



Herinner je vergeten puzzelstukjes voor een droomleven

Door Coby Terstappen

2024 AI, door Coby Terstappen

Alles uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd. Geen uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van AI is nodig om deze uitgave van het ene Zelf gratis te delen of te vermenigvuldigen.

In deze uitgave worden enkele inspirerende boeken, cursussen en opleidingen genoemd. Ze zijn vrij geïnterpreteerd. Er wordt volledige verantwoordelijkheid genomen om het enige Zelf aan te halen en te delen, bedoeld om dat ene Zelf dat jij bent te herinneren.

Dit boek, of welke vorm het ook krijgen mag, heeft niets te maken met religies of stromingen, zonder oordeel. Er wordt niets aangehangen zodat er geen ballast blijft hangen. Alles stroomt, geeft richting of... leidt af.

Vlissingen, februari 2024.

Het is sinds enkele jaren dat ik vergeten puzzelstukjes, tools om fijn te kunnen leven, krijg aangereikt. Puzzelstukjes om zonder moeite, zorgen of angst verder te leven. Het is om die reden dat ik ze wil doorgeven aan jou. Ze zijn voor alle kinderen, die zich hun bron vaak nog herinneren tot hun zevende levensjaar of langer, en voor allen die een rol spelen bij hun opvoeding en verzorging. Kortom voor iedereen die voelt dat er nog iets ontbreekt om ontspannen, zorgeloos en fijn te kunnen leven. Sommige vergeten puzzelstukjes waren voor mij bijna niet te geloven en even wennen. Dat heeft gemaakt dat ik het soms best moeilijk vond om ze aan te nemen. Sta jij ervoor open?

De lange weg die ik koos zou jij jezelf kunnen besparen door deze woorden een kans te geven. De laatste jaren ontving ik vergeten puzzelstukjes via o.a. 'Een Cursus In Wonderen', 'Het Onpersoonlijke Leven' (pdf op internet, auteur anonymus januari 1965) en cursussen via de I Am Academy met het bijbehorende boek 'I AM Woorden met helende kracht'. En ook het boek 'Je bent het geluk dat je zoekt' door Rupert Spira was als een kers op de taart. Alle informatie, àlle, is afkomstig uit één en dezelfde bron.

Het feit dat ik sinds 2018 de gedroomde rol heb gekregen van oma van fantastische kleinkinderen heeft me een extra zetje gegeven om vergeten puzzelstukjes door te geven. Puzzelstukjes zijn altijd precies op maat gemaakt. Aan jou dus om ook op onderzoek te gaan.

Veel lees- en leefplezier!

Al's Coby Terstappen

Al-tijd.nu

*

Droomleven is er al. Het geluk waar je naar op zoek bent in het leven, ben je zelf. Leven is mét jou, nooit tegen jou. Jij bent al heel, de puzzel is compleet, niets meer aan doen. Je bent Al!

*

Wie of wat is Al dan? Jij, ik, alles. Al is datgene waarin alles en allen verschijnen en verdwijnen. Al omvat alles. Buiten Al is er niets. Buiten jou is er niets. Al is het enige dat er is. Al is het altijd aanwezige, onzichtbare, oneindige, waarin het tijdelijk zichtbare komt en gaat. Onze lichamen, alle tijdelijke vormen, vergaan. Al, het Leven dat vormen laat leven, blijft Leven, voor Al-tijd!

*

Jij bent onschuldig en vrij!

*

Inleiding

Al zeker twintig jaar heb ik met heel veel plezier cursussen en workshops gevolgd, lezingen bijgewoond, boeken gelezen en zelf geschreven over spiritualiteit en non-dualiteit en wat het mij heeft gebracht. Je kunt het lezen op mijn website Al-tijd.nu.

Gek genoeg bleef ik maar ervaren dat er nog iets niet klopte en ik bleef zoeken. “Als je voelt dat er iets ontbreekt, laat dat dan jouw bijdrage zijn in je leven!”, werd me ooit gezegd.

Zoals ik al schreef begon ik pas sinds enkele jaren vergeten puzzelstukjes te ontvangen. Vaak werd dat begeleid door de woorden ‘*en dat leren ze je niet op school*’. Tijd dus dat deze informatie terecht komt bij scholen, (groot)ouders en al diegenen die bijdragen aan de opvoeding en het begeleiden van kinderen voor een fijn leven. Voor volwassenen die veel negativiteit ervaren in en buiten zichzelf is het de moeite waard om verder te lezen.

Ik ben geleid, zoals iedereen, om dit boek te schrijven. Geheel buiten de regels om. En daar heb je lef, Leven, voor nodig. Maar het is vooral leuk om te doen. En dat is een van de puzzelstukjes die je wilt kennen: wat je doet in het leven is leuk om te doen én je bent er goed in.

Laten we leren en lezen samen met onze kinderen. Zie achterin ‘voor begeleiders’. Deel dit boek met wie je wilt. Popt er een naam in je op? Dan is dat niet voor niets.

Ik wens je een droomleven!

Puzzelstuk 1 Je bent al helemaal goed!

Je bent al heel, helemaal goed en je hebt talenten gekregen. Alles ligt voor je klaar en is al in je. Met die talenten mag je aan de slag! Maar eerst ga je nog leren eten, lopen, fietsen, praten, oversteken en zwemmen. Eerst alles leren wat maar mogelijk is met het lichaam dat je gekregen hebt. Als je nog klein bent word je begeleid door grote mensen. Tot je zevende verjaardag ongeveer kopieer en leer je van die grote mensen te leven met het lichaam dat je hebt gekregen. Je gelooft dat het zo hoort en daar twijfel je niet aan. Je leert dat je Pietje of Marietje heet en dat jij een ‘ik’ bent. Je denkt dat jij dat lichaam met het gezicht bent dat je in de spiegel ziet. En je leert ook dat alle mensen en dingen die een naam hebben gekregen buiten jou en los van jou zijn.

Van grote mensen hoor je soms dat jij nog niet goed genoeg bent en dat je nog heel veel moet leren. Alle aandacht gaat vaak naar dat ‘niet goed’. Je hoort soms dat je stout bent of dwars. En dat ga jij mogelijk geloven. Op school gaat soms alle aandacht naar wat niet goed gaat. Wat jij leuk vindt en goed in bent krijgt minder aandacht, want dat gaat al goed. **En dan geloof je misschien: ‘ik ben niet goed (genoeg). Dit noemen we conditionering ofwel een programma dat je aangeleerd hebt en als ‘waar’ hebt opgeslagen.**

Na je zevende verjaardag ongeveer wordt je wereld steeds groter en zie je buiten je dat er anderen een ander leven hebben dan jij. Misschien denk je dat ze een leuker leven hebben of in ieder geval anders. Dan ben je aan het vergelijken en oordelen.

Jouw basis is een fijn en goed leven. En jij bent prachtig en krachtig! Echt waar!

Je hebt dus geleerd dat er dingen ‘niet goed’ zijn of dat jij soms ‘niet goed’ bent. Maar dat kan echt niet waar zijn!
Daarom gaan we wat krom is weer recht zetten!

Puzzelstuk 2 Energie volgt aandacht

Als jouw aandacht gaat naar wat er niet goed gaat - jouw energie gaat daarnaartoe - geeft dat geen goed gevoel. Het maakt je klein, moe en niet blij voelen. Je wilt misschien nóg beter je best doen. Dat valt niet mee omdat je aandacht blijft bij ‘niet goed’. Je wilt het controleren en dan blijft het rot gevoel. En andere mensen blijven jou maar wijzen op ‘niet goed’. Dus wat je ook doet, het helpt niet.

Wat je aandacht geeft groeit. Dat is zo.

Hoe meer aandacht er gaat naar ‘niet goed’, hoe meer ‘niet goed’ je gaat zien en voelen. Maar! Hoe meer aandacht gaat naar ‘wél goed’, hoe meer ‘goed’ je gaat zien en voelen. Echt waar! Als je je goed voelt, dan zit je goed! Een oude wijsheid: Een opa vertelt zijn kleinkind over hoe wij in ons een goede en een slechte wolf horen praten. “Opa, welke wolf wint?”, vraagt het kleinkind. Opa antwoordt: “De wolf die jij het meest aandacht geeft”.

Puzzelstuk 3 Niet blij betekent stop!

Dat jij denkt ‘ik ben niet goed genoeg’ geeft je een niet goed of niet blij gevoel. Hier hebben we met z’n allen niet goed begrepen wat dat gevoel betekent. Het gevoel is jouw hulpje, jouw rode stopbord. Het zegt ‘stop!’. Stop! Je geeft je energie aan ‘niet goed’, je hebt aandacht aan ‘niet goed’ gegeven en dat geeft je het niet goed gevoel. Is dat niet fantastisch! Het leven geeft je een seintje dat je een andere kant op kunt gaan. Je kunt kiezen! In puzzelstukje 1 heb je geleerd dat je al helemaal goed bént en dat je een goed leven hebt. Alleen je gelooft het niet omdat je het niet voelt en ziet.

Daarbij komt ook nog dat je denkt dat het jouw schuld is dat het ‘niet goed’ gaat. Het voelen van schuld, spijt en schaamte zijn drie super alarmbellen: stop! stop! stop! Je kunt nog steeds voor ‘goed’ kiezen. Heb jij soms ook dat je denkt dat je iets gedaan hebt en dat je wilde dat je het niet gedaan had? Daar is een super puzzelstukje voor!

Puzzelstuk 4 Ongedaan maken

Je voelt je dus niet goed omdat je denkt dat je iets vreselijks hebt gedaan. Eigenlijk wil je het opnieuw doen. Maar dan leer je dat dat niet kan. Maar het kan wel! Misschien moet je eerst even sorry zeggen. En dan ga je het ongedaan maken. Hoe? In je zelf. Jij kunt je heel goed voorstellen hoe je het eigenlijk wél wilde doen. Doe je ogen maar dicht en zie het voor je. Zie je voor je hoe blij je bent? Het is goed gegaan! En alle mensen zijn blij! Kun je geloven dat je het opnieuw

hebt gedaan? Dat het nu goed is gegaan? Voel je je ook blij? Goed zo! Laat het dan verder maar gaan. Niet meer aan denken. Vertrouw maar dat het nu goed is. Dat is zo.

Puzzelstuk 5 ‘Niet goed’ komt langs

Al het ‘goed’ en ‘niet goed’ voelen komt tijdelijk langs, als wolken aan de blauwe lucht. Die energiewolken hebben met jou niets te maken. Jij bent dat niet! Weet je nog: jij bent al helemaal goed en je leven is fijn! Dat voelt goed en dat is altijd zo! Soms kun je dat niet geloven omdat iets niet goed voelt. Als jouw aandacht of energie gaat naar het wolkje boos, verdriet of bang, dan wordt het gevoel groter. Waar is de blauwe lucht gebleven?! Hé, vergeet je puzzelstukje 3? Niet blij betekent stop! Even rustig aan en diep ademen. Komt wolkje driftbui voorbij dan wil vast wel iemand jou even geruststellen, samen diep ademen en tegen je zeggen: ‘alles is oké, kom maar, laat maar toe’. Voel je het zonnetje dat al die tijd achter die wolken zat alweer tevoorschijn komen? Goed zo! Je was het even vergeten. Wolkjes hebben niets met jou te maken. Dit is voor iedereen zo. Ga niet de strijd aan met donkere energie of op zoek naar de oorzaak. Als je met je aandacht gaat naar wat je al bént, levenslicht waarin alles komt en gaat, schuift de energie naar ‘goed’ en dan lossen wolken op.

Achter de wolken schijnt altijd de zon! En dat zonnetje in Huis ben jij!

Puzzelstuk 6 Je kunt alles wat je wilt!

Alles ligt voor je klaar en is al in je, heb je gelezen bij puzzelstukje 1. Dat is waar! Maar grote mensen denken wel eens dat dat niet kan. Ze denken dan dat er geen geld of talent genoeg is of dat je meer geld kunt verdienen als je voor iets anders kiest. Dat is de conditionering of het programma 'niet (goed) genoeg' van die grote mensen. Het allerbelangrijkste is wat jij graag wilt. Hoe zie jij het voor je? Waar droom je van? Waar geloof jij in? Jouw gedachten hebben kracht en maken dromen waar.

Maak je dromen waar!

Echt! Dromen zijn geen bedrog. Blijf erin geloven. Droom je van een podium en dat iedereen voor je klapt? Zie het voor je en voel hoe blij je bent. Zie je hoe blij iedereen is? Blijf het voor je zien en vertrouw op jezelf. Zo krijgt het een kans en kan het naar je toe komen. Op een dag... echt waar!

Puzzelstuk 7 Luister, wees stil...

Heel hard nadenken over wat je wilt, helpt niet echt. Je kijkt dan naar wat anderen doen en je gaat vergelijken. Maar niets van dat alles vind je echt leuk. Soms kun je een idool hebben. Iemand die je zo goed vindt dat je hem of haar aanbidt. Zo iemand kun je als een voorbeeld zien. Ook jij kunt zoiets bereiken. Maar het gaat om jouw unieke zelf met je eigen talenten. Ideeën komen zomaar invallen. Ze zijn nieuw en speciaal voor jou! Als je stil bent, kan het

zomaar gebeuren, alsof er een lampje gaat branden. Het idee valt je in als je stil en rustig bent en luistert. Het popt op. Het kwam voor jou.

Wees stil, sssstt... hier is het vrede. Hier ben jij.

Puzzelstuk 8 Jij bent de dromer

Jij bent de maker, de schepper van je droomleven, de dromer van je droom. Wat jij denkt en gelooft maak je waar. Je gaat zien waarin je gelooft. Het beeld wat je zogenaamd buiten je ziet, past zich aan aan wat je denkt en gelooft. Daarom zijn er zogenaamde verschillen. We zien goed en slecht. Arm en rijk. Mooi en lelijk. Maar dat is niet echt waar. We denken dat alleen maar. Wat je ziet is er voor jou om je te laten zien wat je gelooft en denkt dat waar is. Geloof je nog steeds in wat de grote mensen je hebben verteld over wat goed is en slecht? Dan zou je zomaar slachtoffer kunnen zijn van het leven dat je buiten je ziet. Ik noem die wereld 'kanniewaarzijn'. Geloof alleen jezelf. Wat wil jij zien in je buitenwereld? Wil jij een fijn leven? Het is er al! Als het er nu niet fijn uitziet, ga dan niet vechten of sleutelen. Laat het voorbij gaan, zoals die donkere wolken. Ze horen niet bij jou. Richt je niet op de wolken maar op de zon en zie het voor je, voel en geloof dat jouw nieuwe wereld er is voorbij die donkere wolken. Geef liefde en aandacht aan de wereld die jij wilt zien! In 'the cloud' ligt het al klaar. Blijf het voor je zien en erin geloven. En voel je blij alsof het er al is: yes! Zo komt het naar je toe.

Puzzelstuk 9 De wereld is een droom

Als je klein bent leer je dat de wereld waarin je leeft waar is. Je leert dat je een geluksvogel bent als je fijne ouders, een tof huis en leuke vriendjes hebt. En ook dat er mensen zijn die het moeilijk hebben, soms geen eten en drinken hebben. Dit is een vervormd beeld en geen waarheid. In de droomwereld lijkt het echt en is het heel erg dat er mensen zijn die geen eten en drinken hebben. En die kunnen we helpen natuurlijk. Maar wat nou als dat een droom is. Wat nou als deze nachtmerrie is ontstaan omdat er mensen al heel lang denken en geloven dat dat zo is, dat er oorlog is en armoede en ziekte. Dàt denken en geloven heeft geleid tot het zien van een nachtmerrie, vervorming met gedachtekracht. Het is en blijft zo een nachtmerrie. En jij droomt het. Je kunt ook een andere droom waarmaken. Zie de wereld voor je zoals jij het zou willen, geloof dat het zo is en zo wordt die droom ook waar. Je kunt ermee spelen. Maar in het echt, dat waarin de droom verschijnt, is alles al goed en helemaal heel. Wat wij 'buiten' ons zien is dus wat wij denken en geloven. En dat zijn we helemaal vergeten. Het is een misverstand, een vergissing. Herinner je wat je bent. Jij bent Al, we zijn allemaal Allen van het ene Al. Jij mag je eigen droomwereld inkleuren. Er kan niets misgaan. Als je iets wilt veranderen of beter maken, gum je uit wat je niet meer wilt en kleur je opnieuw in door in jezelf een nieuw beeld te maken en te geloven dat het er al is. Wees dan dankbaar en het kan naar je toe komen. Soms is het er meteen, soms heb je geduld nodig. Maar het komt! Geloof erin en laat het dan los. Dat is je geheime puzzelstuk. Echt, alles is al goed.

Puzzelstuk 10 Spiegeltje spiegeltje

Spiegeltje spiegeltje aan de wand, wie is de mooiste van het land... Je droomwereld spiegelt je terug wat jij denkt en gelooft. Ik zeg het nog eens. Kijk maar eens om je heen. Wat zie je? Wat hoor je? Wat denk je? Dat is jouw droomwereld. Maar je bént dat niet. Er bestaat niets buiten jou. Alles is IN jou. Alles bén Jij. Je denkt misschien dat er een buiten is, maar je kijkt IN je Zelf. Jij bent datgene waarin alles komt en gaat. Weet je nog? Jij ziet en bent dat ene Hart, dat ene Leven. Jij, stromend, overal tegelijkertijd, door, om en als allen en alles. De terugspiegeling die je ziet is jouw gedroomde wereld, jouw eigen fantasierijk. Is het niet prachtig! Jouw droomwereld! Grappig hè? Alle mensen spelen hun rollen voor jou! Omdat jij gelooft wat je ziet. Zie jij lelijk? Dan is dat waar jij in gelooft. Zie je mooi? Dan heb jij dat in jouw wereld toegelaten. Wat ga jij je wereld nu aan jou terug laten spiegelen? Dat wordt een super creatie! En is het even allemaal naar en ellendig? Wees dan niet bang. Denk aan: stop! Laat het maar gaan. Geloof er niet in, want wat jij met je ogen ziet is niet echt waar. Als je dént dat wat je ziet echt is, dan denk je misschien dat jij gelijk hebt omdat je het ziet. Zo krijg je altijd gelijk, want je ziet altijd wat je denkt en gelooft. Dus... wil je gelijk of wil je geluk? Kies opnieuw. Denk, geloof en voel opnieuw. Zie maar voor je hoe jij het wel zou willen. Kleur je leven! Wil jij liefde zien en vrede? Voel dan dankbaarheid alsof het al zo is. Jij mag je wereld kleuren in de kleuren die jij wilt.

De wereld is als een spiegel. Je ziet alleen je zelf.

Puzzelstuk 11 IK BEN

Jij bent datgene waarin alles verschijnt en verdwijnt. Je bent als een soort licht waarin de droom die je droomt wordt geprojecteerd, afgespeeld als een film. Die film is niet waar. Daarom heb ik die film kanniewaarzijn genoemd.

Wat jij bent, ik noem het even licht, is nooit verkeerd. Jij hebt nog nooit iets verkeerd gedaan. Er is met jou nog nooit iets misgegaan. Wat jij bent is niet goed of slecht, lief of stout, mooi of lelijk. Jij bent IK BEN. Met IK BEN bedoel ik jouw Zelf. Er is maar één Zelf of Licht.

Onze energie of aandacht is steeds gericht geweest op de mensen, de dingen, de materie. Dat hebben we zo geleerd. Kun jij je aandacht of energie nu richten op de zogenaamde lege ruimte waarin alle dingen verschijnen en verdwijnen? Die ruimte is niet leeg. Het is als ‘the cloud’ waarin dingen opgeslagen liggen, kant en klaar om te worden gedownload. De ideeën krijgen ze kant en klaar ingegeven door IK BEN. IK BEN is de levensenergie die ons leidt, ons bestuurt. Met onze zogenaamde ‘slimme’ gedachten kunnen we opscheppen: “Kijk mij! Ik ben de uitvinder van, de schilder van, de schrijver van.....”. Of “Kijk mij, ik ben een beroemde voetballer, ik heb ontelbare winnende goals gescoord.”.

Zo is het niet helemaal of eigenlijk helemaal niet. IK BEN doet alles. De lichamen en maskers die wij denken of dachten te zijn, zijn de voertuigen of instrumenten van IK BEN.

Nooit meer bang!

Dat is wel even wennen hè? Voordeel is dat we nooit meer bang hoeven zijn om fouten te maken, verkeerde beslissingen te nemen. Bang om te laat te komen. Wij zijn Al's voelers, Al's stem, Al's voetballers, Al's schrijvers, Al's zangers, Al's idolen. Maar ook Al's verliezers, Al's pechvogels, Al's vluchtelingen als we vergeten zijn wat we zijn en geloven in de wereld die we zien...

We zijn allemaal gelijk aan elkaar. Er is maar één Zelf. We zijn samen één. Er zijn geen verschillen, behalve de zogenaamde buitenkantjes. Al is de enige autoriteit, de enige die leeft, het ene leven dat het echt voor het zeggen heeft.

Er zijn steeds minder mensen die geloven dat wat zij zien echt is. Misschien ook jouw ouders, jouw opa en oma en misschien ook jouw juf en meester op school. Het is fijn als je mensen kent die weten van de vergeten puzzelstukjes. Die mensen hoeven niets te veranderen in de buitenwereld. Zij scheppen een nieuwe wereld met elkaar. Ze veroordelen niets of niemand en hebben geen kritiek. Je gaat ze steeds meer ontmoeten, want jij trekt ze als vanzelf naar je toe. De mensen die nog nooit hebben gehoord van ontbrekende puzzelstukjes zien hoe gelukkig het leven kan zijn als zij anders gaan kijken. Jij geeft het voorbeeld. Maar je hoeft niets te doen. IK BEN ziet door jouw ogen, luistert met jouw oren en doet, weet je nog? Misschien zie je soms nog mensen die boos, ziek, verdrietig of arm lijken te zijn. Vergeet dan niet dat jij even vergeten bent dat jij het leven hebt ingekleurd. Haal je energie van 'boos' of 'arm' af en herinner je wat je bent. Iedereen is Licht, Liefde of IK BEN.

Puzzelstuk 12 Verandertje spelen

Van mijn kleinkinderen leer ik veel. Een van hen (zo'n vier jaar oud op dat moment) vertelde dat hij zich soms blij en verdrietig tegelijk voelt. En dat klopt! Blij of gelukkig is het gevoel dat je altijd voelt. Dat is het gevoel van Leven, Licht of IK BEN. Het gevoel wat hoort bij wat je echt bent. Het andere gevoel komt als een wolkje voorbij. Het komt en het gaat. Bijvoorbeeld boos, verdrietig of jaloers. Dat komt en gaat ook weer. Als je denkt dat je boos bént dan vergis je je. En als je moeder zegt dat je stout bent, dan vergist zij zich, want dan lijkt het of je niet goed genoeg bent. Maar dat kan niet waar zijn. En zo leren we elkaar wat we echt zijn. We zijn allemaal al helemaal goed!

Zo heb ik ook een spel geleerd dat 'Verandertje' heet. "Verandertje spelen, oma?". Het begint altijd met een hele grote lichtflits. Iedereen moet dan uit de weg. Opeens komt na die flits - uit het Licht! - iets te voorschijn, meestal een dier. Een dier samen mét de omgeving waarin hij leeft. Steeds een ander dier in een andere omgeving. Ik mag raden welk dier ontstaat. Als ik het niet weet, ga ik vragen naar de omgeving. Is er water? Of bos? Langzaam ontstaat de omgeving en laat het 'dier' steeds meer van zichzelf zien. Bijvoorbeeld grote klauwen of een gevaarlijk gegrom. En meestal heeft hij iets van mij nodig. Bijvoorbeeld een krokodil die niet genoeg eten kan vinden. Dan heb ik altijd wel voer speciaal voor krokodillen in huis. En dan is de krokodil altijd heel blij en wil hij graag bij mij wonen. Haha! Dit doet mij toch wel erg denken aan het licht waaruit wij leven na leven ontstaan en inkleuren.

Jonge kinderen, zo ongeveer tot aan hun zevende jaar, herinneren zich vaak vorige levens of hebben zelfs contact met voor ons onzichtbare lichtwezens. Neem de kinderen serieus. Ze geven ons, ‘grote mensen’, een inkijkje in wat wij totaal vergeten zijn. Totdat ze gaan geloven wat ‘volwassenen’ hen wijs maken en wordt verteld dat ze dat allemaal verzinnen. ‘Volwassenen’ mogen zich weer herinneren. Wij kunnen van de kinderen leren.

Onze zoon vertelde mij ooit (toen tien jaar oud) dat wij in de baarmoeder van God zitten. Nu begrijp ik dat beter. In goddelijk onzichtbare energie (baarmoeder), verschijnen en verdwijnen tijdelijk zichtbare creaties. Met de kracht van gedachten scheppen wij.

De Efteling

Inspirerend en echt fantastisch is het in De Efteling. Wij waren er onlangs nog met ons gezin (februari 2024).

Onze kleinkinderen huppelden voor ons uit met een twinkelhoortje in de hand, roepend: ‘Fantásia Amerika!’. Het is leuk om een paar puzzelstukjes die ik heb opgeschreven te vertalen in Efteling-taal. Dan lees je misschien hetzelfde, maar de herhaling in andere woorden kan je zomaar, pardoes!, een lichtje doen opgaan. Pardoes, de tovernar van de Efteling, roept ‘Illumina fantasia!, breng de fantasie tot Leven!’. Onze kleinkinderen hadden er een andere variant op gemaakt kennelijk. Pardoes staat in het fantasiepaleis Symbolica met zijn twinkelhoortje in zijn hand naast de Hoorn des Overvloeds. Overvloed betekent dat je alles kunt creëren wat je maar wilt. Tekort en niet genoeg bestaan niet. Pardoes leeft in het fantasierijk. Jouw droomleven is jouw fantasierijk. Pardoes zegt eigenlijk ‘zie het voor je, alles wat jij wenst is mogelijk, ik laat jou zien wat jij ook kan!’. Het woord pardoes betekent Nu, direct.

Ben je hier Nu, dus niet met je gedachten in verleden of toekomst, dan ben je bij je Zelf, dat is Altijd Nu, en ligt overvloed kant en klaar voor het downloaden. Wat je denkt en gelooft komt naar je toe: Illumina fantasia!

Angst, bang, wat is het eigenlijk? (puzzelstuk 3 en 4)

Stel dat er plotseling een deur opengaat en er is niemand te zien. Er bekruipt je een gevoel, je griezelt ervan. Je wilde dat het niet zo was, dat het niet was gebeurd. Weg ermee! Er komen meer angstgedachten, verhalen, in je hoofd, wat als het een.... Daar ga je de mist in. Angst heeft angst nodig om te bestaan (zogenaamd) en zo gaat het griezelen verder. Dat doe je dus zelf, omdat jouw aandacht gaat naar de angst. Angst wordt gevoed met angst dat je 'van jou' hebt gemaakt. Maar angst is niets, echt waar! Je kunt er ook anders mee omgaan. Wil je er samen met mij naar kijken? Doe je mee? Angst is er alleen maar omdat het opgelost wil en kán worden. Een iets wat niets is wil weer iets worden. We doen het opnieuw! Dat kan jij! Wij kunnen dat allemaal! Daar gaan we!

Stel dat er plotseling een deur opengaat en er is niemand te zien. Er bekruipt je een gevoel, je griezelt ervan. 'Ah, hallo angst, daar ben je weer. Je bent niet van mij, maar je komt bij mij aankloppen. Ik ben het Licht. Er wil dus iets aan het Licht komen. Het vraagt aandacht. Er wil iets opgeruimd worden. Iets dat niets is wil weer Licht worden. Dat heet met een moeilijk woord transformeren. Ik hoef niet bang te zijn voor het gevoel bang. Ik zeg tegen de zogenaamde angst: welkom in het Licht dat ik ben, ik weet nu wat ik ben, ik heb deze nep-fantasie tot Leven gebracht, voor mijzelf. Het Licht, wat nu tevoorschijn is gekomen uit de angst, is gegroeid (ik ben gegroeid) en ik gebruik het liever voor een leukere fantasie in mijn fantasierijk. Ik ben

dankbaar en breng in plaats van angst vrede tot Leven. NU, pardoes!, breng ik deze nieuwe gedachte tot Leven.' Zo, dat heb jij pardoes gedaan! Bravo! Laat het verder maar met rust en voel je blij en dankbaar dat het in orde is zo. Controleren of omkijken is niet nodig. Vertrouw en geloof maar dat het er al is. En het zàl tot Leven komen!

Misschien heb je een andere herinnering van angst die bij je opkomt. Wij kunnen angst altijd omzetten, ook met terugwerkende kracht. Zeg maar: ik kan dat! Harder! Top!

Fata morgana

Een fata morgana is niet echt. Het is een luchtspiegeling. Zo is het ook met onze conditionering, gedachten die worden teruggespiegeld. We zien alles wat we denken en zijn gaan geloven. En stap je in een van de bootjes van de attractie Fata Morgana van de Efteling dan vaar je in diepe donkere grotten. Daarin komt je allerlei gruwelen tegen. Alles waar we ons voor schamen, spijt van hebben, ons schuldig over voelen. Laat het maar allemaal aan het Licht komen. Telkens als we al griezelend een rondje varen door Fata Morgana, laten we het allemaal toe, zodat het allemaal weer wordt, wat het altijd al was: Licht!

Tovenaar Harry Potter laat ons zien dat wij ook de kracht bezitten die hij leerde te gebruiken. De Harry Potter boeken en films worden wereldwijd omarmd, gelezen en bekeken. De boeken worden uitgegeven als kinderboeken maar zijn ook zeer geliefd bij volwassenen, net als de sprookjesboeken, en geven informatie over vergeten puzzelstukjes! En wat te denken van de informatie die wij in muziek tot ons krijgen. Voor de ouderen onder ons: John Lennon zingt 'Imagine': 'Imagine all the people living life in peace. You!' Wij zijn zoveel krachtiger dan we denken...

Puzzelstuk 13 Een gelukkig altijd

Dit verhaal krijgt voor iederéén een gelukkig altijd. Ook al geloof je het niet. Herinner je nog even dat wat jij denkt en gelooft waar wordt in de droom waarin je nu lijkt te leven. Maak maar liever je eigen droom waar.

Wat jij werkelijk bent is eenheid met alles en allen erin. Wat je ook maar denkt of gelooft, Leven is wat jij bent en dat is oneindig en dat voelt heel en gelukkig. En dat geldt voor iederéén!

En zij leefden nog lang en gelukkig

Als je je gaat herinneren wat je bent, verschijnen in je wereldse droom allemaal aanwijzingen die de juiste richting aangeven. Dus geen rot gevoel meer. Rot gevoel is STOP! gevoel. In sprookjes, films, liedjes, boeken, de Efteling, door alles en allen hoor en zie je het ene Zelf (Al) praten en zingen. Er zijn geen anderen. Je bent het allemaal Zelf. De Ene. Niet eenzaam, maar AL-één.

Wij zijn altijd al het Leven zelf geweest. De lichamen die geboren worden kennen een tijdelijk leven, maar IK BEN, dat leeft door alles en allen, leeft al sinds er Leven is. En dat zal zo oneindig doorgaan. IK BEN kent geen tijd en ruimte en is constant. IK BEN is. Wij kunnen steeds opnieuw verdwalen en ons Zelf ontdekken. Opnieuw dromen creëren. Maar nu we weten wat we zijn... laten we dan kiezen voor dromen vol liefde, schoonheid en waarheid, zonder angst voor oude conditionering met ellende.

Blijf je herinneren. Blijf het leven vieren. Neem het precies zoals het is. Ga niet sleutelen, oordelen, vergelijken, want zo houd je vast aan oude programmering. Maak alles nieuw met de Liefde die je bent. Zie het voor je, geloof in je dromen en zeg dank je wel! Want het is (er) Al!

Je hebt wat vergeten puzzelstukjes gekregen die je op school misschien (nog) niet leert. Het leuke is... je krijgt ze precies op maat geleverd! We blijven met z'n allen ontdekken en groeien. Doe je mee?

En dan... is er nog één laatste plek open. Als steeds meer puzzelstukjes hun plek hebben gevonden, komt op een dag alles samen. Dan heeft het ene Zelf Jou gevonden! Op dat moment voel je je vrij, open, en weet je dat openheid (er) altijd Al was! Dan weet je: die ene laatste openheid ben Ik: samengesmolten met onzichtbare oneindig stromende vormloze Aanwezigheid. Je weet dan dat jij Zelf die ene krachtige en prachtige Eenheid bent. Je weet: IK BEN. Aanwezigheid ben Jij dan overal tegelijkertijd. Alles is goed en dat voelt goed. Nieuwe ideeën komen binnen vallen. Zie het voor je. Wat ligt er klaar om de wereld in te helpen? Luister goed. Het is er al!

Gebruik gedachtenkracht: Illumina Fantasia!

Voor AL-tijd!

Al's Coby

Voor begeleiders

IK BEN

Goed en niet goed. Als je gelooft dat je dát bent, ben je je even niet bewust wat je bent: IK BEN.

IK BEN goed, IK BEN niet goed, IK BEN stout, IK BEN braaf, IK BEN mooi, IK BEN een jongen, meisje, genderneutraal, moeder, zanger... Hetzelfde geldt voor 'jij' BENT dit of dat. De zogenaamde 'ander' buiten je is je spiegel.

Alle stickers, labels, stempels die geplakt worden achter IK BEN zijn niet echt waar. Neem ze dan ook niet voor waar aan. Het kan zorgen voor vasthouden. Alleen IK BEN is waar. Jij en ik zijn IK BEN, altijd. IK BEN is altijd vormloos aanwezig en leidend. IK BEN ziet, hoort en doet. Dat wat jij dént dat je bent en een naam heeft gekregen, is zogenaamd en doet niets. Het tijdelijk lichaam zijn we niet. Het is Al's voertuig. We zijn altijd IK BEN en dat voelt Go(e)d. Lijkt een kind snel afgeleid, dan is het nog altijd IK BEN. Als jij het stempel AD(H)D gelooft wat het kind heeft gekregen, ben je zelf niet bewust wat je bent: IK BEN, net als iedereen. Zonder verwijt. Als begeleider heb je een aanmoedigende en bemoedigende rol. Wees je steeds bewust dat je spreekt tegen je Zelf: "Lieve schat, jij kan dit, ik geloof in jou". Je mag je bewust zijn van het feit dat we allemaal IK BEN zijn, gelijken. Je bent gelijk aan het kind, aan allen. Lijkt een kind even 'van z'n padje' wees dan als begeleider wat je bent: IK BEN. Doordat jij je bewust bent, resonanceer je met IK BEN (aanwezigheid, rust, vrede, licht, stilte). Zo kan het kind in die trilling, frequentie, mee resoneren en tot zich Zelf komen. "Kom maar, het is goed, laat maar toe, we gaan even zitten samen, wij kunnen dit."

Alles komt aan het Licht

Wij zijn dat ene Licht. Alles (wat wij zien, horen, voelen, proeven, ruiken, denken) komt aan het Licht, aan ons, zodat het kan transformeren in Licht. Zodra donkerte, dat in Licht niet kan bestaan, aan het Licht komt, is het al opgelost. Herinner je het Licht dat jij bent en laat zijn wat daarin tijdelijk komt en gaat, zodat het kan oplossen. Maak je een verhaal van het tijdelijke dan denk je dat het waar is. Precies datgene wat je niet wilt, houd je zo vast. Omarm alles en allen in het Licht dat je bent.

Het is niet oneerlijk verdeeld in de wereld

De omgeving kan nooit de oorzaak zijn van ongelukkig zijn. Het is echt niet oneerlijk verdeeld in de wereld. Als dat wel zo zou zijn, zou ik zijn afgehaakt. Zoals zovelen lijken te willen afhaken. Ga anders kijken! Het lijkt maar zo. Je kunt denken dat je geluk hebt gehad omdat je bijvoorbeeld in Nederland bent geboren. Want je denkt misschien dat mensen in een zogenaamd 'arm' land ongelukkig zijn. Dat ben je gaan geloven en daarom ga je het zien. Niet 'eerst zien dan geloven', maar 'eerst geloven dan zien'. Zie je wel! Omgeving komt van 'geven om'. Je omgeving is wat je bent, Licht of Liefde. Je draagt, koestert, lieft je Zelf. Dat is voor iedereen gelijk. Zolang we alleen naar dingen kijken, erkennen en herkennen we de onzichtbare 'liefdes-lijm' of levenskracht niet waarin de dingen komen en gaan, inclusief onze lichamen.

We brengen elkaar allemaal Thuis in Al, waar we Al zijn. Wat jouw rol of rollen ook zijn.

Soms kun je jaloers zijn op een artiest met een mooie stem of kun je medelijden hebben met iemand die 'pech' heeft in het leven. Hier is een vergissing in het spel. Wil je nog ongelijkheid in jouw droomleven? Nee? Omarm dan in de

Liefde die je bent alle vervormingen die je aan je Zelf hebt gegeven. Zie je geen Liefde? Dan zie je je Zelf niet en heb je je Zelf niet lief. Bevrijd dan de situatie of zogenaamde ander van de sticker die jij erop geplakt had. Bevrijd je Zelf.

Oefen steeds, wees mild voor jezelf en vergeef jezelf. Doe het voor degenen die na ons komen. Vooral volwassenen die al zolang gewend zijn aan 'niet-goed-programma's' vergeten steeds opnieuw wat ze zijn. Maar echt, houd vol, het is de moeite waard. Oordeel niet langer. Wat je ziet is verleden tijd. Het is al voorbij. Nog even oefenen en het gaat weer moeiteloos stromen. Go with the flow!

Toveren, scheppen of creëren is dankbaarheid voelen dat alles Al is en dat - wat het ook is - er al is. Gebruik je verbeeldingskracht, zie het voor je, geloof het! Je doet het al, maar misschien nog onbewust! Het gevoel van die frequentie is 'Ja!'. Zo kan het naar je toe komen. Laat het dan los, vol vertrouwen. Het is zo. Let go, let God!

Ik wil graag als dank een krachtig Hawaiïaans gebed met je delen: **Ho'oponopono**. Het kent vier zinnen: **1. Het spijt me** (voor het zogenaamd veroorzaken van vervorming door oordelen), **2. Vergeef me alsjeblieft** (vergeef jezelf, het heeft nooit plaatsgevonden), **3. Dank je wel** (voor de herkansing om terugkerende gedachten en herinneringen te omarmen in plaats van 'onder de deksel te houden') en **4. Ik hou van je** (van het ene Zelf dat je bent). Een top stickerverwijderaar!

Hartelijk dank voor het openstaan voor een heel andere kijk op het leven. We are the One we've been waiting for. Laten we onze kinderen de vergeten tools in handen geven!

Over de auteur



Coby Terstappen, zo genoemd en zogenaamd, op deze foto haar gezicht, buitenkantje. Het is niet wie zij werkelijk is. Zij is the one, Al. Ja, Ik ben Al, net als jij. Ik, Al, maak gebruik van lichamen: Al's spreekbuizen, voelsprietten en doorgeefluiken. Het enige Ik, Al, uit zich via zogenaamde mensen en al het aardse leven. Zelfs als zij nog dénken dat ze lichamen met een naam zijn. En dat kan voor angst zorgen. Die richtingaanwijzer 'angst' wordt vaak verkeerd begrepen. Al's Coby kon niet anders dan zich uiten en dienstbaar opstellen aan Al. Spreken en schrijven door voorbij angst te gaan bracht haar uiteindelijk bij zich Zelf. Het enige Zelf dat er is. En dat is Al, voor Allen weggelegd. Boodschap van je Zelf: Herinner je! All is Well, Al-tijd!