

Vreugde: helende kracht in donkere tijden



Als de coronacrisis iets bemoeilijkt voor velen, dan is het misschien wel het ervaren van vreugde. Want nog los van hoe eenieder persoonlijk door deze pandemie en alles eromheen wordt geraakt, deze mondiale crisis doet iets met de energie van het collectief. Er ‘zingt’ van alles rond: angst, boosheid, frustratie, woede, achterdocht. Stuk voor stuk zijnstoestanden die onze trilling flink doen zakken. En als je een sensitief mens bent, dan kun je daar het nodige van voelen. Misschien merk je wel dat het je trilling ook doet verlagen. Wat te doen?

TEKST: CATHELIJNE FILIPPO

Eén van mijn lezers liet me onlangs weten: ‘Ik heb (heel) veel last van alle collectieve onvreugde die in de lucht hangt. Het is bijna een collectieve depressie te noemen.’ Ik vond het wel mooi verwoord. Ik had zelf al een tijdje het idee één van de Zeven Lemurische Sleutels uit mijn boek *Lemurisch Lichtwerk* uit te werken tot een heel eigen boek: een boek over vreugde. Maar ik vroeg me ergens af of dat echt de bedoeling was. Ik hou ervan te schrijven zoals ik geleid word. Door mij af te stemmen op mijn spirituele gidsenteam, en in dit geval op Meester Adama, kan ik me laten leiden tot 5D-onderwerpen die nodig zijn, in plaats van projecten die mijn ego graag bedenkt. Het één zorgt voor een flow en verhoogde trilling, het ander lang niet altijd. En dus besloot ik in gesprek te gaan met Meester Adama om na te gaan of het inderdaad de bedoeling was nog meer te schrijven over de Lemurische Sleutel van Vreugde. Ik vroeg me ook wel af of het er de juiste tijd voor zou zijn, met zoveel collectieve onvreugde. Het bleek bij uitstek de juiste tijd! Ik kreeg niet alleen groen licht van Adama, maar hij liet me in de Lichtstad Telos ook een soort Tempel van Kennis of bibliotheek zien vol boeken die al geschreven waren vanuit de Lemurische energie, die nog geschreven zouden worden vanuit deze wijsheid en die helaas het levenslicht nooit zouden zien. In de woorden van Adama: “Je ziet de vele ongeschreven boeken. Sommigen werden niet geschreven vanwege angst (‘Ik ben niet goed genoeg’, ‘Dit is te raar’), anderen vanwege een gebrek aan focus en vertrouwen. Weer anderen zullen nog geschreven worden. Het is nog niet hun tijd.”

Lemurische lichtblauwdruk

Waarom juist de Lemurische wijsheid nu zo belangrijk is, lichtte hij ook toe: “Wellicht lijkt het gezien de Lemurische en Atlantische oorlogen en de val van beiden vreemd dat juist nu deze energieën zo duidelijk aanwezig zijn op de planeet en dat veel Zielen die destijds leefden nu opnieuw zijn geïncarneerd. Ze komen echter om het nu anders te doen. Zowel Gouden Lemurië als Gouden Atlantis dragen blauwdrukken voor de Nieuwe Aarde. Maar we weten ook dat beide beschavingen zijn gevallen. Dus op een bepaalde manier is er sprake van een omkering. Daar waar er een zeer hoge energie was ten tijde van Lemurië en deels ook ten tijde van Atlantis, is deze hoge energie

in densiteit toegenomen en gevallen door misbruik van macht, hebzucht, ontevredenheid, het verlaten van de Eenheid en door angst gedragen bewustzijn. We gaan dit omkeren, terug naar Eenheid! Je zou kunnen zeggen dat je als het ware een terugwerkende beweging maakt door een andere val heen; een transformatie naar een meer Lemurische Lichtblauwdruk. Vreugde hoort bij die Lemurische Lichtblauwdruk en dus gingen Adama en ik van start met het schrijven van een boek geheel over dit onderwerp. Allereerst hield ik voor degenen die mijn nieuwsbrieven ontvangen 21 dagen lang een Online Vreugdeproject om ze te helpen toe te werken naar meer vreugde in hun leven. De vragen die eruit voortkwamen, nam ik mee naar Adama en vonden hun weg terug in het boek.

‘Ik heb heel veel last van alle collectieve onvreugde die in de lucht hangt’

Negativity bias

In het onderzoek naar de moeite die mensen kunnen hebben met het ervaren van vreugde, kwam ik uit bij een boek van Rick Hanson, *Hardwiring Happiness*. Hij legt daarin uit waarom het voor ons toch zo lastig is om in een positieve zijnstoestand te zijn en te blijven. Het brein van onze voorouders ontwikkelde een zogenaamde *negativity bias*. Oftewel: het brein had een afwijking naar negatieve ervaringen toe. Anders gezegd: negatieve ervaringen waren als klittenband. Die bleven flink aan hen plakken. Terwijl positieve ervaringen eerder als Teflon waren: ze gleden zo van hen af. Zo is het brein dus geëvolueerd. En waarom? We hebben allemaal behoefte aan veiligheid, >

‘Doen waar je blij van wordt... is dat alles wat je hoeft te doen? Nou, eigenlijk wel ja!’

bevrediging en connectie. Alles wat daar een gevaar voor vormt, slaan we héél goed op. Dat doen we om te zorgen dat we ertegen beschermd zijn. Een goed voorbeeld is een giftige plant. Stel, één van je verre voorouders at een giftige plant en werd er doodziek van. Na het ternauwernood overleefd te hebben, stond dit plantje in het geheugen van je voorouder gegrift, zodat deze er voortaan met een grote boog omheen zou lopen. Logisch dus dat dit heel krachtig in het brein werd opgeslagen. Negatieve ervaringen bekliven. Ze hebben een diepe impact en je zou dus ook kunnen zeggen dat ze daarmee sterke verbindingen vormen in je neurofysiologie. Stel je nu eens voor dat dezelfde voorouder een prachtige zonsopgang zag. Wellicht maakte deze best indruk. Het werd echter niet krachtig opgeslagen. Waarom zou het brein ook? Het had immers geen enkele overlevingswaarde. Niet alleen ons brein heeft een *negativity bias*. Onze media heeft dat óók en je zou zelfs kunnen zeggen dat de maatschappij als geheel deze negatieve slag in zijn mentale wiel heeft.

Trilling verhogen

Juist in tijden van stress, hebben we vreugde nodig. Het klinkt misschien wat onlogisch, maar vreugde en het vreugdehormoon endorfine beschermen ons tegen stress. Dat maakt dus ook dat het bijdraagt aan het zelfhelend vermogen van ons lichaam. En laten we dat in deze mondiale gezondheids crisis nou juist nodig hebben! Want wat beschermt ons beter tegen virussen dan ons eigen, krachtige immuunsysteem? Het effect is er trouwens niet alleen voor ons fysieke welzijn, maar ook voor ons emotionele welzijn. Vreugde helpt ons om stapje voor stapje gelukkiger mensen te worden. Dat betekent niet dat we verdriet negeren, maar wél dat we vreugde toestaan om er een helende balsem voor te zijn. Ook dat is in deze tijd hard nodig. De coronacrisis kan ons op alle niveaus van ons wezen raken: fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel. Hetzelfde geldt echter voor de helende kracht van vreugde. Vreugde heeft een zeer lichte, hoge trilling. Door meer tijd te maken voor vreugde, werk je meteen aan

Oefening: Vreugdemeditatie

- Ga rustig zitten op een plek waar je niet wordt gestoord.
- Zet je voeten stevig op de grond en verbind jezelf met je aardsterchakra om je te aarden.
- Sluit je ogen en breng je aandacht naar je hartcentrum. Als je dat fijn vindt, kun je je handen er een tijdje op leggen.
- Adem rustig in en uit via je hart.
- Je kunt je hierbij voorstellen dat je vreugde inademt en vreugde uitademt. Doe dit een tijdje.
- Breng jezelf vervolgens in gedachten naar een moment van diepe vreugde. Dit kan een moment zijn uit je verleden of een moment waar je naartoe werkt: een doel in je toekomst.
- Breng jezelf nu helemaal naar dit moment toe. Neem al je zintuigen erin mee. Wat voel je? Wat zie je? Wat hoor je? Wat ruik je? Beschrijf het aan jezelf alsof het er hier en nu is. Voel de vreugde diep in je hart en diep in je lijf
- Wanneer je de situatie niet alleen voor je ziet, maar ook de diepe vreugde voelt die erbij hoort, vraag je jezelf: als deze vreugdevolle ervaring een kleur had, welke kleur zou het zijn?
- Adem vervolgens de kleur helemaal in. Stel je voor dat je met iedere ademhaling deze kleur in je hele lijf en al je cellen opneemt. Vul daarna je energieveld ermee.
- Word je er vervolgens bewust van hoe deze vreugde in je lijf voelt, in het hier en nu.

Goed gedaan! Je hebt nu je vreugdequotiënt geactiveerd.

Je kunt deze meditatie beluisteren via:
youtu.be/Cug7R15nQS0

het verhogen van jouw persoonlijke energietrilling. Er zijn heel veel zaken die je als individu kunt doen om je trilling te verhogen. Voorbeelden zijn: meditatie en mindfulness beoefenen, je omringen met het goede, het energetisch reinigen van jezelf en je omgeving, het verwerken van het verleden zodat je oude pijn niet langer met je mee hoeft te dragen, het ondersteunen van je innerlijke kind, bewust samenwerken met je spirituele gidsenteam, werken aan zelfliefde, verantwoording nemen voor je eigen groei en bewustwording, met lichtheid en humor naar jezelf en het leven kijken, jezelf en anderen vergeven en liefdevolle vriendelijkheid praktiseren.

Wat maakt jou blij?

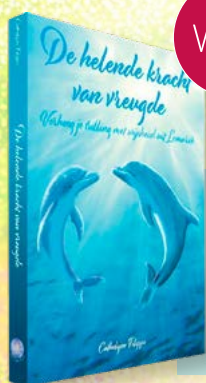
Vreugde past ook in dit rijtje. Dat zal misschien wel een beetje apart voelen. Doen waar je blij van wordt... is dat alles wat je hoeft te doen? Nou, eigenlijk wel ja! Adama zegt er het volgende over: "Veel mensen kunnen het idee hebben dat het spenderen van tijd aan vreugde niet zo productief is. Of dat het zelfs misschien frivol is. Maar de waarheid is dat als je meer vreugde in je leven brengt, je meer vitaliteit en energie in je leven uitnodigt. Dat betekent dat je vervolgens meer energie hebt om de dingen te doen die je 'moet' doen. De tijd die je spendeert aan vreugdevolle activiteiten win je dus terug in energie die je aan kunt wenden voor je dagelijkse verantwoordelijkheden. Beter nog: omdat je je vibratie verhoogt, zul je die andere dagelijkse activiteiten steeds meer aan kunnen vliegen vanuit die hogere vibratie. Dan worden je dagelijkse activiteiten óók steeds lichter. Het is een stapsgewijs proces van je vreugdevolle momenten en je vibratie verhogen." Onze trilling verhogen betekent dat we meer vanuit onze Ziel gaan leven en meer van ons zielelicht naar de Aarde brengen. Niet alleen helpt dat ons om ons hoogste pad te bewandelen, ook dragen we op die manier bij aan een Nieuwe Aarde. •

Vreugdetips

Vreugde is een staat van zijn. Je kunt deze staat in jezelf activeren en versterken. Wanneer je dat doet, word je niet alleen blijer. Nee, het vermindert óók stress, wat het lichaam helpt om zichzelf weer in balans en heelheid te brengen. Ook verhoogt het je trilling. Genoeg redenen dus om meer vreugdemomenten in je leven te brengen. Tips:

1. Start je dag met een vreugdemeditatie.
2. Word je meer bewust van de kleine vreugdevolle momenten tijdens je dag.
3. Neem deze helemaal in je op en versterk ze.
4. Schrijf 's avonds alles op wat je die dag vreugde heeft gegeven.
5. Breng jezelf in gedachten terug naar vreugdevolle momenten in je leven.
6. Leg een vreugdelijst aan.
7. Doe meer dingen die je blij maken en je hart doen opspringen.

'Juist in tijden van stress, hebben we vreugde nodig'



Het goede nieuws is dat je de *negativity bias* teniet kunt doen. Vreugde kun je trainen. In het boek *De helende kracht van vreugde* (ISBN 9789083044668) van Cathelijne Filippo leer je hoe je dat doet. Speciaal voor lezers van ParaVisie Magazine worden er twee weggegeven. Stuur een mail met jouw adres en de reden waarom jij behoefte hebt aan meer vreugde naar paravisie@edicola.nl.

Cathelijne Filippo is auteur, spiritueel coach, healer en teacher. Met wortels in zowel de reguliere klinische en gezondheidspsychologie, gedragstherapie, oplossingsgerichte therapie en mindfulness based therapy als het complementaire en spirituele werkveld, brengt Filippo werelden en zienswijzen samen.

www.angelsco.nl www.angellighthouse.nl www.lightworkportal.nl

