de middelvingers horizontaal naar elkaar toe gericht zijn.
2. Visualiseer al inademend aan de rechtermiddelvinger de schijven van de volgende kleur: vanaf de top van de vinger zon, pauwenblauw, robijn, smaragdgroen, amethist en op het moment dat u deze amethist schijf visualiseert wordt de middelvinger van de linkerhand in maanlicht gehuld.
3. Visualiseer al uitademend, dat aan de basis van de inplant van de rechtervinger alles gehuld is in zonlicht. Vervolgens in de volgorde naar de top van de rechtermiddelvinger toe pauwenblauw, robijn, smaragdgroen, amethist. Wanneer de kleur amethist aan de rechtermiddelvinger verschijnt, aan de top, is de linkermiddelvinger geheel gehuld in maanlichtkleur.

Verklaring

Ook dit Lichtgebed heeft een soortgelijke betekenis zoals bij het vorige.

In de natuur ziet u deze schijven heel vaak, vooral wanneer er waterdamp en zonlicht in de lucht is, zoals bij een regenboog. Hoe vaker en intenser u dit Lichtgebed doet, hoe meer u de betekenis hiervan zult gaan opnemen in uw diepste zijn.

# Lichtgebed 45

HET PAUWENLICHT II

Oefening de gehele dag

1. Visualiseer al inademend een flits wit licht binnen in uw hoofd, die komt vanuit de keel en gaat naar het voorhoofd. Nog steeds inademend komt vanuit het voorhoofd een BOOG WIT LICHT, die voor u langs flitst naar het staartbeen en hier het lichaam ingaat. Wanneer het witte licht het lichaam raakt verandert dit in pauwenblauw licht en schiet in het lichaam langs de ruggengraat omhoog naar het punt in het voorhoofd waar het witte licht uitkwam (Anja-centrum).
2. Visualiseer al uitademend dat uit dit punt het pauwenlicht flitst naar boven over het hoofd heen gaat, vervolgens aan de buitenkant langs de ruggengraat naar beneden gaat en onder de voeten aan de borstkant weer naar boven komt langs het lichaam tot aan de onderkant van de kaak (bovenkant keel).
3. Visualiseer al inademend, dat er een pauwenblauwlicht is in de basis van de keel onderhuids.
4. Visualiseer al uitademend dat dit pauwenblauwe licht zich onderhuids verspreidt over het gehele gezicht, maar vooral in de keel en achter de neus en ogen.
5. Visualiseer het pauwenblauwkleurige licht onderhuids op heuphoogte.
6. Visualiseer al inademend dat dit pauwenblauwkleurige licht onderhuids als een lasso in het lichaam spiraliseert van links naar rechts (tegen de klok in) tot vlak onder de ribben in het midden als een dunne blauwe krachtlijn.
7. Visualiseer al uitademend dat deze zeer snel omhoog spiraliseert langs de borstkas, keel en hoofd (nog steeds onderhuids) en vervolgens via de bovenkant van het hoofd ons lichaam verlaat.

Verklaring

Ook hier is het pauwenblauwe licht dat ons hele lichaam onderhuids omcirkelt en binnendringt. Vooral de energieën op de ruggengraat (chakra's) worden geactiveerd. Vervolgens gaat de tornadoachtige kracht naar boven.

Er valt niet zoveel te zeggen over dit Lichtgebed, omdat de betekenis ver buiten ons huidige aardse bewustzijn ligt.

# Lichtgebed 46 en 47

DE GOUDEN ADEM en DE ROBIJNKLEURIGE TONG

Oefening de gehele dag

1. Doe deze oefening in ieder geval 's ochtends.
2. Visualiseer al inademend dat het voorhoofd gevuld wordt met Gouden Adem en trek deze damp vanaf het voorhoofd door het gehele hoofd naar het achterhoofd en zie de gehele bovenkant van het hoofd hiermee gevuld worden.
3. Adem uit.

De Robijnkleurige Tong

1. Visualiseer al inademend een kleine robijnkleurige tong als een torpedo waaraan twee vleugels van energie in de kleur van een vezelig gloeiende draad. Zie hoe deze tong het hoofd binnendringt ter hoogte van de inplant van de neus (onderkant van het voorhoofd).
2. Deze "tong" beweegt zich onder de oppervlakte van de Gouden Adem (zie oefening 46) en raakt de hypofyse. Wanneer het deze raakt vallen de twee vleugels af en de punten hiervan raken de binnenkant van de esoterische gehoorvliezen.
3. Adem uit.

N.B. Het beste kunt u dit Lichtgebed tezamen doen met Lichtgebed 46 de Gouden Adem. Wanneer u deze oefening tezamen doet, zult u open staan om een INNERLIJKE STEM te horen en een groter aangepast gehoor om de waarheid te herkennen wanneer u deze hoort. Deze oefeningen kunnen onmiddellijk achter elkaar zonder pauze worden gedaan.

Verklaring

Wij brengen eerst de Gouden Goddelijke Adem in de bovenkant van ons hoofd waarin het brein zich bevindt. Hierdoor komt de hersenfrequentie in een andere trilling, waardoor de bestemming van ons lichaam (neurotransmitters) verandert en er bepaalde chemische reacties in het bloed ontstaan. Wanneer deze verandering ontstaat komt de robijnkleurige tong als een ronddraaiende torpedo ons hoofd binnen ter hoogte van het derde oog (inplant van de neus).

De twee vleugels laten los en versmelten met de gehoorvliezen. Dit is een begin van de verandering van het horen. Van nu af aan zal het onbewuste meer op de klank gaan letten waarmee de mensen iets vertellen. Het innerlijk oor van de waarheid wordt hiermee ontwikkeld. Er kan hier een belangrijk bijeffect ontstaan, waarbij u de intentie hoort waarmee iets gezegd wordt en u hierop reeds gaat reageren. U beantwoordt dan meer het onderbewuste dan het bewuste. De trend kan ontstaan dat de mensen u steeds minder lijken te begrijpen, omdat de antwoorden vaak diepzinnig zijn. Over het algemeen zit de doorsnee mens hierop niet te wachten, want het werkt veel te confronterend en kan angsten oproepen. Het is belangrijk dat het bij u gebeurt en het is niet de bedoeling dat u het als een bijzondere eigenschap ziet. Zoals mensen nog steeds helderziendheid bewonderen.

# Lichtgebed 48

## DE ROEDE VAN RECHTSCHAPENHEID

Oefening de gehele dag

1. Visualiseer al inademend dat vanaf de punt van de kin aan beide zijden van de onderkaak aan de buitenkant energie stroomt, die alle condities van de mond en de keel aantrekt.
2. Nog steeds inademend stroomt deze energie aan beide kanten naar de achterkant van het hoofd en vormt daar een roede van rechtschapenheid, die buiten het lichaam langs de ruggengraat geheel naar beneden loopt. Deze roede is gemaakt van een soepele onbreekbare energie.
3. Visualiseer al uitademend dat er energie stroomt vanaf schouderhoogte naar beide zijden alsof er twee vleugels ontstaan om op te stijgen. De roede is de ruggengraat van het zielenlichaam, die als een harnas van de fysieke ruggengraat fungeert en een magneet is om deze recht te houden en naar boven te trekken.

N.B. Deze oefening heeft geen kleur. Het is radiatie van energie en moet elke dag gedaan worden. De meest dichtbij zijnde kleur is "rookachtig" dofgrijs.

Verklaring

Om een barrière te doorbreken moet u uw ruggengraat stijf houden, maar toch met een zekere flexibiliteit. Een souplesse die een overeenkomstige tegenwerkende kracht zonder "schade" zal kunnen doorbreken. Hieruit voortkomend is eigenlijk de met het hoofd naar beneden hangende Jezus aan het kruis de menselijke voorstelling. De mens die zijn leven verliest en dit wil behouden.

De opstanding waarin Jezus met rechte rug en opgeheven hoofd naar Zijn Vader gaat is een heel wat realistischer voorstelling, maar past niet in het beeld van de mensheid die "dood gaan" ziet als een verlies en niet als een nieuw begin.

Wanneer zal het beeld over het leven hierna veranderen van het einde in een nieuw begin? Het zou enorme fobieën van angst omzetten in vertrouwen, maar het zou ook de zin en de verantwoordelijkheid van ons huidige leven veranderen.

Dat daden en ondeden in wisselwerking ontstaan, zou ons meer bezig moeten houden, maar niet vanuit de angst van straf, maar van verantwoordelijkheid, een verantwoordelijkheid voor het Totaal van deze Schepping.

# Lichtgebed 49

DE HAKMESSEN

Oefening de gehele dag

1. Visualiseer al inademend een dikke staaf van energie, die vanaf boven verticaal door het hoofd heen, in het lichaam gaat in het midden voor de ruggengraat en tot de hoogte van de navel.
2. Visualiseer al uitademend dat deze staaf breder wordt en splitst in twee brede maar dunne hakmessen van staalkleurig licht die rechthoekig op elkaar staan. Nog steeds uitademend visualiseert u dat deze beide hakmessen de een van zij tot zij en de ander van de voorkant (navel) tot aan de ruggengraat, het lichaam tot aan het staartbeen doorsnijden.

Verklaring

Dit Lichtgebed heeft te maken met onze wereld van seksualiteit. Seks tussen man en vrouw is noodzakelijk in onze wereld anders zou er geen wedergeboorte zijn. De ziel die het karma in de daad gestand moet doen op Aarde heeft nu eenmaal een lichaam (drager) nodig en als zodanig is de wereld daar ook op gebouwd. Het ontvangend principe is vastgelegd in het vrouwenlichaam en het gevend principe in het mannenlichaam en versmelting van die twee brengt de drager. Ik wil niet verder ingaan op de vele in onze maatschappij ontwikkelde toleranties die afwijken van dit principe.

Wat de hakmessen doen is een einde maken aan deze seksuele gebondenheid.

Naarmate dit Lichtgebed vordert zal de mens minder beheerst worden door zijn seksuele drang.

# Lichtgebed 50

## HET LEVENDE WATER

Oefening de gehele dag

1. Houd de linkerhand omhoog met de handpalm naar voren en spreidt de vingers als volgt:
  - de pink recht omhoog
  - de ringvinger gebogen en vibrerend
  - de middel- en wijsvinger tegen elkaar recht omhoog
  - de duim uitgestrekt
  - visualiseer een 12-puntige ster die aan het uiteinde van de duim oplicht, wanneer de vingers in deze positie zijn.
2. Stem al inademend af op het Oneindige Punt van Straling en zie HET LEVENDE WATER, dat er uitziet als helder kristal binnenkomen ter hoogte van de Solarplexus door de maanschijf heen aan de rugkant. Doe dit 3 keer en iedere keer lijkt het kristalheldere water een beetje verder naar binnen te komen, maar het water blijft heel stil en bewegingsloos. Dit water blijft in het lichaam in een ovale vorm en het komt tot aan de ribben (Solarplexus). In het centrum hiervan is een kleine schitterende diamant van Licht. Draag er zorg voor dat u de gehele tijd bent afgestemd op het Oneindige Punt van Straling.

Verklaring

Het levende water in stilte zoals het water in een grot in de Aarde die tot leven komt door onze daadkracht voor de Eenheid. De mens is verbinder van Hemel en Aarde en door de Lichtgebeden wordt het Totaal geactiveerd. Alle levende schepselen worden daarmee geactiveerd, niet vanuit een menselijk doel, maar in kosmische Overgave aan de Eenheid. Ook bij dit Lichtgebed spelen zon en maan de rol van wisselwerking, die van reusachtig veel belang is.

De stand van de hand is een belangrijke positie bij uitstraling. Op veel afbeeldingen uit de "geestelijke" geschiedenis van de mensheid is deze te vinden.

# Lichtgebed 51

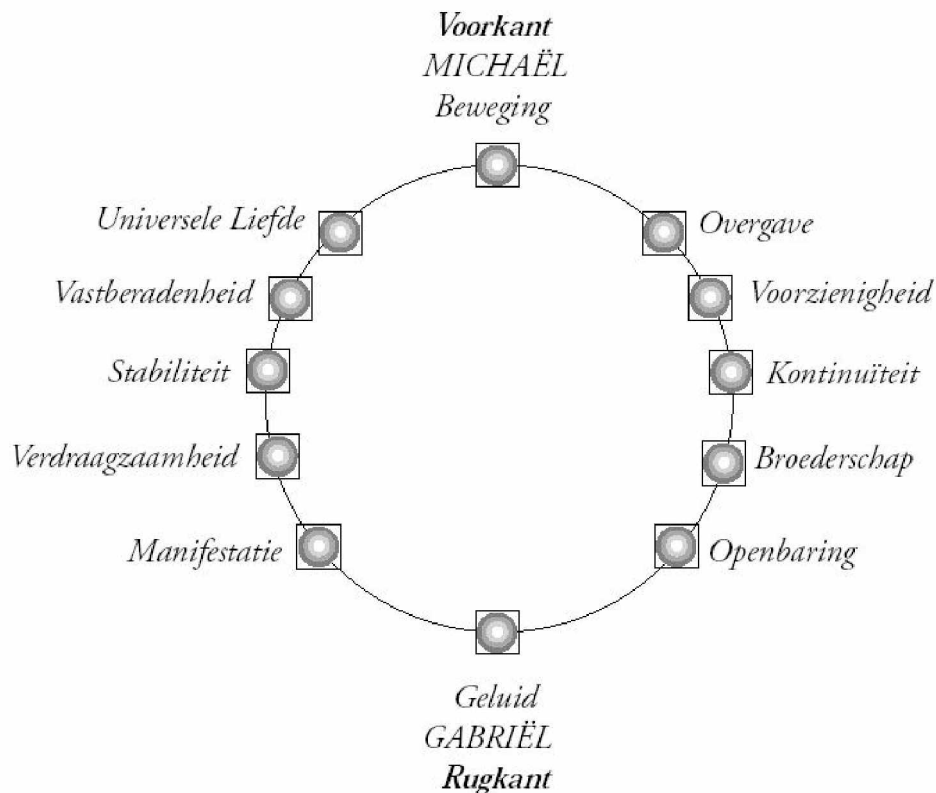
## HET HALSSNOER

**BELANGRIJK:** ieder blokje is van helder kristal en in het midden voorzien van een cirkel van schitterend saffierblauw dat ronddraait. De blokjes zijn los van elkaar en worden magnetisch op hun plaats gehouden door de flits van wit Licht van de oefening van de Naam.

Oefening de gehele dag

1. Doe de gehele oefening De Naam, want deze oefening wordt bij voorkeur 's ochtends gedaan zodat de genoemde eigenschappen de gehele dag in ons zullen werken. De oefening kan ook 's avonds in bed voor het slapen gaan gedaan worden, zodat wij deze energie-kubussen kunnen opnemen en contact zullen maken met de diverse leden van de Hiërarchie.
2. Visualiseer rondom de nek van voor tot aan het sleutelbeen en van achter in de nek een ketting met 12 kubussen volgens bovenstaand diagram en samenstelling, vlak nadat u de Naam heeft gedaan. Benoem vervolgens de kubussen één voor één bij voorkeur te beginnen bij Michaël, beweging, daarna overgave enz. U kunt deze benaming ook geheel naar eigen gevoel in willekeurige volgorde opnoemen.

### *Het Halsnoer*



## Verklaring

De halsketting speelt in ons dagelijks leven een belangrijke rol, denk aan alle gezagsdragers van de wereld met de verschillende kettingen als teken van hun gezag. Elke steen-kristal aan een dergelijke ketting vertegenwoordigt een bepaalde resonantie. In feite is het hoofd -het besturingsdeel van ons lichaam- door deze resonantie omringt. De uitstraling in naam waarvan de diverse kristallen worden benoemd straalt af op het hoofd. Deze waarheden worden door ons benoemd en in feite is het geloof aan deze uitstraling waardoor het hoofd wordt beïnvloed.

Ik wil nu niet in detail ingaan op de interpretaties van de diverse waarheden die worden genoemd. Belangrijk is, dat er een wisselwerking plaats vindt tussen Michaël en Gabriël gebaseerd op Beweging en Klank. Beweging wil zeggen dat niets vaststaat, maar alles verandering is en klank is trilling. Dit houdt trillingsverhoging in als mogelijkheid.

Wanneer wij oren hadden om te horen, dan konden wij in stilte alles horen. Niet op basis van het ons bekende geluidsprincipe bestemd en waarneembaar voor onze fysieke oren, maar de diepe innerlijke klank van de Schepping.

Tussen deze twee ontwikkelingspolen zal de wereld zich ontwikkelen, waarbij de genoemde waarheden de perspectieven zijn en een onlosmakelijk deel uitmaken van de Universele Liefde.

Niet de door mensen zo vaak bewonderde emotionele liefde, waarvan de waarde grotendeels is gebaseerd op eigenbelang, maar de Liefde die erkent dat wat is, wat is en zelfs van tijd tot tijd heel pijnlijk kan zijn.

Het "proces" van Eenheid in die zin zal steeds meer binnendringen in uw persoonlijkheid en zal een veranderde levenshouding tot gevolg hebben. Een andere kijk op leven, een kijk die niet meer zal worden begrensd door Dood, maar over deze begrenzing heen zal gaan.

De innerlijke waarheid zal ontstaan, waarbij de mens een deel is van de Schepping en daarvoor ook de verantwoording zal moeten aanvaarden, niet met uiterlijk vertoon, maar door innerlijke daadkracht. Een daadkracht die inzet vereist voor de geestelijke behoeften van alle Schepselen. Niet door het vestigen van een instituut, maar gebaseerd op het *organisme van de Schepping, het DNA*.

# Lichtgebed 52

## DE SOLARPLEXUS ADEMHALING

Oefening alleen 's ochtends

1. Deze oefening moet slechts één keer 's ochtends worden gedaan, direct na het Halssnoer.
2. Visualiseer vlak onder de ribben even boven de Solarplexus ("kuiltje onder het borstbeen) een reservoir van stralend bruin Licht, dat eruit ziet als lichtgevende kastanjebruine aarde. Het gaat vanuit het bovengenoemde punt tot aan de ruggengraat (horizontaal). Er is totaal geen beweging en volledige stilte.
3. Adem vervolgens 5 keer achter elkaar in als volgt:
  - a. Adem in door het reservoir en de Solarplexus, deze adem gaat geheel tot aan de ruggengraat;
  - b. Adem uit en visualiseer hoe deze adem geabsorbeerd wordt door de stilte van het reservoir.
4. Adem vervolgens 3 keer in door het borstbeen (tussen de linker- en rechterborst) als volgt:
  - a. Adem in de eerste keer helemaal tot aan de ruggengraat, adem uit zijdelings
  - b. Adem in de tweede keer tot op de helft (tussen rug en borstkas), adem uit zijdelings
  - c. Adem in de derde keer tot even onder de huid van de borstkas, adem uit zijdelings.

Verklaring

Ook deze ademhaling is een deel van de ontwikkeling op het gebied van de geestelijke ademhaling. Het is een facet in de ontwikkeling op de weg naar Eenheid. Deze geestelijke ademhalingsgebeden zullen u in het leven na de Dood pas van waarde toeschijnen. Hoewel het door voortdurende beoefening in dit leven merkbaar is, want uw uitstraling verandert.

# Lichtgebed 53

## DE DRIEVOUDIGE ADEMHALING

Oefening de gehele dag

1. Visualiseer een straal Amethyst of Omvormend Licht, dat diagonaalsgewijs van het Oneindige Punt van Straling komt naar een punt op de ruggengraat tussen de schouderbladen. Dit punt gaat gloeien door het Amethyst Licht.
2. Adem vervolgens in vanuit dit punt horizontaal door het lichaam heen tot aan de borstkas (Universele hart).
3. Visualiseer al uitademend dat er drie "ademstromen" separaat van elkaar omhoog gaan vanuit het Universele hart naar het Oneindige Punt van Straling,
  - de linker straal (hartkant) is voor Liefde en blauwkleurig
  - de centrum straal is om Kracht op Aarde te brengen en wit
  - de rechter straal is voor Wijsheid en goudkleurig.

Verklaring

Deze krachtige ademhaling werd veelvuldig toegepast door de Tempeliers.

Zij waren de geestelijke militie van Christus en hadden daartoe op de rug het rode Kruis op het punt O, precies op de plek waar de amethyst straal tussen de schouderbladen binnenkomt. En een rood Kruis op de borst op het punt O, precies op het Universele hart. Zij straalden in hun oorspronkelijke bedoeling inderdaad deze drie krachten uit over de Aarde. De oprichting in Jeruzalem en het bouwen van de geestelijke resonantielijnen is heden ten dage nog waar te nemen in Israel. Helaas werd deze militie een menselijke organisatie van macht, ten goede of ten kwade, dat mag ieder voor zich vaststellen. Het is ook tevens de valkuil waarin de mensheid sindsdien steeds weer valt. Het goede te doen, dat door oplegging verandert in het kwade.

Wij zijn als vrije mensen geschapen en dit dient door eenieder te worden gerespecteerd.

# Lichtgebed 54

## STILTE

Oefening de gehele dag

1. De kwaliteit van het "materiaal" STILTE is van lichtgevend "Lichtbeton" en heel erg sterk. Het is de Stilte als volgt gekenmerkt: "WEES STIL EN WEET DAT IK GOD BEN" (de Stem vanuit de Hemel).
2. Al inademend trekt u dit zeer solide Lichtmateriaal het hoofd in dat volledig hiermee wordt gevuld. Nog steeds inademend gaat dit ook het lichaam in, alle organen zoals het hart en neemt de binnenste vorm van het lichaam aan tot aan het staartbeen. Het verlost ons uit ons isolement en stelt ons in verbinding met De Vader. Dit zorgt ervoor dat wij zo'n stabiliteit krijgen als Jezus Christus. Deze stilte bevat alle echte kennis en is het wezenlijke van "IK BEN".
3. Adem uit.

Verklaring

De invulling en uitvoering van dit Lichtgebed is geheel duidelijk en behoeft mijn inziens geen nadere toelichting.

## *Slotconclusie van het derde deel*

U heeft 54 Lichtgebeden gedaan en het is zaak die elke dag te doen. Dit is in het begin mogelijk, want u bent er met veel enthousiasme aan begonnen. Anders was u nooit zover gekomen. Dan komt de regelmaat en daarmee ook een eventuele vervlakking. Ofschoon ik vele malen heb gezegd dat er geen doel is, hebben mensen die instelling en dus komt de onvermijdelijke vraag: Hebben de Lichtgebeden aan uw verwachtingen voldaan?

Een antwoord hierop is niet mogelijk binnen het concept van de Eenheid.

U zult ongetwijfeld een innerlijk gevoel hebben en dat zal bepalen of het doen van deze 54 Lichtgebeden een geïntegreerd deel van uw persoonlijkheid zijn geworden.

## *De vierde fase, de Sluitsteen*

De laatste tien Lichtgebeden zijn niet belangrijker dan de eerste tien of welke dan ook. De laatste loodjes wegen het zwaarst zegt een bekend spreekwoord, maar is de werkelijkheid zo of is dat alleen maar het resultaat van de teleurstelling, een niet voldoen aan het verwachtingspatroon in dit geval.

Wel hebben deze laatste tien Lichtgebeden een speciale functie en wel te fungeren als sluitsteen. Als paradox kunt u stellen dat deze sluitsteen juist de puzzel van de geestelijke DNA ontsluit, d.w.z. de Christus- of Boeddhische kracht volledig maakt om de DNA te transformeren. Dit kan alleen plaatsvinden als de tijd daar is en dat zou betekenen dat wij dan los zijn van alles wat ons emotioneel bindt aan de Aarde en haar omstandigheden.

Het loslaten van deze deelwerkelijkheid betekent dat het een vast bestanddeel van de Schepping is geworden en als zodanig behouden wij die verbinding.

Deze verandering kan niet plaatsvinden in de frequentie van de materie van ons lichaam. Een dergelijk proces kan alleen plaatsvinden wanneer wij de astrale trilling "verlaten". Dat moment is wat op onze wereld "dood gaan" genoemd wordt, maar wat in feite een Nieuw Leven en een Nieuwe Werkelijkheid inhoudt.

# Lichtgebed 55

## DE ZILVEREN STRAAL VAN INWIJDING

Oefening de gehele dag

1. Adem in op de klank OE en visualiseer een zilveren Lichtstraal boven het hoofd, die uw hoofd volledig bedekt en het hoofd ingaat en vervolgens in het gehele lichaam.
2. Adem uit op de klank MER en visualiseer dat dit zilveren Licht zich afzet op uw gebeente en dit volledig bedekt (schedel, beenderen, tanden enz.) zoals dauw en vervolgens in uw beenderen binnendringt als een soort smering (soepel maken) van o.a. al onze gewrichten.

Verklaring

Zilver is het metaal van het contact dat de mens verbindt met zijn omgeving.

In de uitdrukking "Spreken is zilver en zwijgen is goud" wordt de indruk gewekt dat zwijgen beter (meer waard ) is dan spreken. Deze beoordeling is gestoeld op de waarde van het metaal in onze materiële werkelijkheid. In geestelijk opzicht ligt dit totaal anders.

Zilver is van even grote waarde als goud, het gebruik is verschillend. Soms moet men spreken en soms moet men zwijgen.

In dit Lichtgebed wordt ons lichaam diep ingestraald door het zilveren Licht, zodat het contact 100% zal zijn.

# Lichtgebed 56

DUALITEIT (POSITIEF EN NEGATIEF)

Oefening de gehele dag

1. Adem in en visualiseer dat vanuit de bovenkant van het hoofd (linker- en rechterzijdig) twee stralen komen. Vanuit de linkerkant is de kleur diepblauw en vanuit de rechterkant lichtblauw.
2. Adem nu uit en visualiseer hoe deze twee stralen zich om de bovenkant van uw hoofd vermengen en een helm van Licht gevormd wordt. Stuur dit Licht in Eenheid vervolgens terug naar de Oerbron, God de Vader.

Verklaring

Dit Lichtgebed geeft aan dat ons besturingsmechanisme één moet worden.

Door de wisselwerking van de hersenhelften komt het brein in een bepaalde ontvangstrilling en deze trilling is afgestemd op de astrale wereld, het dualiteits principe. In onze wereld wordt praktisch alleen maar volgens dit principe gehandeld. Ik heb u uitvoerig uitgelegd dat er daarom niets verandert; alleen de verpakking verandert, de uitwerking blijft hetzelfde.

Het goede bestrijdt het kwade. Wat is het goede en wat is het kwade? De invulling wordt door de tijdgeest ingegeven en ook die verschuift.

Alleen de volledige Overgave aan *Wat is, Dat is* en in de daad in stilte te bidden voor de Eenheid voor alles wat leeft en bloeit kan deze cirkel doorbreken.

# Lichtgebed 57

## DE FIGUUR VAN ENERGIE

Oefening de gehele dag

1. Adem in op de klank VA en visualiseer in het centrum van de Solarplexus een kleine schijf van Licht in de kleur olifantengrijs.
2. Visualiseer gelijktijdig dat er een lijn loopt van uw Solarplexus naar het Figuur van Energie. Het Figuur van Energie staat rechthoekig op het Figuur van Licht (aan de hoofdzijde).
3. Nog steeds inademend visualiseert u hoe een flits van Lichtenergie (olifantengrijs van kleur) komt van de Solarplexus van het Figuur van energie naar uw Solarplexus.
4. Adem vervolgens uit op de klank DER en visualiseer hoe deze energiestraal in uw lichaam uitstraalt en al uw organen vitaliseert (van nieuwe levenskracht voorziet).

Verklaring

De wederopbouw van het lichaam door kracht om stand te houden. Niet voor het eigengelijk, maar in overgave.

Zolang de Planetaire Hiërarchie vrijwillige contacten op Aarde in stilte heeft zullen er openingen blijven in het morfogenetische veld van de dogmatiek. Er zal daardoor onophoudelijk energie in ons stelsel komen, die niet wordt gecontroleerd door de instituten van religie. Waarbij ik niet alleen denk aan die van de wereldgodsdiensten, maar ook aan de zich snel ontwikkelende sekten onder leiding van een charismatisch leider met één of andere exotische naam.

# Lichtgebed 58

## DE BORSTKAS EN SOLARPLEXUS ADEMHALING

Oefening de gehele dag

1. Leg uw beide handen op elkaar op uw Solarplexus en visualiseer dat deze chakra (energieveld) met grote snelheid ronddraait.
2. Visualiseer dat in het midden van de borstkas (op het borstbeen, tussen de linker- en rechter borst, het punt 0) een plekje vloeibaar Licht zich bevindt, dat zich naar binnen uitstrekt en de vorm en grootte heeft van twee vingernagels, tot aan de ruggengraat. Het is een veld van volledige stille energie, dat een mengsel van bekende en onbekende kleuren uitstraalt.
3. Adem nu in op de klank VA en visualiseer een gouden straal Licht, die door uw Solarplexus naar binnengaat tot aan de ruggengraat. Adem uit op de klank DER en visualiseer hoe deze gouden Lichtstraal terugkomt vanaf de ruggengraat en het lichaam verlaat door uw Solarplexus (en door uw handen). Doe dit vijf keer.
4. Adem weer in op de klank VA door het punt 0 en visualiseer hoe dit gouden licht naar binnenkomt tot aan de ruggengraat. Wanneer u uitademt verlaat het gouden Licht uw lichaam aan de zijkant. Doe dit drie keer. De eerste keer verlaat het de zijkant dicht bij uw rug. De tweede keer verlaat het de zijkant in het midden. De derde keer verlaat het uw zijkant, dicht bij de voorkant.

Verklaring

Het gouden Licht komt naar binnen door de plek van emotie, de plaats waar onze scheppings sfeer zich bevindt, zoals turbulentie.

Dan gaat de gouden straal door het Universele Hart, het Punt van Stilte, de plek van het Eeuwige leven in Harmonie, wanneer de tijd daar is.

# Lichtgebed 59

## HET MICHAËLS-LICHT

### Oefening de gehele dag

1. Adem in en visualiseer een straal Licht in de kleur mimosageel(lichtgeel) die door uw voeten naar binnenkomt en uw gehele lichaam vult.
2. Adem uit en visualiseer hoe dit Licht zich intensiveert en in het bijzonder in uw gewrichten en nek.
3. Adem nu weer in op de klank MI en visualiseer hoe de achterkant van uw nek zich opent en hoe een straal Licht in een citroenachtige kleur (zoals een glas citroensap met daarin allerlei drijvende vezeltjes vruchtvlees) uw nek binnengaat.
4. Adem nu uit op de klank CHAËL en visualiseer hoe dit Licht in uw gehele lichaam zich uitspreidt en naar buiten uitstraalt.

### Verklaring

De naam Michaël staat voor verandering. Deze straal van een heel zacht gele kleur is van bijzondere kracht. Uiteindelijk is de ervaring de enige mogelijkheid om dit bijzondere Licht nader te leren begrijpen, niet met het verstand, maar door een diep innerlijk gevoel van Eenheid dat is en altijd zal zijn.

# Lichtgebed 60

DE KROON

Oefening de gehele dag

Visualiseer uzelf als een kruis, de armen zijwaarts uitgestekt, de voeten tegen elkaar, de spieren van benen en knieën ontspannen (bungelend).

1. Adem in op de klank VA en visualiseer hoe een straal Licht, olifantengrijs, het centrale punt van uw handpalmen en de voeten doorboort.
2. Adem nu uit en visualiseer hoe een Doornenkroon van uitstralend wit Licht met grote snelheid bovenop uw hoofd ronddraait. Daaruit ontstaan talloze kleine puntjes wit Licht. Zie hoe deze contact maken met de Oerbron.

Verklaring

Het behoeft niet veel fantasie om in dit Lichtgebed de kruisiging te ontdekken. Er zijn boeken vol geschreven over deze handeling, maar dan altijd vanuit het lijden. De mens zit vast op het kruis van het eigengelijk. Dit Lichtgebed is een verzoek om hierin verandering te brengen en deelachtig te worden aan de kennis van de werkelijke zin van ons bestaan op Aarde.

# Lichtgebed 61

DE EENHOORN

Oefening de gehele dag

1. Doe de vingertoppen van beide handen tegen elkaar aan en laat de tong in uw open mond zo snel mogelijk heen en weer gaan op een hoge stemklank (het heen en weer gaan is als het fladderen van vleugels, let op de nachtegaal als hij zingt).
2. Adem nu in en visualiseer hoe een straal Licht uw mond binnenkomt van de kleur ivoorwit en dan verandert in de kleur van goudrijpe mais, die zoet smaakt. Het Licht vult uw gehele mond en keel.
3. Visualiseer dan -nog steeds inademen- dat met grote snelheid een wit Licht (als een opstekende orkaan) vanuit uw lichaam omhoog komt en uw voorhoofd verlaat. In dit witte Licht bevinden zich allerlei flietsende kleuren.
4. Adem nu uit en visualiseer hoe een soort Lichthoorn op uw voorhoofd zich vormt die ronddraait en vervolgens met grote snelheid terugflitst naar de Oerbron.
5. Het voorhoofd sluit zich, maar er vormt zich onderhuids een teken zo groot als een "cent", die uitstraalt als vuur zowel naar de binnen- als buitenzijde van het hoofd.

Verklaring

De Eenhoorn is natuurlijk een fenomeen in sprookjes, waarbij vooral de zuiverheid voorop staat. De zuiverheid die een (bijna) idyllisch onbereikbaar gebeuren is van een andere wereld. Toch zal het mogelijk moeten zijn om die zuiverheid op onze planeet tot stand te brengen. Niet kijkend naar de Eenhoorn buiten u, maar dat u de Eenhoorn innerlijk geworden bent. Dat tot stand brengen op onze planeet zal zich zeker niet manifesteren in de sprookjes vorm van "ze leefden nog lang en gelukkig". De Eenhoorn zijn is voorbij het dualisme, dat nu eenmaal aan onze planeet gebonden is en dat Eenheid in Overgave is.

Het fladderen van de tong is een afstemming van trilling voordat de Eenhoorn kan ontstaan en de heilige mais proeven is voeding van deze ontwikkeling.

# Lichtgebed 62

AMEN

Oefening de gehele dag

1. Houdt uw linkerhand voor u, zodanig dat de vingers aaneengesloten zijn, handpalm open en de duim uitgestrekt.
2. Breng nu uw rechter wijsvinger voor uw linkerhand, daar waar uw vingers zijn ingebed, maar raak de linkerhand niet aan.
3. Maak nu met deze wijsvinger 29 (negenentwintig) ronddraaiende bewegingen (cirkels)
  1. zonder uw linkerhand aan te raken.
4. Adem nu in op de klank A en raak met uw wijsvinger (nagel) het centrum van uw handpalm aan.
5. Nog steeds inademend op de klank A draait u de linkerhandpalm omhoog en legt u de rechterhandpalm (naar beneden) daar tegenaan, duimen gestrekt. U neemt de uitstralingen op in uw handpalmen (links – hemel, rechts – aarde)
6. Adem nu uit op de klank MEN, strek uw armen en voeg de handpalmen tesamen boven uw hoofd (zoals in een gebed). Breng deze vervolgens nog steeds uitademend op de klank MEN in gelijke "gebedspositie" voor uw borstkas ter hoogte van het punt O.
7. Blijf zo een moment "staan" met uw handpalmen tegen elkaar en uw ellebogen tegen uw lichaamskanten die "kleine vleugels" zijn, die Licht uitstralen.

Verklaring

Het zal weinig moeite kosten hierin het Universele gebed te herkennen, waarvan in veel vormen het gebed -de handen gevouwen in de diverse culturen- in onze wereld is afgeleid. Op zich is het verklaren van dit gebed alleen maar beperking en ik wil dan ook gaarne dat u dit Lichtgebed vele, vele malen doet. Dan zal heel langzaam de betekenis in uw innerlijk groeien en u zult het gebed worden.

# Lichtgebed 63

## DE STILTE

Oefening de gehele dag

1. Adem in en visualiseer in uw oren een netwerk van kleine uitstralende witte Lichtjes zoals een krachtveld
2. Adem uit en visualiseer dat al deze kleine uitstralende puntjes contact maken met de Oerbron.
3. Adem weer in en visualiseer dat in uw rechteroog een lichtblauwe Lichtkleur ontstaat en in uw linkeroog hetzelfde van een diepdonkerblauwe kleur
4. Adem uit en kijk nu naar de punt van de neus en trek deze blik omhoog langs de neuslijn totdat het lijkt alsof u kijkt vanuit de plaats waar de neusinplant is
5. Visualiseer nu dat door de bovenkant van uw hoofd een wit kruis naar binnenkomt (indaalt) en uitstraalt door uw gehele hoofd en oren
6. Blijf zo enkele ogenblikken roerloos.

Verklaring

Een boek kan worden geschreven over dit Lichtgebed, maar ook hier moet ik verwijzen naar de menselijke beperking ervan. De stilte waarna gestreefd wordt is niet de stilte van "geen geluid", maar de harmonie van lichaam en ziel, waardoor het innerlijke gevoel ontstaat dat stilte is. Dit ligt buiten de zo vaak door mensen aangegeven stilte van geen geluid. Wanneer wij oren hadden om te horen zouden wij weten dat er geen stilte in die zin bestaat. Het is de harmonie die ons wordt ingegeven om ons niet af te laten leiden van de diepe werkelijkheid van de zin van dit leven. Het doen van dit Lichtgebed is een oeroud ritueel ook wel genoemd "de Maya-Blik". Het is kijken in andere levens via dit "derde oog" en vervolgens afstand nemen van wat je ziet. Je weet dat dit leven de som is van alle vorige levens en dat het afscheiden van bepaalde levens leidt tot maya of deelwerkelijkheid.

# Lichtgebed 64

## DE OPSTANDING

Oefening de gehele dag

1. Visualiseer in uw voorhoofd, keel en Solarplexus een helderwit Licht, dat zeer sterk uitstraalt (als drie geïmplanteerde diamanten) en een zeer krachtig stabiel maar flexibel krachtveld van energie vormt rondom uw bovenlijf, zowel van binnen als van buiten.
2. Doe nu het Lichtgebed "DE NAAM".
3. Visualiseer nu de halsketting als volgt:
  1. Voorkant - Michaël, Rechterschouder - continuïteit (volharding). Achterzijde - Gabriël, Linkerschouder - stabiliteit.
4. Adem in op de klank VA en visualiseer hoe in deze ronddraaiende kristallen een saffierblauw Licht ontstaat dat omhoog spiraliseert en zich verenigt boven het hoofd en daar een helm van saffierblauw Licht bouwt, onafscheidelijk van het hoofd.
5. Nog steeds inademend komen vanuit deze helm 8 stralen van Licht en formeren 8 bladen (zoals bij een helikopter) die uit ontelbare kleuren van Licht bestaan en die met grote snelheid ronddraaien om een centrum van robijnrood.
6. Adem nu uit op de klank DER en visualiseer hoe deze 8 bladen met onmeetbare snelheid ronddraaien en uw lichaam zich vult met gouden Licht en u opgeheven wordt.

En het Nieuwe Begin op de Spiraal van Evolutie dient zich aan

### Verklaring

Dit is het ultieme Lichtgebed dat effectief komt en uitwerkt als de tijd daar is. Het is belangrijk om te realiseren dat de Universele Liefde die aantrekt als een magneet functioneert als een propeller die met reusachtige snelheid ronddraait. Op dat moment is Eenheid verkregen en gaat u met grote snelheid door de begrenzing van de astrale of paranormale wereld heen en breekt u definitief door de reïncarnatiecyclus. Het is de ultieme eenwording en tevens het begin van een totale andere werkelijkheid.

## *Eindconclusie*

Wanneer u op dit punt bent aangekomen heeft u in ieder geval alle Lichtgebeden gelezen en ook de daarbij gegeven verklaringen. Toch wil ik benadrukken dat aan het eind van dit boek zijn niet betekent dat u alles heeft ingevoerd in het onderbewustzijn, noch dat de Lichtgebeden zijn vastgelegd in de celherinnering. Het betekent dan ook, dat het iedere dag opnieuw doen van de 64 Lichtgebeden steeds weer een aparte ervaring is, die op zich geheel nieuw is. Denk niet dat u deze kunt beheersen, want dat zou de grootste inschattingsfout zijn die u zou kunnen maken.

De Goddelijke Begeleiders, de Wezens van het Licht van Eenheid, begeleiden u elke dag weer op unieke wijze. Het geloof hierin is een absolute noodzaak, maar dat kan niet worden opgelegd, doch moet ontstaan vanuit het eigen innerlijke zijn.

# Het groepsgewijs doen van de Lichtgebeden

De Lichtgebeden kunnen uiteraard individueel worden gedaan op elke plaats waar u bent, maar zij kunnen ook in een groep worden gedaan.

Het doen van de Lichtgebeden groepsgewijs veroorzaakt een geheel andere energiestroming, die vele malen sterker is dan een individueel mens kan veroorzaken. Groepskracht in Eenheid is de kracht die de transformatiekracht bespoedigt. Er zijn echter een aantal essentiële verschillen.

## Ademhaling

Bij het doen van het Lichtgebed individueel moet een harmonie gevonden worden met de lichamelijke ademhaling en het uitvoeren van de ademhaling, beweging, kleur, geluid zoals omschreven. Dit vereist enige tijd oefening, maar verloopt uiteindelijk voorspoedig. In een groep is dit anders. Omdat u samen met een aantal mensen (het aantal is in feite onbeperkt) een Lichtgebed doet begint iedereen in het eigen ademhalingsritme, maar het is de bedoeling dat dit langzaam wijzigt in een groepsritme. Dat kan door niemand worden voorgeschreven, maar het gebeurt vanzelf. Dan kan er een confrontatie in de snelheid van het doen van het Lichtgebed ontstaan. Het kan gebeuren dat deze bij de deelnemers in de groep verschillend is. Dan komt de wil naar voren om te behoren tot de groep zonder dat één ervan het ritme bepaalt. De ademhaling in het eigen ritme kan langer duren dan het doen van het Lichtgebed met als resultaat dat u uit harmonie raakt.

U kunt proberen sneller adem te halen, maar het kan gebeuren dat u gaat hyperventileren. Dat is niet de bedoeling. Het is de bedoeling de ademhaling ritmisch aan te passen aan de snelheid waarmee het Lichtgebed wordt gedaan. U zult merken dat wanneer alle deelnemers mensen van goede wil zijn er een groepsritme met een groepsademhaling ontstaat, waardoor het Lichtgebed in harmonie kan worden gedaan. Ik heb reeds eerder verteld dat de ademhaling in het doen van het Lichtgebed een andere functie heeft dan bij de methodes van de oude gedachte zoals Yoga, Tai Chi etc.

## Doen van het Lichtgebed

Wanneer u het Lichtgebed individueel doet kunt u op eigen snelheid deze visualisatie uitvoeren. Denk eraan dat visualisatie betekent: ik denk het, dus het gebeurt, dat is mijn vertrouwen in de Goddelijke Begeleiding.

Ik heb reeds eerder verteld dat u alle bewegingen, geluiden, kleuren en ademhaling kunt denken.

Wanneer u het Lichtgebed in een groep doet ontstaat de groepsnelheid zoals hierboven omschreven. Die snelheid kan veel hoger zijn dan u gewend bent. Het enige is de denksnelheid te verhogen en met het groepsritme mee gaan. Dit behoeft enige oefening, maar met goede wil is dit snel tot stand gekomen. De groep bepaalt zelf de snelheid, die ontwikkelt zich automatisch.

Niet alle Lichtgebeden zijn in het begin geschikt om in groepsverband te doen, maar wel na verloop van tijd en vooral in een bestaande bekende groep. Lichtgebeden die in het begin bijzonder geschikt zijn: ELOHIM, HET TRANSFORMERENDE LICHT, ALLAH-

JAHWEH, HET GOUDEN KOORD VAN DE WAARHEID, PHIYA NAY en nog een aantal gelijksoortige.

Zit of sta in een kring met de linkerhand ontvangend (palm naar boven) en de rechterhand gevend (palm naar beneden) de buurman(vrouw) vasthoudend. U begint te vertellen welk Lichtgebed de groep gaat doen en hoeveel keer eenieder het doet. De persoon die dit doet kan roterend zijn. U begint en zegt dit Lichtgebed doen wij drie keer als volgt:

1. Het is een gesloten kring met de handen in elkaar zoals omschreven
2. Wie begint omschrijft het Lichtgebed en hoeveel keer het gedaan wordt.
3. Begin met de in- en uitademing op de klank OHM groepsgewijs. Wanneer dit ophoudt begint het Lichtgebed bijvoorbeeld drie keer.
4. De beginner doet het Lichtgebed en de groep doet dit ritmisch hardop mee. Wanneer de beginner dit met de groep heeft gedaan, drukt de beginner de rechterhand van degene die hij vasthoudt, deze doet vervolgens hetzelfde Lichtgebed driemaal en de groep doet ritmisch mee.
5. Vervolgens drukt deze met de rechterhand de linkerhand van de buurman/vrouw, na driekeer en de groep doet ritmisch mee, enz.
6. Wanneer het Lichtgebed de groep is rond geweest wordt de linkerhand van de beginner gedrukt en die zegt vervolgens luid nog éénmaal en de groep stemt hiermee ritmisch in.
7. Dan doen alle aanwezigen gezamenlijk het OHM luid totdat het vanzelf ophoudt.
8. De beginner noemt een ander Lichtgebed en dit wordt op dezelfde wijze uitgevoerd.

#### Opmerking

Er kunnen in principe net zoveel Lichtgebeden op deze wijze worden gedaan als de groep nodig vindt. In sommige gevallen neemt de doe-snelheid enorm toe bijvoorbeeld bij de ELOHIM.

Dit is een grensoverschrijdend Lichtgebed en ontwikkelt grote kracht.

Zoals gezegd kunnen alle Lichtgebeden op deze wijze worden gedaan, maar voor sommigen is extra oefening nodig.

De Lichtgebeden kunnen allen zo in een groep worden gedaan en er is geen volgorde nodig. Iedereen kan meedoen, wel of niet Het Schild van Licht doende. Het is wel belangrijk bij aanvang het eerste Lichtgebed te doen, omdat hiermee wordt bepaald waar de Lichtenergie vandaan komt.

De afsluiting vindt plaats door gezamenlijk het OHM te doen en vervolgens na beëindiging enige tijd rustig te gaan zitten. Dit omdat in sommige gevallen veel energie vrij komt.

Het is zeer aangenaam op deze wijze de Lichtgebeden te doen in de natuur.

Let er daarbij op dat u andere mensen niet stoort. In de praktijk betekent dit, dat het alleen maar op stille plekken gedaan kan worden. Ook het geluid dient beperkt te worden opdat wij anderen niet storen.

U zult zien dat bepaalde ontwikkelingen ontstaan wanneer u deze Lichtgebeden doet. Geef bij het op deze wijze doen van deze Lichtgebeden hieraan een menselijke motivatie, die min of meer als basis moet hebben:

Het geven aan Moeder Aarde of God, De Vader en aan eenieder en alles wat leeft en bloeit, zichtbaar en *onzichtbaar*.

#### Opmerkingen

Er kunnen een aantal variaties op het bovenstaande worden toegepast:

1. Wanneer u in een omgeving bent -bijvoorbeeld een monument of heilige plaats- waar veel mensen zijn, kunt u als volgt afspreken:

- geen handen vasthouden, maar dit denken (visualiseren)
- ook de kring rondgaan zoals omschreven, maar in plaats van een kneepje in de hand (nu niet vast) een tikje geven
- afspreken gezamenlijk in één keer hetzelfde Lichtgebed te doen totdat de beginner zegt "laatste keer" en vervolgens in stilte OHM

2. In een zaal kunt u als volgt doen:

- handen vasthouden en afspreken om hetzelfde Lichtgebed te doen totdat de beginner zegt "laatste keer".

Het is vooral goed te begrijpen dat groepskracht zeer sterk werkt (kwadratisch) en de vorm en wijze waarop niet zo belangrijk is, zolang de afstemming en de overtuiging eendrachtig is.