



AL-TIJD!

Coby Terstappen

Voorwoord

Lieve lezer,

Vandaag heb jij dit boek in handen. Het is verzameld werk met een knipoog, een prik en een lach over mijn unieke weg van bewustwording, doorspekt met mijn visie, inzichten en geheel eigen interpretaties van alle informatie die mij gegeven is. Graag deel ik het met jou.

Ik daag jou ook uit om geheel op jouw eigen unieke wijze je leven te leven. Dus geloof mij niet. Laat je hooguit inspireren om daarna jouw weg weer te vervolgen.

Alles wat ik namelijk gelezen en geleerd heb van dat wat van buitenaf kwam (opleidingen, cursussen, workshops, boeken, lezingen etc. etc.) mag weer gaan. Niet dat het waardeloos is, want zonder al die informatie was ik niet wie ik nu ben. Ik ben er absoluut innig en oneindig dankbaar voor. Ontelbare namen zou ik kunnen noemen. Van Tijn Toubert (Spoedcursus Verlichting) die mij geruststelde en zei dat iedereen al verlicht is, tot Nicky Verbeek (Get Real!) die mij de escape naar vrijheid en de oneindige dans van bewustzijn, liet zien. Ik dank ieder-één en daarmee het AL, omdat alles AL is, via ons.

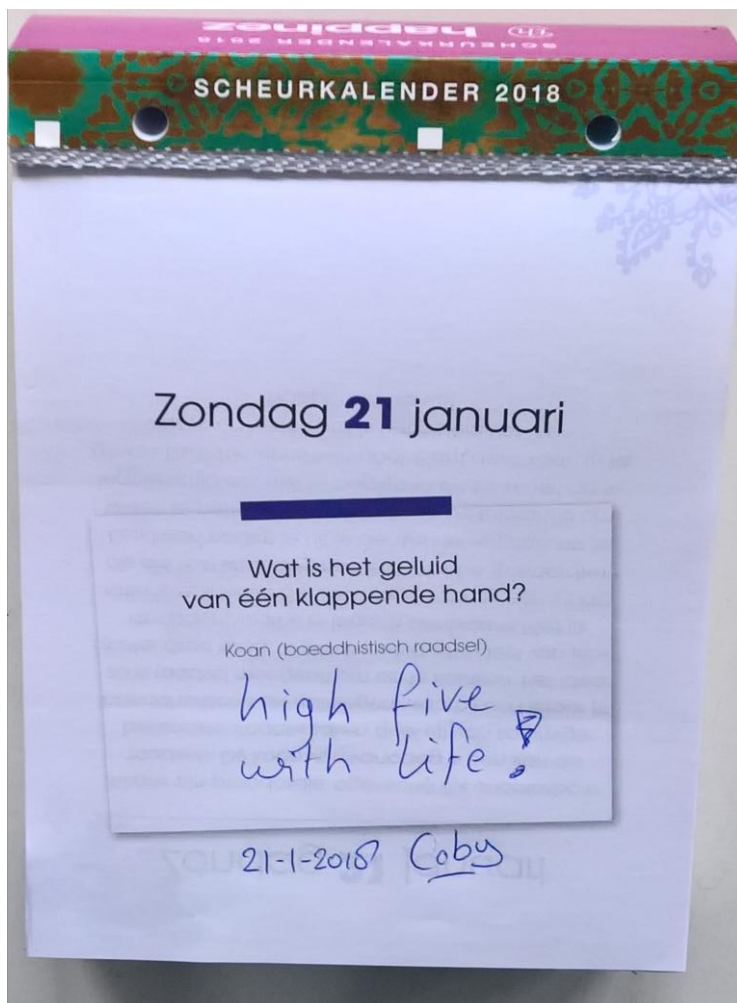
Na het lezen mag ook deze informatie, die jij van buitenaf tot je hebt gekregen, weer gaan. Heb je vragen over AL-tijd? Je weet me te vinden. Het is wat ik het liefste doe: AL-les geven.

Nu dus op eigen benen. Jij en ik, van binnenuit.

Veel leesplezier. Het is tijd, AL-tijd!

Coby Terstappen

cobyterstappen@gmail.com



Inhoud

	Blz.
- Voorwoord	3
- Maria Ommegang, processen in jou en mij	6
- Facebook, metafoor van leven, afleiding én verlichting	10
- Facebook-posts 2017	18
- Facebook-posts 2018	30
- Kijken met andere ogen:	
. de terugkeer van de verloren zoon	34
. techniek; oefenen voor een 'nieuwe' tijd?	36
. de Ark van Noach - de Ark van NU?	38
- Vredestak; vruchtbare grond! (Ark van NU)	40
- Gedicht In team met de Geliefde	43

Kijken met andere ogen naar:

Maria Ommegang 25 juni 2017, Bergen op Zoom; middeleeuws en ook helemaal van NU

Omschrijving op internet: "De Maria Ommegang is een dankstoet ter ere van Maria en wordt jaarlijks uitgevoerd omdat Bergen op Zoom tijdens de Tweede Wereldoorlog groot oorlogsleed bespaard is gebleven. De stoet is qua vorm en samenstelling gebaseerd op een ommegang zoals die in de middeleeuwen door de straten van Bergen op Zoom trok. Historische groepen, Bijbelse taferelen, praalwagens en zang- en dansgroepen wisselen elkaar af. Mede door de aankleding van de deelnemers en de theatrale manier waarop uitbeelding wordt gegeven aan de verschillende onderdelen van de stoet is de Maria Ommegang een aantrekkelijk schouwspel."

Overall ter wereld worden al eeuwenlang processies ter ere van Maria gehouden. Het is niet ouderwets, maar actueler dan ooit, helemaal van NU. Want wat zie je daar nu werkelijk? In de Maria Ommegang van Bergen op Zoom worden er delen van het Oude en Nieuwe Testament uitgebeeld. Dit keer kijk ik met andere ogen naar de theatrale Bijbelse taferelen en prachtig uitgedoste personages. In de **processie** worden facetten en **processen** verbeeld, die IN mij spelen.

Hoe ben ik tot dit inzicht gekomen? Enkele dagen voor het Kerstfeest van 2015 was ik bij een lezing over Spirituele Kerst bij de Rozenkruisers in Bergen op Zoom. Ik hecht mij aan geen enkele stroming, groepering, kerk of beweging, maar ik onderzoek en belicht graag - met respect - wat mij inspireert. Ik schrijf het in mijn eigen taal en interpreteer het vrij. Soms wat kort door de bocht. Neem het dus niet zomaar aan, maar voel met je hart of het 'klopt'.

De Bijbel is geen geschiedenisboek. Het is een testament, een nalatenschap, een wegwijzer. Het beschrijft onze innerlijke processen. De beschrijvingen ervan zijn persoonlijk gemaakt en de situaties beeldend, zodat ieder mens het zich kan voorstellen. Of de

beschreven personages fysiek op aarde geleefd hebben, laat ik hier even buiten beschouwing. Vele eeuwenoude groeperingen of stromingen, zoals de Essenen, Katharen, Rozenkruisers en Vrijmetselaars zijn of waren bezig met de innerlijke levensweg, op zoek naar de bron. Er is nu meer openheid. Voorheen bleven zij meer in de verborgenheid omdat het uitdragen daarvan niet getolereerd werd.

Bijvoorbeeld... de Bijbelse personages Zacharias en Elisabeth waren zoekers naar de Waarheid en het Goede. Zij trouwden samen en uit hen werd Johannes (de Doper) geboren. Johannes staat voor reinheid en hij was de wegbereider en de aankondiger van de komst van Jezus. Jozef timmerde aan zijn spirituele bouwwerk en Maria staat voor het pure, zuivere innerlijk leven. Het kind dat via Maria kwam was Jezus. Hij kwam de Liefde openbaren.

Zetten we nu deze personages en verhalen om in processen IN ons, die zich soms tegelijkertijd en soms na elkaar afspelen, dan krijg je het volgende. Wij gaan door zoekprocessen (of beter zoekprocessen gaan door ons), zoals die beschreven zijn als Zacharias en Elisabeth. Na of tijdens de zoekprocessen wordt Johannes geboren, IN onszelf. We timmeren aan ons spirituele bouwwerk (als een echte Jozef) en we doorlopen het proces naar een zuiver innerlijk leven (Maria). Johannes de Doper staat voor het grote loslaatproces waar wij mee bezig zijn. Alles komt aan het Licht. Het zien, toelaten en doorleven van conditionering, schuld, schaamte, spijt en (valse) overtuigingen, maakt dat het ons kan loslaten. Door beschikbaar te zijn en alles wat je gegeven is toe te laten, reinigen we onszelf en bereiden we onze weg voor op de komst van Jezus, de liefdesbrenger, de ziel, het hoger zelf, dat IN ons wordt geboren. Het kindje Jezus is gewikkeld in doeken. De doeken staan voor de sluiers (de sluier = the veil = devil = duivel) , die wij zelf creëren en dragen als slapende mens. Het zijn de

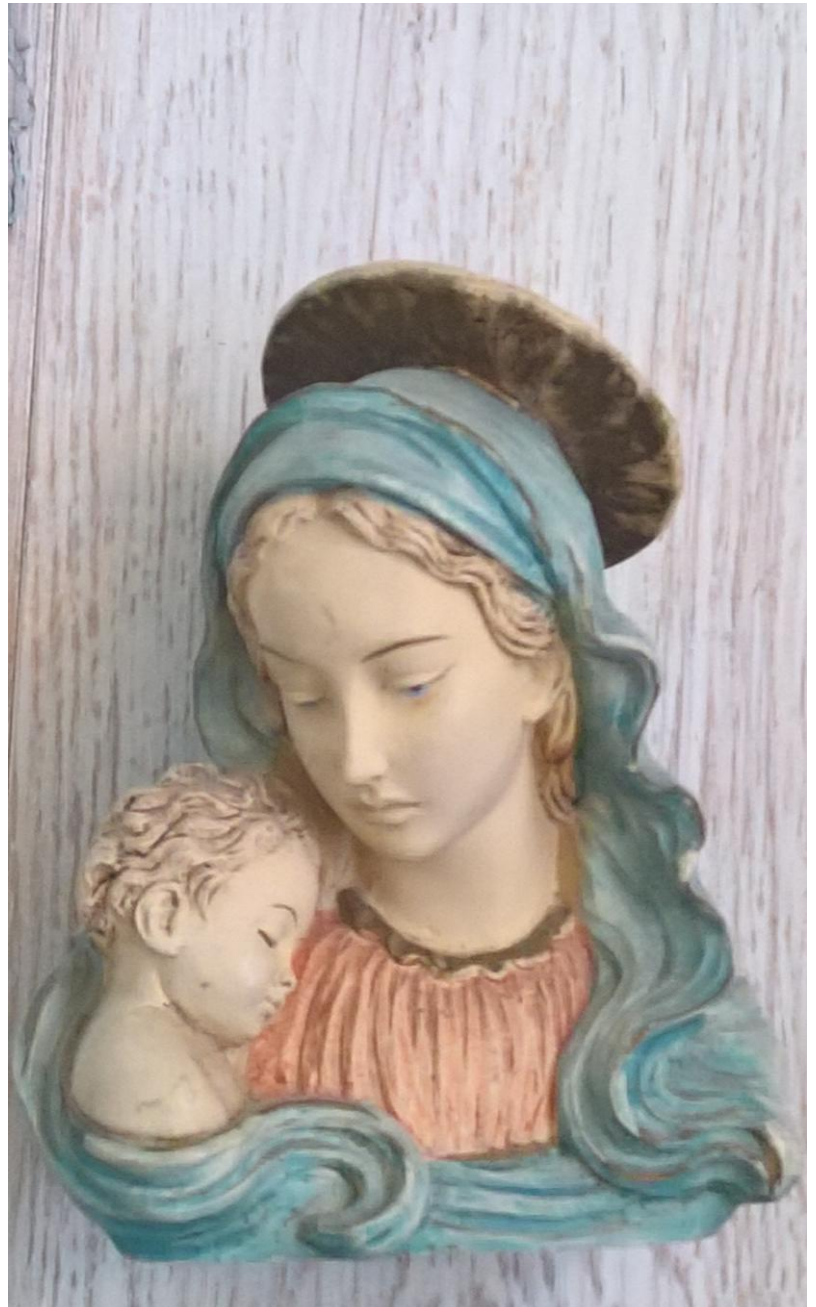
sluiers van de slaaf, het lagere ik, het ego, de afgescheidene, die lasten draagt en klaagt. Langzaam ont-wikkelen en ontwaken wij en leggen de sluiers af (of de schellen vallen van onze ogen) en we voelen ons steeds meer verbonden, één met het geheel. Johannes vertegenwoordigt de mens in het aardse tijdelijke voorbijgaande leven, Jezus de ziel en Christus het eeuwig leven. Met andere woorden, het Kerstfeest is de viering van de geboorte van de bronkracht IN ons. En dat is (voor mij) een andere kijk op wat ons is nagelaten.

Later kwam daarbij nog het inzicht over mijn eigen levende Nieuwe Testament. Ik zag mijzelf lopen in het NU van mijn eigen heilige boek (heil = heel) met jullie allemaal daarin als facetten van mijzelf, projecties van mijn innerlijke wereld. Elk moment krakend vers, heilig, heel, met een overvloed aan nieuwe facetten en symbolen. Alle situaties en karakters buiten mij, laten mij zien wat ik wel en nog niet heb geheeld in mijzelf. Helaas betekent niet dat er iets gefixt moet worden. Het betekent dat alles al heel is, maar soms nog niet door mij aan het licht gebracht of herinnerd. Wat ik niet wil zien, wat ik afkeur, wat pijn doet, wil ik liever niet toelaten in mijn 'boek' (leven). Maar dat heeft nou juist nog nooit liefde gekend. Dat leeft nog in duisternis. Het wil juist in het licht en bewust zijn. Maak je collectie heel! Het is als met de voetbalplaatjes. Je eigen boek compleet maken, alle plaatjes verzamelen, ook jouw minst favoriete, totdat het heel is, totdat alles Liefde is. Totdat binnen buiten is, en buiten binnen. Dat is wat wij hier met elkaar doen. Facetten spiegelen, plaatjes delen. Heb jij deze al? Zo helpen wij elkaar uit de doeken, uit de droom en ont-wikkelen en helen **wat al heel is**. Net zolang tot de bronkracht IN ons voelbaar ontvangen wordt. Dan valt er niets meer te oordelen en hebben we lief zonder voorwaarden. De wereld zal er 'HEEL' anders uitzien!

En maak je geen zorgen. Het gaat van-Zelf. Het Johannes-proces in ons doet zijn werk. In de natuur kun je ook geen processen forceren. De bloem bloeit wanneer het tijd is en de vlinder kan niet vliegen als je hem uit zijn cocon plukt.

Aan het eind van de tocht is daar Maria met het Kind. Kijken met andere ogen naar de Maria Ommegang.

Ik zie daar AL-één Mijzelf. Van mijn uittocht door de woestijn, door de pijn en het lijden heen, langzaam gereinigd door het Johannes-proces van die ene zonde (de gedachte (angst) van afgescheiden-zijn), steeds vrijer, zuiverder, puur en onbevlekt als Maria, totdat het Kind (Christus-bewustzijn) in Mij ontvangen kan worden. Om uiteindelijk tot de ontdekking te komen dat Ik nooit het Paradijs (Mijzelf) verlaten heb.



6 juni 2016 *(bewerkt 24 juni 2017)*

Facebook, metafoor van het leven, afleiding én verlichting (als spel)

Inleiding

Het leven is een spel. De spelregels geef ik je aan de hand van Facebook. Let op, mijn visie en interpretatie hè? Dus geloof mij niet, maar onderzoek zelf. Oké, go(e)d! Zoals alles in de wereld ons verwijst naar onszelf, zo doet Facebook dat ook. Facebook is dé grote afleiding van het leven, maar tevens de weg naar heel zijn. Verlichting en Facebook? Hoe verzin je het!

Book

Book (Leven) àchter de Faces is al compleet, al heel en daarmee een Heilig (heel=heilig) Book van deze tijd 😊. Binnen het allesomvattende Book zijn we allemaal gelijk en één. Het Book is Leven, Bewustzijn, Bron, het Al dat het 'Al' in zich heeft. Maar het kan zichzelf niet ervaren. Om zichzelf te kunnen ervaren is de unieke expressie van alle Faces (wij) in alle vormen nodig. Faces, van Face (uitspraak: fees) tot Faece (uitspraak: fies) in alle gradaties.

Faces in alle gradaties

Faces (wij, algemeen) zijn de unieke expressies van Book (Leven). Het zijn de voelsprietten, poorten, uitkijkposten, zenders en ontvangers van Book. Ter verduidelijking de volgende vergelijking: neem een lampje en een papieren zak. In de zak prik je allemaal gaatjes en je zet de zak over het lampje. Er schijnt licht door de gaatjes. Zo'n gaatje in de zak is jouw unieke uitkijkpost, het licht is Book dat via jouw gaatje 😊 naar buiten schijnt. Het leven van alle Faces is oneindig, net zoals dat van Book. Het is één. Face en Faece is ook geen twee. Zie het als een energetisch stuiterballetje. De ene dag ben je Face en de andere dag kun je zomaar Faece zijn. Zonder Book geen Faces en zonder Faces geen Book. Book is intiem, 'in team', met jou. Book is onder je neus, dichterbij dan je adem.

Face

Face heeft een heldere kijk. Hij ontvangt onbevlekt 😊. Hij kijkt rechtstreeks, zonder tussenkomst van iets en ervaart Book zoals het is. Face heeft zicht, geen gezicht. Face hoeft niet te (be)oordelen, heeft geen mening en is ontspannen met alles wat er is, ook al is er een heftige Book-ervaring. Hij is never nooit slachtoffer. Face hoeft niets te veranderen. Face weet dat ie een Face (mask) is, gebruik maakt van een instrument, zijn onbewuste lichaam, dat hij één is met Book, verbonden met het hart, vrij en open, vanuit liefde en vertrouwen. Op zijn boardcomputer (lichaam) staan alleen zijn talenten en dienende programma's.

Faece

De vertaling van Faece uit het engels: poep; uitspraak: fies. :) Faece heeft geen heldere kijk. Hij heeft geen zicht, wel een gezicht. Faece heeft een viesje (in gradaties) op de lens. Het is bevuurd, zeg maar. Het verschil met Face is één luchtig (sch)heetje. Het uitzicht is door hemzelf versluierd. Er zit één luchtige gedachte tussen: ik ben alleen, afgescheiden van Book. Hij is de eenheid met Book vergeten. Zo zonde! In een ander heilig boek wordt dat de val uit het paradijs genoemd 😊. Faece in zijn heftigste vorm is een shithead geworden (met respect en compassie voor de lijdende mens). Zijn boardcomputer heeft dezelfde basis als die van Face maar is overvol geraakt en een crash nabij. Hij gelooft alles wat hij hoort en ziet (downloaden en opslaan), is constant in zijn hoofd 'bezet', bezet(en)heid, en heeft daardoor nauwelijks bereik of verbinding. Gevolg: hij gaat letterlijk de mist in, het uitzicht en de ervaringen worden steeds donkerder en voeren naar neigingen tot opstand, strijd en zelfs oorlog. Je herkent Faece door zijn expressies van verzet: niet, geen en tegen. 'Dit kan niet, mag niet! Ik ben tegen! Ik wil geen...'. Hij dént vooral, huist in zijn hoofd en kent het gevoel van slachtoffer, schuld, spijt en schaamte. Hij is een en al angst en denkt dat hij de controle heeft. Bij het voorbeeld van de lamp en de papieren zak met de gaatjes, denkt Faece dat hij het gaatje is. Hij is vergeten dat hij het licht zelf is. Maar Faeces zijn er in allerlei

gradaties. En geloof me, we zijn allemaal shitheads, of geweest, in de vergetelheid geraakt, gevangen, gesloten. Me too!

Sluier

De sluier, de val uit het paradijs (eten van de boom van goed en kwaad), de afscheidingsgedachte, de zonde, de illusie, is de moeilijkheidsgraad in het spel. De sluier = the veil = devil = duivel! Met het binnenhalen van de duivel in het spel is Face zogenaamd (het is een illusie, gedachte) uit het paradijs (eenheid, Book) gevallen en Faece geworden (afscheidingsillusie, alleen). Hij heeft zelf de duivel in het spel gehaald door te geloven in zijn verduvelde uitzicht (de matrix). De duivel trekt je omlaag, laat je negatief ervaren, kijken, ontvangen en uitzenden, laat je geloven in en harnassen tegen het kwaad, laat je je shit voelen, de shit in je hoofd: allerlei gedachten die je voor waar hebt aangenomen. Die gedachten komen voort uit programma's die je als Faece hebt geloofd, gedownload, bijvoorbeeld: 'niet g o (e) d genoeg'. Maar ergens weet Faece dat het niet klopt, hij is iets vergeten, maar wat! En hij gaat op zoek... Symbolisch is de sluier bij het huwelijk: het ja-woord dat twee geliefden elkaar geven tijdens de huwelijksceremonie wordt bevestigd met een kus, de bevestiging van de bereidheid van het 'in team' verder gaan als 'echt paar' door het leven. Voordat de bevestiging van de kus kan worden gegeven, dient eerst de sluier opgetild te worden. Het 'echt paar' verwijst hier naar het 'in team' zijn van de geliefden Face en Book. De geboorte van Facebook!

Levels

Doorzie je de devil, next level! Het spel kent oneindig veel verschillende levels. Elke keer als je denkt: 'ik weet 't' of 'ik heb 't', weet of heb je helemaal niets. Ga door totdat alle devils uit het spel zijn.

Programma's

Voor alle Faces geldt dat zij programma's downloaden die zij opslaan in hun boardcomputers (lichaam). Het begint met de conditionering

in de jeugd door ouders, opvoeders, etc. 'Dit is lief' en 'dat is niet lief', bijvoorbeeld. Faeces slaan daarin door en blijven dagelijks doorgaan met geloven wat goed en wat niet goed is. Faeces in alle gradaties liken de hele dag (bewust of onbewust) of laten hun ongenoegen blijken. Herkenbaar? Faeces hebben 'problemen' en zien hierin niet de sturing van Book. Als voorbeeld deel ik hier een collectief programma van het ouder worden. Wij zien in de 'buitenwereld' (matrix) mensen verouderen (programma!). De zwaartekracht zien we z'n werk doen (programma!). We zien kromme ouderen lopen met een rollator of rijden in een scootmobiel en we geloven dat dat ons voorland is. We zien op tv zalfjes die oma's op hun knieën smeren zodat ze weer met hun kleinkinderen kunnen voetballen. Over de tena-ladies en de kukident voor de klapperbakkies maar te zwijgen. Ben je een gezonde oudere, dan moet je toch maar alvast eens uitkijken naar een 0-treden woning, voor het geval dat... We creëren robots die ons gaan helpen op onze oude dag, zelfs als gezelschap, terwijl we onszelf geprogrammeerd hebben met de aftakeling. Een groot collectief programma! Elke 7 jaar hebben wij een nieuw lichaam, elke 7 jaar volledig nieuwe cellen. De cellen van onze jeugd hebben exact dezelfde informatie als de cellen van nu. En dan nog even over de zwaartekracht (zogenaamd oorzaak van ons hangende vel)... ooit hebben we met z'n allen piramides gebouwd, op de millimeter af passend met beïnvloeding van die zwaartekracht. En was daar niet, zo'n 2000 jaar geleden, een super-Face die ons liet zien dat spelen met diezelfde kracht hem over water deed lopen? Ik zeg deleten het collectieve verouderingsprogramma! Want dat kunnen we. (Inspiratie: De Meesters van het Verre Oosten van Baird T. Spalding). Hoe leer je jouw programma's kennen? Door te kijken naar je meningen en oordelen! Die leiden je naar je eigen beperkingen. Bijvoorbeeld: stress is ongezond, je krijgt er hartklachten van. Maar niets is ongezond, totdat jij het ongezond maakt! Als je gelooft dat stress ongezond is, maak je kans op hartklachten. Misschien tijd voor een grote schoonmaak? En niet vergeten nieuwe programma's te

downloaden, bijvoorbeeld Alles is (er) 'Al', anders kon jij het niet bedenken. Die heb ik in mijn nieuwe collectie!

Escape

Het spel kent ook een escape. Als je Faece bent, kun je weer terug naar Face. Deze weg ken ik maar al te goed.

Energie

Alles is energie of trilling. Daarmee zenden en ontvangen we. Stel, je voelt je boos. Dan zie je in je buitenwereld en op Facebook ook boze mensen en ga je nog meer bozen. Hoe jij je voelt, heeft een bepaalde trilling. Daarmee trek je aan, boze mensen, boze berichten en zend je weer boosheid uit. Zo wordt het alsmear erger. Voel je je blij dan trek je blije mensen aan etc. Sta eens stil bij hoe het met je gaat. En kijk ook eens waar je je mee 'voedt'. Kijk je naar het journaal op tv? Hoe voel je je dan? En ga daarna maar eens op Facebook kijken wat je aantreft. Je bent een energetisch stuiterballetje. De ene dag ben je Face en de andere dag kun je zomaar Faece zijn. En, let op, de uitstraling van Face 'wint' het altijd van Faece. Een glimlach 'verover't elke chagrijn.

Afleiding

Let op je mede-Faces, je zogenaamde 'vrienden' die je afleiden. Het is vernuftig in het spel gebouwd. Het lijkt of ze roepen: zie mij, volg mij, lees mij, kies mij, koop mij... Een andere Face kan jou niet helpen, andersom kan ook niet. Iedereen moet het zelf doen. Houd je beeld helder en blijf in het hier en nu. Het kan niet mis gaan. Fouten laten je zien "t kan beter". Lastig of moeilijk is sturing door Book. Zoek dan verder. Het leuke is dat een mede-Face je terug naar af kan leiden, de put in, maar ook de weg kan wijzen naar vrijheid! Je hebt altijd de keus: moeilijk of moeiteloos.

Verwijzingen

Niets is wat het lijkt. Wil je met mij eens verder of 'echt' anders kijken naar de betekenis van het Sinterklaasfeest? In de hoofdrol hebben

we Sinterklaas. De Sint is een verwijzing naar de heilige (heilig = heel), dat wat al heel is, heel Al is, heelal is: het Al, het Universum, etc. Of, om in de Facebook-vergelijking te blijven, het Book achter de Faces. In Book of Al is alles (er) 'Al'. Het Al is overvloed. G o (e) d! De Moren, bij ons de zwarte Pieten, is de verwijzing naar het zwarte, het (voor ons) onzichtbare. Wij spelen met elk-ander het Sinterklaasfeest, het grote feest van geven en overvloed. "Alles gekregen van die beste Sint", zingen we met z'n allen. Dus.... de Sint is jarig en trakteert. Kinderen maken verlanglijstjes en oh wonder! wat het kind gewenst heeft, komt op onzichtbare wijze naar hem toe. Aan het kind wordt verteld dat het presentje van Sinterklaas is: "Dank u Sinterklaasje!" en de zwarte Pieten brengen het op onzichtbare wijze in de schoenen, etc. Mijn interpretatie van de verwijzing is dat wij altijd kunnen wensen en het komt naar ons toe. Dat doen we ons hele leven al. Wenstip: doe het vanuit de wetenschap dat alles 'Al' is. Met onze uitstraling (trilling) van bijvoorbeeld dankbaarheid of gebrek trekken wij het gewenste aan. Voel het verschil tussen 'Geef mij wat ik mis' of 'Dank u voor het gegeven'. "Wie zoet is krijgt lekkers, wie stout is de roe". En deze tekst is mij nou zomaar vanuit het onzichtbare gegeven.... Dank u Sinterklaasje!

Creëren

Face en Faece creëren hun eigen wereld. Straal je dankbaarheid, liefde of enthousiasme uit dan is dat wat je ontvangt. Straal je angst, wantrouwen of haat uit dan ontvang je dat. Wens je een mooi leven of meer geld, dan is de trilling die je uitzendt: 'ik heb tekort aan geld, ik mis een mooi leven'. De trilling, het gevoel van tekort, gebrek en gemis, zend je uit. Daarmee trek je alleen maar meer tekort, gebrek of gemis aan en dat is dan zichtbaar in jouw buitenwereld (jouw eigen projectie). Wil je iets 'bestellen', voel dan alsof het er al is. Met de (hoge) trilling van een goed gevoel komen de juiste personen en situaties naar je toe. Vertrouw dat het (er) 'Al' is. Alles wat jij kunt bedenken is (er) 'Al', anders zou je het niet kunnen bedenken. Imagine jouw ultieme ideaal. Doe het niet voor minder. Book zorgt

voor ingeving van briljante ideeën en laat je de juiste faces en omstandigheden toevallen.

Gegeven

Het is een gegeven dat alles wordt (in)gegeven. Je bent en blijft een Face of Faece (jouw keus) met een boardcomputer met jouw unieke conditionering, talenten, programma's en eigenschappen. Verder ben je één met het super intelligente alomvattende Book (Leven) dat alle kennis in zich draagt en af en toe gedachten door je heen stuurt, die je zelf hebt aangetrokken, waar jij je druk over kan maken of niet. Met jouw unieke trilling, elektriciteit, weet Book exact wat het nodig heeft om zichzelf te ervaren. Jij bent Face waar doorheen Book zichzelf ervaart. Wat jij voelt, voelt Book. Wat jij ziet, ziet Book, etc. Jij bent de voelspriet, de ogen, het instrument van Book. Snap je het nu? Er is geen jij. Er is alleen rechtstreeks gevoel of zicht en dat ervaart Book. Je bent één met Book, jij bent Book. Niet het gaatje, Face of Faece. Gewoon rechtstreeks Book, Leven, Bewustzijn, het Al, God, Allah, etc. etc.

Dood

Dood doet niet mee in het levensspel. Het leven gaat verder, maar het ruimtepak, de vorm, inclusief Fa(e)ce, is soms aan vervanging toe. En bedenk, het is maar een gaatje 😊. De lichtstraal gaat weer op in het grote Licht. Het Licht was, is en zal altijd zijn. De golf, die toch al onderdeel was van de zee, laat zijn vorm gaan en wordt weer zee. Zee blijft zee, Book blijft Book. Golven, Faces en alle andere vormen zijn tijdelijk.

Het spel

Het spel kan nu worden gespeeld. Dat was je hele leven al zo. Maar jij speelt niet, het wordt gespeeld, via jou! Book speelt het spel om zichzelf te ervaren, weet je nog? Wat jij wilt zijn in Book, heeft Book al vóór jouw toetreding tot het spel bepaald. Het spel is ervoor om de ultieme unieke wens voor Book te leven en te ervaren. Jij hoeft alleen maar mee te gaan met de flow en handen en voeten te geven aan

wat er wil zijn. Dat is al gewild en was al besteld door Book. Sleutelen aan ervaringen die er al zijn, heeft geen zin. Veranderen gaat niet zonder moeite. Wil je beter? Nieuw en moeiteloos creëren kan altijd. Imagine (Book's ideeën worden ingegeven) en het valt je toe! Ook al weet jij het niet, Book wist het al lang. Book ben jij zelf! You are the One en er is er maar één! Dus ga je goddelijke gang!

Dit spel kun je overal spelen: achter je pc, op je werk, waar je ook gaat, wereldwijd: allemaal Faces! Speel het net zolang, totdat je er Book, ik bedoel G o (e) d, in bent! 😊

Veel plezier!

Dank jullie wel lieve Faces, broers en zussen, van het ene Book, voor de mooie posts, quotes, youtube-filmpjes en muziek, bijeenkomsten, workshops die gedeeld zijn, waardoor ik de escape heb gevonden. De dans van Book blijf ik oneindig met jullie dansen om mijzelf te blijven kennen en steeds opnieuw te ontdekken. Soms misschien nog met pijn, maar dan is er vertrouwen, een weten dat ik vrij ben en dans ik weer moeiteloos en met vreugde verder.



Door de angst heen, uiten wat geuit wil worden

Facebook-posts 2017

23-10-2017

Hé facebook! Je weet toch dat jij het zelf bent hè, achter al die faeces, sorry faces. Je zit de hele dag tegen jezelf te kletsen. Dat weet je toch hè? Nee, oké... gewoon effe checken.

G o (e) d! 😊 Dan ga ik weer verder. Fijne dag ❤️

25-10-2017

Weet je, facebook, geïnspireerd en herinnerd door dat waar we áchter onze faces één zijn, herinner ik ons eraan dat het niet uitmaakt of je iets leuk vindt of niet. Maakt echt niets uit. Want.... juist omdát het zo is, omdát het er al is, is het al geaccepteerd. Nu wij nog, g o (e) d! Dan ga ik weer verder. Fijne dag! ❤️

27-10-2017

Hé facebook! Je weet toch wel dat dit het book is van peace and fa(e)ces; van pies en poep, zeg maar 😊 Alles G o (e) d! Dan trek ik weer door. Fijn weekend ❤️

28-10-2017

Hé facebook, God, God, heb je haar weer! Ja! Fijne avond nog ❤️

28-10-2017

Hé Face, nog even... Face the fact that it's you and you al-one! So act as the one and only,

g o (e) d! ❤️

29-10-2017

Zoveel plezier met het uitschrijven van de metafoor van Facebook met het leven. T.z.t. deel ik het allemaal met jou. Voor vandaag deze nog even:

Hé Face, Voor het Book (leven) maakt het niet uit of je Face of Faece bent. De uitkijk van Face is helder en die van Faece heeft een vuiltje

op de lens. Er is nauwelijks verschil. Nou ja, één luchtig (sch)heetje. Laat die maar gaan, g o (e) d! Fijne dag! ♥

30-10-2017

Lieve stralende Face, Als je uitzicht Faece is (spreek uit 'fies') en je voelt je niet g o (e) d, herinner je dan dat je zicht niet helder is. Even oppoetsen en.... g o (e) d! Stralende dag verder ♥

31-10-2017 (uit Facebook, metafoor, verwijzingen)

Hé Face,

Wil je met mij eens verder of 'echt' anders kijken naar de betekenis van het Sinterklaasfeest?

In de hoofdrol hebben we Sinterklaas. De Sint is een verwijzing naar de heilige (heilig = heel), dat wat al heel is, heel Al is, heeal is: het Al, het Universum, etc. Of, om in de Facebook-vergelijking te blijven, het Book achter de Faces.

In Book of Al is alles (er) 'Al'. Het Al is overvloed. G o (e) d!

De Moren, bij ons de zwarte Pieten, is de verwijzing naar het zwarte, het (voor ons) onzichtbare. Wij spelen met elk-ander het Sinterklaasfeest, het grote feest van geven en overvloed. "Alles gekregen van die beste Sint", zingen we met z'n allen. Dus.... de Sint is jarig en trakteert. Kinderen maken verlanglijstjes en oh wonder! wat het kind gewent heeft, komt op onzichtbare wijze naar hem toe. Aan het kind wordt verteld dat het presentje van Sinterklaas is: "Dank u Sinterklaasje!" en de zwarte Pieten brengen het op onzichtbare wijze in de schoenen, etc. Mijn interpretatie van de verwijzing is dat wij altijd kunnen wensen en het komt naar ons toe. Dat doen we ons hele leven al. Wenstip: doe het vanuit de wetenschap dat alles 'Al' is. Met onze uitstraling (trilling) van bijvoorbeeld dankbaarheid of gebrek trekken wij het gewenste aan. Voel het verschil tussen 'Geef mij wat ik mis' of 'Dank u voor het gegeven'. "Wie zoet is krijgt lekkers, wie stout is de roe". En deze tekst is mij nou zomaar vanuit het onzichtbare gegeven.... Dank u Sinterklaasje! ♥

1-11-2017

Holy Face! Je bent het 'Al', bemoei-al, weet-al, durf-al, maar meestal of veelal boven-al niemand-al. Een Al-en-Jezus (Face-en-book) mooie dag! ❤️

3-11-2017

Wat ik doe? Wat ik het allerliefste doe: AL-les geven! Daar voel ik me heel erg g o (e) d bij! Fijne dag allemaal! ❤️

4-11-2017

Hallo Face! Uit vragen die ik van jullie krijg, blijkt dat het niet voor alle Faces duidelijk is wat ik bedoel met mijn posts van de laatste periode. Geeft niets. 't Is mijn Face-je 😊. Mogelijk dat het aan de hand van een voorbeeld duidelijk wordt. Laatst was ik op een verjaardag. En zoals dat vaak gaat op verjaardagen, komt een grote verscheidenheid aan onderwerpen voorbij en zijn discussies en meningen niet van de lucht. De focus van de betrokkenen, inclusief die van mijzelf, stond af en toe op tekort, gemis of gebrek. In die situaties hadden we een ik-idee, de donkere ik-blik van de 'ik' die een mening heeft óver het leven. Ik noem ons hier faeces met een versluierde uitkijk. In dat geval is het niet leven maar overleven. Wat er buiten ons lijkt te gebeuren, is een reflectie van ons individuele beeld over het leven. Het laat zien hóe jij kijkt. Zie jij ellende en moet het in jouw ogen allemaal anders, dan is het je afgescheiden ik-blik. Kijk je rechtstreeks als bron, één met de bron, dan is alles zoals het is. Hoe het ook is. Wil je blijven vasthouden aan een leven dat niet g o (e) d is? Jouw face-je! Fijn weekend verder ❤️

5-11-2017

Met een Faece (uitspr. fies) gezicht, zag hij dat het niet g o (e) d was. Hij had slecht zicht en zag tekort, gemis en gebrek. Hier kreeg Faece een fout-melding: je draait het oude programma 'Niet g o (e) d genoeg'.

In de aanbieding, speciaal voor Faeces! Een nieuw programma 'Alles is AL'. Niet g o (e) d, geld terug! En hij zag dat het g o (e) d was.... ❤️

7-11-2017

Kijk je met me mee naar de symbolisch betekenis van de sluier bij het huwelijk? Het ja-woord dat twee geliefden elkaar geven tijdens de huwelijksceremonie wordt bevestigd met een kus, de bevestiging van de bereidheid van het 'in team' verder gaan als 'écht paar' door het leven. Voordat de bevestiging van de kus kan worden gegeven, dient eerst de sluier (the veil = devil) opgetild te worden. Een 'écht paar' verwijst hier naar het 'in team' zijn met de geliefde: jij, één met het leven. G o (e) d! Dikke kus ♥

8-11-2017

Hoe jouw unieke leven zichzelf ontvouwt, ont-rolt... wat jij daar ook van vindt... het is jouw glansrol. Thank you for your g o (o) d part in life ♥

8-11-2017

Hallo Bergenaren, Missen jullie ook de Dikkertje Dap-melodie van de peperbus? De melodie blijft nagalmen in mijn oren en laat mij het diepe induiken. Welke boodschap schuilt hierachter? Duik je met me mee? Dikkertje Dap is uitgerust met rode laarsjes voor de regen, heeft geleerd het ABC te spellen en te rekenen. Nu mag hij gaan spelen en ontdekken. 'Mag ik stiekum van je nek afglijden, zo maar eventjes voor de grap...'. Het was wel een griezelig grote stap en het neerkomen op de grond van Artis (leven) was 'boem, au!'. Maar het avontuur voelde kennelijk g o (e) d voor Dikkertje. 'Morgen kom ik toch weer hier met de trap'. Kom op, dappere dikkertjes uit Bergen. Jullie zijn goddelijk uitgerust. Klim nu maar op de rug van de giraf, uit je comfortzone, en dan roetsj, met een vaartje... Fijne dag! ♥

PS: Boven op het Stadhuis aan de Markt in Bergen op Zoom staat: Mille Periculis Supersum. Dat betekent: duizend gevaren kom ik te boven.

14-11-2017

Alleen, zeg je... Jij? AL-één zul je bedoelen. Ik ben er al je hele leven, in zoveel vormen. Nu ben ik het even. G o (e) d! Ga ik weer verder. Fijne dag ❤️

16-11-2017

Psst... face... You are the one. En er is er één jarig... ❤️

23-11-2017

De liedjes die horen bij het Sinterklaasfeest gaan over wensen, verlangen, vreugde en dankbaarheid. De glimmende oogjes en rode wangetjes van kinderen doen ons denken aan onze kindertijd. 'En we zingen en we springen en we zijn zo blij', 'Sinterklaasje kom maar binnen met je knecht', 'Oh kom maar eens kijken', 'Vol verwachting klopt ons hart', 'Dank u Sinterklaasje', etc. Het Sinterklaasfeest is het feest van overvloed. De diepere boodschap, de verwijzing, is dat het universum (Sint = heilig (heel) = Al) ons alles geeft wat wij wensen. Ons hele leven lang 'bestellen' wij bewust of onbewust het lekkers of de roe. De Sinterklaasperiode helpt ons collectief her-inneren. Het gevoel van vreugde, dankbaarheid en liefde tilt ons op. Eigenlijk is wat we ten diepste willen, ons g o (e) d voelen. Het liedje 'Dag Sinterklaasje... luister naar ons afscheidslied' doet vermoeden dat Sinterklaas weer weg vaart over zee. Maar aan het feest van overvloed (zee) komt geen einde. Dat geldt voor AL-tijd. ❤️



Age of Aquarius

27-11-2017

Lieve ALlen,

Het is tijd...

Tijd voor AL-tijd

Misschien weet jij het AL

Je bent AL-tijd AL

en AL-tijd AL geweest

Waar jij dacht dat jij jij was,

was je AL

Vroeger AL, nu AL, AL-tijd AL

Eén en al AL

AL-één AL

Dat is AL-les

Fijne AL-tijd!



28-11-2017

Het liedje 'Only you' geluisterd en meegezongen. Prachtige tekst! In 1955 uitgebracht door The Platters. Toen was ik one! Het AL herinnert zichzelf...

YOU ARE THE ONE
THERE IS ONLY ONE
FOR IT IS YOU AL-ONE
ONLY YOU

Fijne AL-tijd!




1-12-2017


Jongens heb je 't AL vernomen? Sinterklaas is aangekomen. Tiralalali, tiralalala. Met andere woorden: joehoe, this is the AL speaking. Het AL, de Sint in dit geval, komt je iets (terug)geven. Wat geef je, wat straal je uit? Blij, boos, bedroefd, bang? Ben je 'zoet' of 'stout'. Want wie zoet is...

Zoete AL-tijd! 

2-12-2017

Elkaar verrassen en blij maken vinden we van nature fijn. Presentjes verwijzen naar Presence (NU of AL). Het geluk dat wordt ervaren na ontvangst van een verrassing is meestal van korte duur. Het zijn kleine geluismomentjes die verwijzen naar het AL, waar geluk voor ieder-één de gewoonste zaak van de wereld is. AL-tijd! 

4-12-2017

Wat als dit de hemel is. Wat als dat wat jij negatief ziet, jouw eigen negatieven zijn. En wat als jij die negatieven (van de door jou vastgelegde kiekjes, jouw kijk) eens laat ontwikkelen. Stel nou dat niet-goed, is zoals het is, g o (e) d! Welkom in heaven. Het is tijd. Welkom in AL-tijd 

6-12-2017

Een uurtje geleden postte ik onderstaand bericht over jezelf hervinden. Nu heb ik twee vragen aan jou, dat deel van mijzelf dat ik ... noem:

1. Wat zou jij hier op aarde achterlaten zodat jij jezelf steeds weer opnieuw kunt vinden?
2. Wat had jij AL voor jezelf achtergelaten waardoor jij jezelf weer hebt hervonden?

Laat je zien, laat je horen, ben benieuwd!

"Stel nou hè? Alles is één. En jij bent dat ene wezen. You are the One! En stel dat alles in jouw wereld een verwijzing is naar wie jij bent, jij AL-één. Sowieso ben jij dan alle wezens op aarde. Dan, als dat al zou kunnen, laat je jezelf toch niet in de steek hè? Dan ben je er voor jezelf en last but not least hou je van jezelf. En... als je jezelf dan gevonden hebt, laat je aanwijzingen achter voor jezelf, zodat je jezelf keer op keer weer kunt vinden. Ik word er zo enthousiast van om zo naar alles te kijken. Want, dan heb ik de prachtigste liedjes voor mezelf geschreven. En kijk eens naar de schilderijen en beelden die ik heb gemaakt voor mezelf. De teksten, de verhalen die ik voor mezelf heb achtergelaten om mezelf weer te kunnen vinden... AL-tijd!" ❤️

7-12-2017

In de Kersttijd hangen we een mooie kerstkrans aan onze voordeur. Als hartelijk welkom voor onze gasten. De diepere verwijzing is dat we ons 'huis' open stellen voor de gasten van het AL. Een hartelijk welkom voor vreugde, verdriet, depressie, boosheid, een onverwachte onbekende... Hé hallo, ben je daar, kom binnen en ga zitten. Wees beschikbaar, aanwezig, dat is AL wat het AL van je vraagt. De gasten zijn niet van jou, ze komen en gaan vanzelf, nadat ze zich gekend weten. Je bent vrij, gast-vrij, AL-tijd ❤️

9-12-2017

Het AL her-innert zichzelf

Als ik het AL-lemaal - maal van het AL, brood (vlees) en wijn (bloed) - ben, dan heb ik ooit voor mijzelf een liedje geschreven om mijzelf weer terug te vinden. Om te ontdekken wie ik ben. Neem nou 'De herdertjes lagen bij nachte'. De nacht verwijst naar deze periode op aarde. De herdertjes zijn wij, wachtend en vol (ver)trouwe(n). De engelen die vloeiend en helder zingen verwijzen naar ons innerlijk AL-één wezen dat ons oproept om naar Betlehem (Huis) te komen. ALdaar vinden we ons Zelf terug. Het is tijd, want, 't liep tegen het nieuwe jaar: de AL-tijd! We're coming home now! En dat is weer een ander liedje... ♥

11-12-2017

Wat als ik kon toveren... Ja, daar ben je AL! En daar ben je nou AL je levenlang mee bezig. Gaaf hè? Tijd om het NU eens helemaal naar je zin te maken. Zie het feestmaal, het ALlemaal, voor je en vergeet het gevoel, de geur en de smaak niet toe te voegen. Aaah! En we leefden nog lang en gelukkig... ♥

12-12-2017

Het AL her-innert zichzelf

Ben je aanwezig? Dan ben je een aan-wezen. Een AL-wezen dat de hemel op aarde brengt. Hier is het AL-tijd ♥

13-12-2017

Hallo lieve verstandige, harde werker, tobber, rechtbreier aan het eind van het jaar. Stop toch eens met sleutelen aan wat niet-goed is. Weet je, dat is mis-verstandig. Want niet-g o (e) d bestaat niet. Alles is AL. Wil je met jouw sleutel eens een nieuwe deur openen? Hoe? Het begint met jouw ultieme unieke ideaal voor je zien, los van bestaande regels en structuren. Ga maar gewoon eens uit je dak. Ha, daar ben je. Welkom in Al-tijd! ♥

13-12-2017

Ken je die mop van die zweverige man en die aardse vrouw? Die zwever, die vooral in zijn hoofd zit en een na-denker is, zegt: “Hé zweefteef, kom eens met je beide beentjes op de grond!”. Zegt die aardse: “Krab jij je nog maar eens op je kop, joh. Ik ben het AL. Nu jij nog!”. ❤️

14-12-2017

Een tijdje geleden ALweer zag ik een prachtig beeld van een engel, een mensvorm met vleugels. Sinds die tijd zie ik ze overAL. Wat is de betekenis van engelen voor mij? Welke diepere verwijzing kan het zijn, los van de bestaande verhalen? Wat als wij ze ooit zelf hebben geplaatst om onszelf te her-inneren... Wat als wij dat zelf zijn? Wat als dit onze unieke onbevleete blauwdruk is. Ikzelf die deze boodschappen ontvangt als ik ‘in flow’ ben. Mijn onzichtbare levende vluchtige gevleugelde zelf. Wat als ik de hemelse engel ‘in team’ met mijn aardse lichaam op aarde breng en mijn giga vleugels uitsla... Durf ik? Ja, lieve aardsengelen, het is AL-tijd! ❤️

15-12-2017

Self en de Selfies

Selfie: “Ik ben me self nie”. Selfie: “Ik ben op zoek naar me self”. Selfie: “We sijn allemaal selfish in the sea”. Selfie: “Je bent self je self suffie!”. Selfie: “Nou seg! Wat je segt ben je self!”. Vrolijkheid in AL-tijd! ❤️

19-12-2017

Word je ook gebeld door energieleveranciers? Op hun vraag of je wel zeker weet dat je bij je de juiste energieleverancier bent aangesloten is maar één antwoord mogelijk: “Ik ben aangesloten bij de enige echte AL-één energieleverancier.” “Mag ik u vragen naar de naam van de leverancier, mevrouw?” “AL.” “Hoe wordt dat gespeld?” “Met

de A van Aarde en de L van Liefde.” “Ah, juist... Rest mij u te wijzen op het bel-me-niet-register en wens ik u nog een fijne dag.” Liefdevol zaaien in AL-tijd ❤️

20-12-2017

Het AL kan zichzelf niet ervaren. Het heeft onze lichamen nodig om samen, als één aardig wezen, zichzelf te be-leven. Lichamen voelen zelf niet, het zijn instrumenten, zenders, ontvangers, de voelsprietten van het AL. Wie voelt, ruikt, hoort en proeft is het AL, via onze lijven. “Ja maar”, hoor ik je zeggen, “ik weet toch echt zeker dat ik zelf voel en proef.” OMG, daar ben je! AL, levend met volle (zin)teugen, van top tot teen van het aardse leven. Hemels op aarde in AL-tijd ❤️

21-12-2017

Je bent niet een klein beetje bewust(zijn). Een golf is ook niet een klein beetje zee en een lichtstraal is niet een klein beetje licht. En zo ben jij ook niet maar een klein onbeduidend mens. Wees gerust je grootse Zelf, eindelijk. Jij bent AL, een stralend wezen, AL-tijd. ❤️

23-12-2017

Dank jullie wel voor al die mooie Kerst- en Nieuwjaarswensen. Stel dat de (kerst)stal een verwijzing is naar jouw eigen ‘huis’. En dat, op een Goede dag, het moment AL-daar is dat ‘the Sun’ in jouw stal wordt geboren. Happy birthday, AL-licht! Warme (w)holy days ❤️

30-12-2017

Het vuurwerk dat wij met Oud en Nieuw afsteken verwijst wat mij betreft naar die ene super knAL. De oerknal was de meest ultieme creatie ooit. Het AL heeft de knAL voortgebracht en het leven draagt nog steeds AL-le ingrediënten in zich. Aan een creatie gaat een wens, intentie, verlangen of gebed vooraf. Dus... aan die enorme knAL aan

het begin van ons bestaan ging toch het meest hartverscheurende collectieve universele verlangen vooraf. Eens? De ingrediënten van dat verlangen dragen wij ook nog steeds in ons. Hoezo? Omdat het nog steeds in ons zingt. Omdat ieder-één wordt geraakt en mee kan huilen als mensen elkaar vinden of kwijtraken. Het meest bezongen, besproken en beschreven onderwerp is de liefde. De intentie voorafgaand aan die ene knAL: “OH LIEFSTE, LAAT ME JE VINDEN EN VOOR AL-TIJD IN MIJN ARMEN SLUITEN”. Ik wens dat wij, AL, ons Zelf vinden. Een goede afsluiting van het oude en een knallend begin voor ieder-één. Aaaaah!! Happy AL-year! ❤️



oerknal, vuurwerk of... paardebloem?

Facebook-posts 2018

9 januari 2018

Vandaag fluit ik mezelf terug.

Door mij aangenomen overtuigingen heb ik op mezelf toegepast: 1. Niet-g o (e) d bestaat niet, want alles is AL; 2. Alles is g o (e) d omdat het AL is; 3. Zie je niet-g o (e) d dan krijg je een foutmelding: jij bent zelf de zwartkijker; 4. Voel je je niet-g o (e) d: ook een foutmelding; 5. Schuld, spijt en schaamte zijn niet meer nodig; 6. De enige 'schuld' is de door ons bedachte sluier die afgescheidenheid van g o (e) d laat voelen. 7. Je zogenaamde buitenwereld, goed of slecht, is matrix (illusie, artificieel) en jouw eigen reflectie/spiegel van je binnenwereld. Hier laat het universum zien hoe jij kijkt: zo zie jij het en je denkt (illusie) dat iedereen het zo ziet.

Na een gesprek werd mij een boek getipt "De 'heidense' Christus; Herontdekking van het verloren licht" van Tom Harpur. Het thema dat mij erg aanspreekt en waarover ik al veel geschreven heb is dat de bijbel gelezen en geïnterpreteerd wordt als historie in plaats van het te lezen als persoonlijk gemaakte mytische verhalen zodat wij kunnen ontdekken wie we zijn: God, Christus, AL, etc. IN ons.

Hier komen mijn oordelen en let op, daarmee zeg ik: niet-g o (e) d. Ik krijg hier een foutmelding, ik ben de zwartkijker! Oordelen: Wat erg dat ze massa's mensen in het ongewisse laten door ze te laten geloven dat het historische gebeurtenissen zijn. Dat ze mensen niet vertellen dat zij zelf co-creators zijn. En dat mensen zo blijven geloven in een God buiten zichzelf en zich afhankelijk opstellen. Dat moet iedereen toch weten! Zo kan er nooit vrede op aarde komen. Waarom doet niemand iets!

Oh wow! Zo zie ik het dus. En blijkbaar zie ik hier iets over het hoofd. Ik krijg via mijn buitenwereld (het boek) de reflectie hoe ik kijk: de bevestiging van het door mij geziene onrecht, zelfs het bewijs. En toch voelt dat niet goed (onmacht, pijn, onvrede). Hier hangt dus een sluier voor mijn zicht. Want alles is perfect en niet-g o (e) d bestaat niet. Ik geef hier bovendien een dikke vette schuld weg en zet mijzelf

daarmee gevangen. Ik geloofde mijn reflectie, de inhoud van het boek, en voelde mijzelf bevestigd in mijn eerder uitgesproken meningen. Wat een inzicht!

Maar hoe moet ik het dan zien? Dit herken ik als ego. Het ego wil begrijpen en bevatten. Wil zich laten gelden, bemoeien, de strijd aangaan en een mening, gelijk hebben. Ja maar...

Terugfluiting: Oké, dan is het dus zoals het is. Niets van vinden. Ik heb van hieruit geen totaal zicht. Arrogantie ten top om dat wat AL is niet-g o (e) d te vinden. Vertrouwen op de perfectie van het bestaan. Het ego mag buigen, maar mag wel blijven. Dankzij mijn ego ben ik er nu achter wat mijn niet-g o (e) d s zijn.

Ik mag mee-creëren. Aandacht en handen en voeten geven aan wat er door mij heen wil. Waar ik warm voor loop, enthousiast over ben. En dat herken ik in de moeiteloosheid ervan. Het boek-thema voelde mega zwaar. Laat alle niet-g o (e) d s maar aan het licht komen. Wat een vrijheid, AL-tijd! ♥

17-1-2018

Wij zijn gewend en ook zo opgevoed om ons te focussen op de dingen, inclusief onszelf. De ruimte eromheen vinden we niet interessant en zien die over het hoofd. We leven het dingen-leven (the material-world) met onze mind (matrix) en daarmee ook met angst (angst-frequentie) om te verliezen. Toch is de ruimte, de leegte, het heilige (hele) AL van waaruit wij het leven creëren. Het grote onzichtbare AL, gevuld met oneindig overvloedige potentie waar wij vrij uit kunnen putten. We zien het niet(s) en weten het niet. De resultaten worden pas zichtbaar in onze manifestaties. Daaraan zien we wat we met ons voorstellingsvermogen hebben gecreëerd (kort of langer geleden). Bovendien krijgt het dan ook nog vaak onze goed- of afkeuring. Verruimen we onze focus naar de ruimte, het AL, en zien we de dingen als dat wat er in ons (AL) verschijnt, dan bevinden we ons in de hart-frequentie. Wij zijn de dingen niet, maar ze verschijnen in ons, net als onze gedachten en lichamen. Een 'plek' waar het vredig is, onveranderlijk, stil, waar alles is zoals het is, waar we elkaar

echt ontmoeten, één zijn en waar niets mis is. Mogelijk ben je nu een illusie armer, maar een inzicht rijker. AL-tijd! ❤️

19-1-2018

Wij zijn Allen van het AL. AL-wetend, AL-denkend, AL-horend, AL-ziend... AL-één. Voor ons, selfies, faces of ego's, wordt daarvan slechts een tipje van de sluier opgelicht. En dat is al AL genoeg... ❤️

20-1-2018

Vastenavond, universele wake-up-call

Carnaval komt van het Latijnse woord 'carne vale' dat 'vaarwel aan het vlees' betekent (info internet). In Bergen op Zoom is Vastenavond heilig. Bergenaren leven er het hele jaar naartoe. Vanavond, 20 januari, 't Neuzebal! Laat je niet bij de neus nemen, want Vastenavond of Carnaval heeft natuurlijk ook een diepere symbolische betekenis. Heel even trekken we onze strakke pakken uit waarin we onze dagelijkse ego-rollen spelen. We ont-rollen, dragen wat we normaal niet dragen en daarmee vervagen de kaders waarin we ons gedragen. We trekken ons niets meer aan van 'hoe het hoort' en voelen ons vrij en blij, gedragen zeg maar 😊. We zijn even los. Heel even voelen we de eenheid en gaan AL-één op pad. De strakke pakken staan voor 'het vlees' (ons lichaam). We zijn niet ons lichaam. Vaarwel aan het vlees! En welkom leven, welkom vrijheid!

Geen wonder dat er wordt gehuild als de Vastenavond wordt beëindigd met het lied van De Zevensprong. We denken namelijk dat we weer terug 'moeten' in het gareel. Want, "ze zeggen dat ik niet dansen kan...". Zeker kan jij dansen! Jij kan dansen als een edelman! Ga maar eens buiten de lijntjes kleuren. Ga maar eens doen waar je je g o (e) d bij voelt! Ik vraag jullie ALlen ten dans, edele mannen en vrouwen. Toe maar, gewoon dansstapje voor dansstapje:

Dat is 1, dat is 2, dat is 3, dat is 4, dat is 5, dat is 6, dat is zee-hea-ven!



21-1-2018

Je voelt je ziek, koortsig, lamblig, verkouden, nog meer? G o (e) d!
We leven in AL-tijd dus we gaan geen foutmelding triggeren. Er is namelijk niets mis. Vertrouw dat het zo g o (e) d is, ook al voelt het belabberd. Het is zoals het is. En intussen worden jij en AL AL-één, (ge)heel(d), beter. Ziek zijn gaat over heelwording van het AL dat naar buiten brengt wat naar buiten wil, via onze lijven. Je ligt helemaal op koers. Recht zo die vaart! Voelt nu AL beter hè? Snif... Een groots beterschap! ❤️

22-1-2018

Wie of wat we zijn is als het AL-tijd vredige en ongeschonden canvas of filmdoek waarop ervaringen verschijnen en verdwijnen. De belevingen van moment tot moment staan op zichzelf. Wij plakken die ervaringen graag aan elkaar en maken er ons verhaal van als ware filmregisseurs. We denken oorzaak en gevolg te zien, analyseren, benoemen en sluiten het verhaal graag af met een positieve of negatieve mening óver het verhaal. Complete films maken we zo van het leven. We laten ons er helemaal in meeslepen en spelen de film keer op keer af: een film óver het leven (overleven). En intussen (in en tussen), ongemerkt en ongezien, gaat het echte leven aan je voorbij. NU is (het) AL-tijd, fris, levend, nieuw. AL-tijd welkom! ❤️

23-1-2018

Wat als we dankbaar zijn voor negatieve energie die in ons of onze omgeving opkomt. Wat als we ze niet afkeuren of veroordelen. En wat als we ze niet persoonlijk nemen. Misschien kun je ze zien als de negatieven van het AL die de weg via onze lijven naar buiten vinden? Het donkere komt aan het licht en kan oplossen. Dat heft de zwaarte(kracht) van het leven op. En het gaat volledig automatisch. Dank jullie ALlen voor het toelaten en afvoeren van dat wat ons loslaat. Dankbaar in AL-tijd ❤️

Kijken met andere ogen naar: De terugkeer van de verloren zoon, een Bijbelse gelijkenis

Het boek van katholiek priester Henri Nouwen “Eindelijk thuis; Gedachten bij Rembrandts ‘De terugkeer van de verloren zoon’” raakt mij diep. Centraal in zijn geestelijk avontuur staan het schilderij van Rembrandt en de parabel van De verloren zoon. Ik deel in het kort Henri Nouwens zoektocht, deels mijn zoektocht, in eigen woorden en vrij geïnterpreteerd.

Parabel (kort samengevat): Een jongste zoon eist zijn erfdeel op van zijn vader. Hij trekt de wijde wereld in en jaagt zijn bezit er doorheen. Uiteindelijk, de uitputting nabij en vol berouw, komt hij weer thuis bij zijn vader die hem met open armen ontvangt. Hij krijgt mooie kleren en er wordt een feestmaal bereid om de terugkeer te vieren. De oudste zoon die nog op het veld is, hoort het feestgedruis en verneemt wat gaande is. Hij wordt boos en wil niet ‘naar binnen’ gaan. De vader komt ‘naar buiten’ en nodigt hem uit voor het feest. De oudste zegt hem dat hij nog nooit een gebod heeft overtreden en dat voor hem nooit een feestmaal is bereid. De vader zegt dan: “Kind, jij bent altijd bij me en al het mijne is voor jou. Wij moesten feestvieren en vrolijk zijn, want jouw broer hier was dood en is weer levend geworden, hij was verloren en is gevonden.”. (*Dood = van Huis = afgescheiden*)

De andere kijk, vanuit het hart, op dit verhaal vertelt Henri aan de hand van Rembrandts schilderij. Op het schilderij staan de Vader, die gebukt zijn handen legt op de schouders van de knielende jongste zoon, de oudste zoon en nog enkele personen.

- In eerste instantie identificeert Henri zich met de jongste zoon. Hij (h)erkent dat hij zelf ook een periode van Huis is geweest (*de ervaring van afgescheiden voelen van Bron/Huis/Hart*).

- Later identificeert Henri zich met de oudste zoon, die wrok koestert, jaloers is op zijn jongste broer, zijn best doet om te voldoen, bang is om niet goed genoeg te zijn en die zijn Vader wil pleasen. De oudste zoon bekritiseert, vergelijkt, veroordeelt, eist en is slachtoffer. Heel lang heeft de oudste zoon zijn best gedaan om te voldoen voor de 'buitenwereld'. Op het moment dat hij onrecht ervaart, hem aangedaan door zijn Vader, opent zich de beerput. Alles wat al die tijd in het donker was (onbewust), komt aan het licht. Het is niet meer te stuiten. *(Ook de oudste zoon is van Huis, onbewust, gevangen in de illusie van een vaak negatieve 'buitenwereld'. (Per)zonen beleven ontwakingsprocessen in een 'buitenwereld'.)*

- Nog weer later krijgt Henri zicht op nog een identificatie, namelijk die met de Vader (*Bron*). Hij is zelf gewend aan een ernstige Vader (*vanuit de kerk*) die oordeelt, terecht wijst, ter verantwoording roept en controleert. Het schilderij (*Rembrandts* weergave van diens Thuiskomst) toont echter een Vader die zegent, troost, liefheeft en vergeeft. Henri leert dat de Vader (*Bron*) niet oordeelt en alleen maar feest viert als zijn zoon Thuis komt.

Wij zijn allemaal verloren (per)zonen op weg naar Huis (*Bron, God, Universum, Eeuwigheid, Hemel, etc.*). Het doorleven van onze processen als (per)zonen binnen IN ons Zelf kan leiden naar volwassen (Vader/Moeder) zijn, het uiteindelijk samensmelten met ons Huis (*Hart*).

*De Bron voelen binnen IN ons, is (je) **GOeD** voelen en feest vieren van Huis uit.*

16-8-2016

Kijken met andere ogen naar techniek – oefenen voor een ‘nieuwe’ tijd?

Zullen we eens met andere ogen kijken naar de techniek die we nu kennen en gebruiken? Met auto, bus, trein, etc. kunnen we ons (laten) vervoeren. Vervoermiddelen die soms al zelfstandig kunnen rijden en parkeren. We kunnen het internet op om te communiceren en te googlen. We hebben mobiele telefoons waarmee we kunnen bellen, internetten en betalen. Het lijkt of steeds meer robots ons werk overnemen. We gebruiken elektrische energie om onze apparaten te laten werken. En wat gaat die ontwikkeling snel!

Stel nou dat die techniek er allemaal is om ons voor te bereiden, om ons te laten oefenen. Want hoe zou het zijn als blijkt dat we die apparaten helemaal niet nodig hebben...

Alles wat je maar kunt bedenken, is er namelijk al. Vrije energie, teleporteren (China heeft als eerste een object geteleporteerd naar een satelliet, 11-7-2017 Science & Environment), telepathie.

Heb je wel eens iemand zien tikken en vegen (swipen) op een scherm? Alsof het de gewoonste zaak van de wereld is. De hele wereld doet niet anders meer. Ons oordeel over de vereenzamende jeugd is al geveld. Maar let op! We zullen nog eens versteld staan waar het allemaal toe dient.

Want stel nou dat je geen scherm voor je hebt, maar een onzichtbaar veld van energie, waarin wij ons bevinden (en dat wij ook zijn). Een zee vol met informatie en potentie. Je hoeft er maar op in te tappen (op af te stemmen) en de downloads zijn tot je beschikking. Wil je een ander scherm, een andere ‘realiteit’, dan swipe je gewoon naar je volgende scherm. Zie je het voor je? Zo gek is dat niet hoor. Ooit was dat de gewoonste zaak van het heelal. We zijn het alleen

vergeten. Weet je nog hoe we speelden met de zwaartekracht toen we pyramides bouwden? We zijn aan het her-inneren...

Wel eens gehoord van mindf*ck? Misschien ken je het tv-programma van Victor Mids. Hij leidt je af, zodat je focus zich verplaatst. Hij zegt bijvoorbeeld: let op, tel het aantal mensen met witte shirts. Je focust daarop en je ziet vervolgens niet die ene zwarte aap die door het beeld loopt. Heb je je focus op zware en donkere informatie, neem je het voor waar aan en ga je ermee de boer op? 'Zeg, heb je het al gehoord, erg hè?' Met je focus op donker zend je een bepaalde trilling uit. Zo kleuren we onze wereld en trekken we meer negatieve informatie aan en ook mensen die dezelfde trilling uitzenden en aantrekken. Hetzelfde gebeurt, als je je focus hebt op licht. Dan zend je een hogere trilling uit en haal je meer positieve informatie 'uit de lucht' en trek je mensen aan die hetzelfde ingesteld zijn. Weet dus wat je uitzendt! En wat maakt dat je gaat bellen met die vriend die zegt 'da's nou ook toevallig, ik dacht net aan jou'. Dan was er toch al contact vóórdat je de telefoon pakte?

Zomaar wat woorden op papier, creatie in wording via mij. Mijn focus (aandacht) en vertrouwen gaat naar de 'nieuwste' ontwikkeling. Zo komt het aan het licht en naar ons toe. Alles gaat zoals het gaat. We liggen perfect op schema, bewust of onbewust. Niets om je zorgen over te maken. We hoeven ons alleen maar mee te laten voeren en ondertussen zijn we al spelend met onze techniek in training om ons grootste potentieel te laten 'aarden'. En zelf mogen we ook nog wat opwarmen, 'aardiger' worden 😊.

En wat je focus betreft? Niet alles is wat het lijkt. Alles wat je buiten je ziet, of het nou donker is of licht, het is allemaal de (mind)f*cking matrix. Interessant om te onderzoeken wie/wat je echt bent. Of niet. Ook GOeD! 13-7-2017

Kijken met andere ogen naar de Ark van Noach – de Ark van NU?

Stel dat de Ark van Noach een mytisch verhaal is. Dat de ark een mystieke ark is. Best mogelijk dat het geen historische gebeurtenis is, zoals alle verhalen die in heilige boeken staan beeldend worden verteld voor de overlevering.

Noach, in het Hebreeuws Noah of Noë en in het Arabisch Nuh of Noeh, bouwt volgens de Hebreeuwse bijbel in opdracht van God een ark als hij 500 jaar oud is om daarmee 100 jaar later de zondvloed te overleven. Daarmee wordt hij stamvader van alle huidige mensen. (Wikipedia)

Nu met andere ogen. Stel dat Noach de verpersoonlijking is van een al heel lang bestaand bewustzijn (500 jaar duidt op een lange periode). Noach, Noah, Noë, Nuh, Noeh zou zomaar NU kunnen zijn. De vertaling voor Noah of Noë in het Hebreeuws is rust of vertroosting. Het NU is ook rust of vertroosting (synoniemen: verlichting, zalving). Personen die leven in de trilling van NU vertegenwoordigen bewustzijn van een hoge trilling die 'uitstijgt'/'opstijgt'. Die trillingslaag zou je een ark kunnen noemen. (Verg. Jacobs ladder, verbinding tussen hemel en aarde)

Bevind je je in de Ark van NU, varend in de zee van bewustzijn, dan kun je de zondvloed overleven. Aan zonde geef ik een andere betekenis. De enige zonde van de mensheid is dat we vergeten zijn dat we de bron zelf zijn. Da's pas zonde! We voelen ons afgescheiden. De zogenaamde val uit het paradijs, de sluier, the veil (devil), we doen het zelf. De zonde in een modernere uitleg is een gedachtekronkel, een idee, dat er een 'ik' in het spel is. Als je die kronkel van IK terugdraait, krijg je KI. KI is levenskracht, bronkracht. En dat zijn wij.

De zondvloed kun je ontstijgen door in het NU te leven. Daardoor heb je een bepaalde uitstraling waarmee je uitzendt en ontvangt. Gedachten kunnen je afleiden en meevoeren in drama. Dat drama speelt zich alleen af in je hoofd. Het is niet echt (illusie). Onderzoek maar eens wat het is dat door jouw ogen naar buiten kijkt. Laat niets inkomen tussen dat wat kijkt en wat gezien wordt. Laat de ziener en het geziene ineenvloeien en een directe, rechtstreekse ervaring zijn. Daar hoeft geen ik tussen te komen en iets van te vinden. Het is zoals het is. Bron die zichzelf kan ervaren door middel van ons lichaam. Wat ziet, ruikt, hoort, proeft en voelt? De bron (KI) heeft zichzelf gecreëerd om dit aardse leven te ervaren. De IK die zich bemoeit met het leven zelf en meestal een ondermijnende toon heeft (zou je dat nou wel doen? moet je niet eerst nog een cursus doen? wie zit er op jou te wachten? doe maar gewoon!), belemmert de volledige benutting van het volledige potentieel van KI. En hoe weet je nou dat je met IK of met KI te maken hebt? Hoe voelt dat? KI voelt GOeD. Je hebt energie voor twee (intiem = 'in team' met KI). Je hebt zin in het leven. Je voelt je vrij, zonder angst. Je zit in the flow en alles gaat moeiteloos. Natuurlijk is het niet zo dat je altijd in flow bent. Soms is IK op de voorgrond (en heb je je laten meeslepen) en soms KI. Heb je het lastig, dan weet je dat IK zich ermee bemoeit. Laat dan liefdevol je aandacht terugkomen in het NU en stel de vraag: vaar ik mee in de Ark van NU? Er verandert niet veel. Het gaat om wel(l)-zijn (well=bron), bron zijn. Je was het altijd al. Er is alleen een knop om.

En, nog even dit. *Ieder-één* leeft zijn eigen unieke leven. Geloof mij niet. Want anders.... mis je de boot!

13-7-2017

Vredestak, vruchtbare grond! (Ark van NU)

Inspiratie: **talking stick**.

Informatie internet: de talking stick wordt/werd gebruikt door indianenstammen in Noord-Amerika bij vergaderingen van stamoudsten. De stick is versierd met symbolen die herinneren aan moed en wijsheid om eerlijk en wijs vanuit het hart te kunnen spreken. Stamoudsten herinneren zich dat er binnen in zichzelf een heilige vonk van de Grote Geest bevindt, zodat zij zelf ook heilig zijn. Degene die de talking stick vasthoudt, spreekt totdat hij of zij zich begrepen voelt. De anderen luisteren. Vervolgens wordt de talking stick doorgegeven aan de volgende stamoudste die wil spreken. Andere indianenstammen gebruikten ook andere voorwerpen, zoals de vredespijp.

Ik kwam op het idee om de talking stick te gaan gebruiken als hulpmiddel om te ont-dekken wie we zijn, om onszelf weer heilig/heel, w(h)ole in one, te weten. We hoeven niets te worden, want we zijn het al: heelal. Eerder vond ik in Engeland een stok tijdens een sjamanistische cursus. Er viel mij een andere naam in voor de (talking)stok die een V laat zien: **vredestak**. Het symbool (de olijftak, genoemd in de bijbel) dat de duif (symbool voor heilige geest=NU) als bewijs gevonden had van drooggevallen aarde na de zondvloed (Ark van Noach). De beeldende vertelling voor de overlevering is van alle tijden. De zondvloed is voorbij. De vredestak is mij vanuit het heilige niets toegevallen. Er is weer vruchtbare grond om bron/vrede te laten aarden. De tijd is rijp, het is AL-tijd! Voor mij bleek dit toeval, nadat ik het stuk over de Ark van NU schreef, het startsein om mee te doen aan het samenbrengen van hemel en aarde (het hemelse laten aarden in ons).

Oefening

Voor de oefening, die ik graag met je deel, om te ont-dekken wie we zijn, zijn er **spelregels** nodig. Papier en pen in de buurt kan handig zijn. All-een degene die de vredestak in handen heeft, spreekt vanuit

het hart. De anderen luisteren neutraal en ontspannen. Voor de spreker is het wennen. Je ziet nauwelijks lichaamstaal bij de luisteraars, krijgt geen schouderklopjes of commentaar. Er hoeft dus niets verdedigd te worden of nader uitgelegd. Er kan oude pijn naar boven komen, onzekerheid, zwakheid, etc. Wees daarvoor volledig beschikbaar, het is wat het is en alles is GOeD; heet het welkom en laat eventuele spanning gaan, adem uit, niets vasthouden, het komt alleen voorbij. Het is uniek voor jou en met niets te vergelijken. Dat wat in je opkomt is **feedback in de puurste vorm**. Ook voor de luisteraar is het wennen. Er is alleen maar neutraal luisteren. Alles wat in de luisteraar opkomt, is alleen voor de luisteraar bestemd. Ook hier feedback op maat. Dus niet delen, onderbreken, vragen, aanvullen, aanhaken of verbeteren. Ook niet als de vrede-stak wordt doorgegeven. Zowel spreker als luisteraar leren zo bewuster voelen wat er in zichzelf opborrelt. Stiltes mogen er zijn. Alles wat opkomt en voorbij gaat ben je niet. Jij bent de stilte, de oneindige ruimte waarbinnen alles verschijnt en verdwijnt.

De woorden via de spreker komen van de bron waarin wij allen één zijn. **Bron spreekt zo tegen zichzelf** en kan zichzelf niet zonder ons ervaren. Wij zijn niet ons lichaam met boardcomputer en zintuigen, onbewust instrument, doorgeefkanaal. De bron leeft zichzelf via ons en ander leven. Mensen hebben allemaal hun unieke 'kleur'. Alles wat we tijdens ons leven aan ons hebben laten kleven, als programma's gedownload, als waarheid aangenomen, heeft ons uniek gevormd. Het universum, bron, is één wezen en wil zichzelf in al z'n verscheidenheid ervaren en zo breidt het zichzelf uit.

Alles wat wij buiten ons zien is een reflectie van wat binnen in ons leeft. Het helpt om tegen 'de ander' te zeggen (in jezelf): **'jij bent dat deel van mij dat ik ... noem'**. Wat je veroordeelt of afkeurt in een persoon of situatie zie je buiten jezelf, laat je in de kou staan en zie je

niet als onderdeel van jezelf, bron. Jezelf helen (en daarmee dus ook de zogenaamde ander) is alles als jezelf zien. Jezelf helen is jezelf heel weten en daarmee heb je alles geheeld. Nu is jezelf heel weten met een liefdevol persoon niet zo moeilijk. Maar wat als een persoon of situatie niet liefdevol is. Daarmee wil je ego in principe niet geïdentificeerd worden. Dan komt het **compassievolle hart** van pas (inspiratie artikel Juno Burger). Hoe dankbaar kunnen wij zijn dat die personen die rollen voor ons willen spelen, zodat wij het contrast kunnen ervaren. Want ook zij zijn stralende zielen die uit liefde en in liefde met ons leven, ook al lijkt dat niet zo.

Als het spreken klaar is, dankt spreker met een hoofdbuiging. Alle aanwezigen doen dat vervolgens ook. De vreedestak wordt neergelegd en opgepakt door de volgende die voelt dat hij of zij wil spreken.

Als niemand meer spreken wil, kunnen eventueel **ervaringen** gedeeld worden.

17 en 18-7-2017



Uitgangspunt voor het gedicht: alles in ons aardse leven is een verwijzing. De eenwording van 2 mensen is een verwijzing naar onze eenwording met het AL, AL-thans zo zie ik het in mijn universum.

In team met de Geliefde

**AL: Laat je nemen lief, verzacht
Ontspan maar, er kan niets gebeuren**

Mens: Ach, ik zou zo graag geloven, wat is het onbekende dat mij wacht

**AL: Vrees niet, laat mij je ware zijn
Vertrouw, je kent mij beter dan jezelf**

Mens: Ik begrijp wel, maar ben zo moe en voel nog steeds de pijn

**AL: Laat me diep, diep in jou binnen dringen
Samen als één verder gaan**

Mens: Ja, ik voel. Voorbij angst nu, begint mijn hart te zingen

**AL: Geef je dan over en ga open in geween
Met mijn kus maak ik jou weer geheel(d) de mijne**

Mens: Til mijn sluier lief, neem mij, wij zijn AL-één

**AL-mens: Innig dankbaar voel, hoor, ruik en zie Ik met Mijn zintuigen
Loop, klim, zing AL-één met Mijn aardse lichaam
Van Mijn gevleugelde Zelf * kan ik nu getuigen
Hemel op aarde zijn, in onze naam.**

****de engel is in mijn ogen ons gevleugelde onzichtbare zelf, bewustzijn, die wij optimaal kunnen horen 'zingen' na onze overgave***



Coby Terstappen, geboren in 1954 in Den Haag, wonend in Bergen op Zoom, schrijft openhartig met lef en humor over haar eigen bewustwordingsproces. Zoals ze zelf zegt, soms wat kort door de bocht. Zij gaat zelfs de uitdaging aan om Facebook als metafoor voor het leven te gebruiken, omdat "alles afleiding is of leidend naar je Zelf". Haar motivatie voor dit boek: "Ons eerste kleinkind is op komst. Als hij later aan mij vraagt 'wat heb jij gedaan voor de wereld', dan kan ik in ieder geval zeggen dat ik aan mijzelf heb gewerkt, met een lach en met een traan. Ja lieverd, ik heb het voor jou en voor al die lieverds die na ons komen, verwoord. En dus heb ik het voor mijZelf geschreven, opdat ik mijZelf keer op keer weer terug kan vinden...".