

Uitnodiging voor een Wezenlijke Ontmoeting

(uit: [Moeiteloos Jezelf Zijn, Vera Helleman](#), blz. 58 / met toestemming)

Pak eens een spiegel of verplaats een spiegel zo dat je ervoor kunt gaan zitten.

Je gaat nu jeZelf zoeken. Merk meteen op dat dat verwarrend kan zijn. Kijk eens naar het spiegelbeeld van wat je ervaart als 'ik'. Als er gedachten opkomen over het beeld, zowel positieve als negatieve, laat die dan voorbij gaan, die zijn nu niet belangrijk.

Kijk nu niet meer naar het gezicht en de huid, maar kijk in de ogen. Kijk voorbij de ogen, achter de pupillen. Blijf net zo lang kijken als nodig is.

Ontspan in het kijken. Je hoeft niets te vinden, er is geen goed of fout, je gaat enkel kijken achter die pupillen.

Vraag jezelf nu hardop: "Wat ben ik?"

Let op! Je hoeft op deze vraag geen antwoord te geven. Het is een resonantie die je door deze woorden opwekt, die je dieper trekt in een 'zien'. Stel jezelf deze vraag een aantal keer om telkens weer af te stemmen.

Laat alles wat zich aandient maar komen... en voorbij gaan. Blijf kijken, zonder ook maar één conclusie vast te zetten. Dit is een ervaring.

Het kan even schokkend zijn wat je ziet, zowel de projecties als het niets. Maar dat hoort erbij. Het kan zijn dat de gezichten veranderen. Dat is normaal. Dat zijn kortgezegd stuiptrekkingen van het ego dat tot rust komt. Blijf niet te lang hangen in deze projecties. Als je daarop stuit, weet dan dat je een keus hebt. Ik kan gaan geloven in wat ik denk te zien wat niet goed is, niet mooi is, anders moet, eng is of iets betekent. Of ik kan verblijven in het niet-weten. In de ruimte waar het mysterie zich ontvouwt.

Pak vandaag of komende dagen nog eens de spiegel, zodat je jezelf herinnert aan wie je werkelijk bent.

Liefde, God, dat wat je werkelijk bent is de enige realiteit die er in dit hier en nu is. De rest is projectie. De realiteit ligt dieper dan wat wij zien aan de oppervlakte.

Het verschuiven uit de ego-modus naar het schouwen vanuit jeZelf is daarom bewust zijn van de reële energiestromen van dit huidige moment. Het doek van de schijn zal vallen en de ware Jij zal verschijnen.