

## Dagboekfragmenten deel II (winter 2009) *Over de herkomst van mijn incarnatie-angst*

*Gesprek met mijn groter Zelf*

Ik ben bang voor de pijn, dat ik die niet kan dragen.

*Er is altijd keuzevrijheid Pamela. Je kunt kiezen voor een positieve of negatieve benadering van de pijn. In de positieve zeg je er ja tegen en geef je de pijn een plaats en een betekenis. Daarmee wordt zij relatief en niet allesoverheersend. Kijk eens welke plaats je de pijn kunt geven. Heeft zij een functie voor jou?*

Ze dwingt me heel erg in het moment te zijn, steeds bij mezelf te blijven. Daardoor word ik geduldiger en bedachtzamer. Mijn ogen worden geopend voor de goede dingen die er zijn. De liefde van de mensen om me heen. Ik ben nu minder kritisch en wantrouwend naar mensen. Sta opener voor hen.

Wat kan ik doen als de wanhoop me overvalt en ik denk het niet langer uit te houden?

*Ga naar de wanhoop toe, kruip er in met je bewustzijn. Jouw bewustzijn werkt helend op de wanhoop. Vergeet niet wie je bent, je bent gemaakt van God. Je bent een engel, zie je blauwe licht stralen. IK ben bij je.*

Ben jij mijn grotere Zelf?

*Ja, ik reik verder dan jouw aardse bestaan. Ik ben jou maar ook meer dan jou. Ik ben je ziel en jij bent één van mijn manifestaties.*

Heb ik gekozen voor deze ziekte?

*Je hebt het toegelaten in je bestaan omdat je er iets van wilde leren. Je wilt leren meer aanwezig te zijn in het lichaam, je diep te gronden op aarde. Je wilt leren helemaal aanwezig te zijn in je liefde, en je angst om hier te zijn te overwinnen.*

*Je wilt de pijn nu het liefst weg hebben. Staar je niet blind op de pijn. Die gaat heus wel weg. Vrees niet. Er is hulp en liefde om je heen en binnenin je. Er wordt aan gewerkt. Voel dat eens, de opbouwende krachten om je heen. Ga mee in het proces, probeer jezelf er niet buiten te plaatsen door te vragen: wanneer stopt het nu eens. Blijf erin. Het zal je iets kostbaars geven.*

Baant de pijn een weg voor mij?

*Je overgave baant een weg. Als je je overgeeft, zeg je ja, en vertrouw je op het leven, dat het je ergens brengt, naar iets nieuws en waardevols.*

Gisteravond voelde ik me zo vol van vertrouwen. Ik keek 's nachts naar de sterrenhemel en was rustig en kalm ook al had ik veel pijn.

*Ja, je was toen sterk met mij verbonden. Ik kan je helpen overzicht te houden over het geheel, omdat ik verder kan zien dan jij. Niet omdat ik 'hoger' ben, maar omdat ik in een andere dimensie sta dan de jouwe. Ik ben niet gebonden aan ruimte en tijd. Gisteravond maakte je contact met dat meeromvattende perspectief en dat stelde je gerust.*

*Nu voel je je weer wat rusteloos en bang. En dat is helemaal ok. Dat hoort bij de menselijke ervaring. Laat dat toe. Je mag bang zijn.*

Maar wat is de waarde van die ervaring? Het voelt zo rot aan.

*Ga eens diep naar binnen. De angst voelt rot aan omdat je je ertegen verzet. De angst is een schreeuw om hulp die van binnenuit jou komt. Als je er open voor staat hoor je gewoon iemand huilen of kermen. Je kunt naar die persoon, dat deel van jou toe. Luister eens. Zie je wat?*

Ja, ik zie een huilende vrouw in een kerker. Er zijn bovenin de ruimte ramen, onder het dak, maar ze kan er niet door naar buiten kijken. Ze zijn te hoog. Ze kijkt wel steeds naar die ramen. Ze is heel eenzaam en schreeuwt om hulp.

*Dat is je angst van binnenuit gezien. Een deel van jou dat eenzaam is en bevrijd wil worden. Ga nu naar die gevangenis toe. Daal erin neer. Je bent een engel en kunt dat.*

Ik verlicht de kamer van binnenuit. Ze kijkt me verschrikt met grote ogen aan.

*Ze is er nog niet zeker van wie jij bent. Zeg haar wie je bent*

Ik ben jouw engel. Ik kom je helpen.

*Hoe reageert ze?*

Ik zie hoop in haar ogen. Ik reik mijn hand uit. Ze pakt 'm.

*Hou haar hand goed vast. Laat je licht erin stromen.*

Ik voel het. Maar mijn voeten raken de grond niet als engel. Geeft dat?

*Nee, dat geeft niet. Jij bent een wezen van een andere dimensie. Zij is het deel van jou dat volledig contact maakt met de aarde, zij gaat jouw voeten vormgeven.*

Hoe? Ze is heel moe en breekbaar. Ze ligt gebroken in mijn armen. Het lijkt erop dat ze wil sterven.

*Vraag het haar eens.*

Ze zegt: ik wil bij jou zijn (mij, de engel). Ze wil opgenomen worden in mijn hart, niet langer gescheiden zijn van mij.

*Probeer nu eens je licht te laten doorstralen doorheen haar hele lichaam.*

.....

Ja, ik heb dat gedaan.

Door mijn hoofd en schouders en armen en handen en hart gaat het goed. Er blokkeert iets bij het derde chakra. Daar zie ik een grijs gebied dat weerstand biedt. Er is daar een doodsverlangen.

*Ja, dat is er. Voel dat eens van binnenuit. Wat zegt het?*

Ik zie een kamer, donker, bestoft en met spinrag. Ik zie geloof ik doodshoofden. Het is er luguber en klam. Het is er naar.

'Ga maar schoonmaken' hoor ik.

Ik veeg wat stof weg, ik heb een emmertje met sop. Dan vraag ik of er hulp is. Er verschijnen drie vrouwen in werkkleding! Ze maken een grapje, in de zin van: engelen kunnen zich ook voordoen als poetsvrouwen hoor. We gaan aan de slag. Ik zie in deze kamer ook ramen aan de bovenkant, dik en beslagen. Langzaam worden de ruitjes helder, totdat ze schijnen als kristal. O, wat heerlijk, dat licht in mijn kamer. De muren worden schoon, er komt een mooie houten poort in de kamer. Er verschijnt een open haard waar vuur in brandt. Het vuur van mijn zonnevlecht. Er ligt nu een rood kleed op de vloer voor de haard, en erop staan drie houten schommelstoelen met kussentjes. Vanaf de bovenkant schijnt er helder zacht licht de kamer binnen. Ik voel me hier thuis. Ik voel op deze plek dat ik heel oud ben. Maar ik voel me goed hier. Ik zie grijze tegels op de vloer. De kamer is nu schoon, en eigen.

*Ik kan er nu ook komen. Ik ben er samen met jou.*

*Kijk eens of je het licht nu door het derde chakra kan laten stromen?*

.....

Het gaat nu beter, er zijn kanalen geopend. Het gaat nog niet helemaal goed, wel zie ik het licht doorstromen naar mijn buik en wortelchakra en benen. Er is doorstroming.

*Dat is heel mooi.*

Wat zit er nog vast?

*Laten we dat de volgende keer bekijken.*

Ok.

## **In de middag**

Daar ben ik weer. Ik heb het gevoel alsof één dag een week duurt, zoveel gebeurt er en zo langzaam gaat de tijd.

*Je klaagt.*

Ja, dat is waar. Mag dat niet?

*Jawel hoor, je mag alles. Maar het houdt je van de positieve stroom af. Er gebeurt inderdaad heel veel nu. Je zit in een intense periode. Dat is niet slecht. Er wil veel opgelost worden. Het kan ook mooi zijn, als je goed voelt wat er*

*gebeurt. Je bent een nieuw paradigma aan het bouwen voor jezelf. Je wilt veel van het oude loslaten. Een grote schoonmaak dus. Er zijn delen in jou die dit heel graag willen. Die verlangen naar meer vrijheid, vreugde en diepe, vervullende manifestatie op aarde. Herken die delen in jezelf en het wordt minder lastig de angst en de pijn erbij te nemen.*

Ok, ik voel het. Ik heb na vanochtend nog meer gezien dat ik wil vertellen.

Ik ging na het reinigen van de kamer op de bank liggen en liet toen in gedachten mijn 'gebroken zelf' in de kamer op een schommelstoel zitten bij het haardvuur. Dat gaf me een goed gevoel. Ik begon toen haar rechtervoet te masseren. Die zag ik duidelijk en van een magere, oude voet werd het een blanke, mooie voet met roodgelakte teennagels.

Toen ik echter aan de linkervoet begon, merkte ik dat ik die niet goed te pakken kreeg. Ze ontglipte me en opeens zag ik een zwarte wolk van woede aan de linkerzijde. Ik voelde daar de energie van een oude incarnatie in Atlantis in, een man die ik eerder in regressietherapie heb gezien.

Hij had de typische arrogantie van de mentaal hoogontwikkelde Atlantiër. Ik voelde nu ook dat er een 'verbond' was met een groep zielen, gesloten voordat we naar aarde gingen, om gezamenlijk op aarde iets te ondernemen. Het had te maken met het 'op een hoger plan brengen van de aarde' maar er zat ook een element van manipulatie en dwang in. We waren eigenlijk megalomaan maar ervoeren dat zelf niet zo. Er was een verbond, een afspraak tussen een groep zielen. Ik hoorde daarbij.

(Zie voor meer informatie over dit aspect van Atlantis de channeling 'De erfenis van Atlantis', Serie 3: Lichtwerker zijn in de Nieuwe Tijd).

Ik ga naar het dieptepunt in dat leven, het hoogtepunt van mijn macht. Ik zie dat ik met anderen de aarde manipuleer, vanuit het 3<sup>e</sup> oog roepen wij een grote geestelijke kracht op waardoor wij de elementen op aarde beïnvloeden. Dit gaat mis. Er komen aardbevingen, we gaan ten onder. Ik verdrink en sterf. Ik ben verbijsterd als ik sterf. Dit had niet mogen gebeuren. Ik ben totaal verrast.

Die verbijstering, en de bijbehorende arrogantie – wij wisten het beter en zouden de klus klaren – zit blijkbaar nog steeds in me, anders zat die woede er niet aan de linkerzijde. *Vanwege die verbijstering en kwaadheid wil ik links niet aarden.*

Ik besef dat ik me in dit leven ook geregeld verheven heb gevoeld boven de aardse werkelijkheid. Alsof ik er te 'verfijnd' voor ben. Alsof ik verder ontwikkeld ben. Er is daar een arrogantie en ik weet dat die niet klopt. Ik ben net zo menselijk als ieder ander, en dat voel ik nu ik ziek en bang ben des te duidelijker.

Tijdens deze beeldenstroom was jij er ook steeds, groter Zelf, en je zei me toe te gaan naar het moment vóór die incarnatie, toen die man nog moest beginnen aan dat leven. Er was toen een moment van helderheid, waarop hij beseftte dat hij naar aarde ging, niet om te dwingen en manipuleren, zoals we in de galactische tijd al volop hadden gedaan, maar *om echt aards te worden*. De eigenlijke intentie achter dat leven was om de arrogantie, de eigenzinnigheid los te laten en te leren leven *in overgave aan de onwetendheid en het naakte ervaren op aarde*. Dat was de bedoeling. Ik zie dit nu en hij ziet het ook.

Dit stuk ego moet ik loslaten. Dat was ook de intentie achter de christusenergie: de volstreekte eenheid en gelijkwaardigheid van elk levend wezen. Elk wezen een unieke ontvouwing van Gods schitterende schepping. Elk levend grassprietje oneindig kostbaar en gekoesterd. Dat is de waarheid, die wij toen niet zagen. Wij wierpen ons op als 'meesters van het universum'.

Ik kijk mijzelf als die man nu aan en vraag: zie jij het? 'Ja', zegt hij, 'ik heb het gevoel te vallen in een grote lege ruimte. Mijn zekerheden vallen weg.'

*Vraag hem hoe dat voelt, dat wegvallen van zekerheden.*

Eng. Ik voel me klein en bang in een groot en onbekend universum

*Vraag hem hoe dat universum aanvoelt, wat de sfeer ervan is.*

Groots en machtig en onzeker.

*Het is groter dan hij, maar is het ook machtig in de zin dat het macht uitoefent over hem?*

Nee, ik voel niet dat er macht over me wordt uitgeoefend, ik ben heel vrij maar dat voelt ook aan als Niets, een te grote vrijheid misschien?

*Voel die vrijheid eens volop, dat Niets.*

Er is geen oordeel, alleen ontwikkeling.

Er is openheid.

*Voel je ergens een verbinding mee?*

Ik zie een boom, waaraan ik me vastklamp. Ik voel een verbinding, maar de boom lijkt te rusten in een zekerheid en een veiligheid waarvan ik buitengesloten ben.

*Jij bent de boom.*

Wat?! Ik voel het niet zo.

*Ga naar binnen, naar de wortels.*

Daar voel ik Zijn en overgave. Kan ik mij ooit zo overgeven? Hoe kunnen al die angsten verdwijnen?

*Laat de angsten zijn. Geef je over aan de angsten. Wees als de boom. Ga er niet tegen in. De boom vertrouwt en zegt steeds: het is goed, wat kome, dat kome. Daarom kan de boom in overgave leven. Of het nu regent, stormt of zonnig is. Beschouw je angst eens als een zware onweersbui. Laat het knetteren, laat de grote krachten van het leven zich ontvouwen en hun werk doen in jou. Laat het opgeruimd worden. Je hoeft je alleen maar over te geven. Te Zijn.*

Ik hoef alleen maar ja te zeggen.

*Ja is het woord dat alle poorten ontsluit. Ja is het leven. Ja is mooi en groot en brengt je thuis bij jezelf.*

Zal ik nu opnieuw proberen de linkervoet te masseren?

*Ja.*

Ik voel dat ik de voet nog niet mag aanraken. Ze staat er wel, heel bleek en half uit de schaduw. Er is nog wat wrevel en tegenzin in de voet.

Ik kan mijn handen erom heen bewegen als ik een beetje afstand houd.

Ik zie een fris groen grasveld voor me. De voet zet zich er voorzichtig op neer.

*Dat is mooi. Ze staat er toch maar.*

### **Gesprek met een Chinese gids (Piang No Jo)**

Hieronder volgt een dialoog met een gids, die ik enkele jaren geleden begon te ontmoeten maar waarover ik niet eerder publiceerde op mijn site. (Wel verschenen enkele gechannelde teksten van Pang No Jo op Gerrits site [www.gerrit-gielen.nl](http://www.gerrit-gielen.nl) zie in het linkermenu onder Omgaan met angst)

Piang verschijnt als een wat oudere Chinese man en in wat hij zegt en uitstraalt is duidelijk een oosterse energie voelbaar.

Over zijn identiteit zegt hij het volgende

Herfst 2005 - Piang No Jo

*Kun je iets meer zeggen over wie je bent?*

Misschien leer je mij het beste kennen door wat ik zeg, als ik niet over mezelf praat.

*Heb je ooit op aarde geleefd?*

Ja, ik ben vele malen op aarde geweest.

*Je ziet eruit als een Chinese meester.*

Ha ha, ik wil helemaal geen meester zijn. Het is doodsaai om meester te zijn. Het is veel leuker om leerling te zijn. Dat gevoel, dat zich opent als je een nieuw inzicht je eigen maakt, is dat niet prachtig? Ik wil altijd leerling zijn.

Het meesterschap wordt erg overschat in spirituele kringen.

Ha ha.....het meesterschap is de dood van de meester. Hij beweegt niet meer, en sterft, als hij meester wordt.

De drang naar meesterschap is een doodsdrijf.

Als je van het leven houdt, wil je steeds leren en open staan voor het nieuwe. Je beroept je niet op wat je wel weet maar je kijkt reikhalzend uit naar wat je nog niet weet.

*Je vindt het niet leuk als ik jou vragen stel over je identiteit?*

Nee, ik houd daar niet zo van. Het is niet belangrijk. Zelfverheerlijking ligt altijd op de loer. Voor mensen zowel als voor geestelijke entiteiten.

*Wat?! Jij bent daarvoor toch niet gevoelig meer?*

Wie weet? Wie zal je dat zeggen? Ik? Dat zou niet erg betrouwbaar zijn.

*Dit is een grappige conversatie.*

Ja, dat vind ik ook. Maar er is een ondertoon van ernst in wat ik je zeg. Praten over je eigen identiteit, je verworvenheden, je "meesterschapsgraden", is buitengewoon gevaarlijk... of vervelend zo je wilt.

Het leidt de aandacht af van waar het werkelijk om gaat...je boodschap. Kijk, er is een filosoof geweest die je goed kent, Ludwig Wittgenstein, en die maakte het onderscheid tussen dat wat zich laat zeggen, en dat wat slechts "getoond" kan worden (in het Duits: 'sagen' versus 'zeigen').

Meesterschap in de enige ware zin van het woord toont zich ('zeigt sich'), het laat zich niet zeggen.

Dus als je je eens afvraagt of een tekst die je leest, of een persoon die je spreekt, van meesterschap getuigt, kijk dan eens wat die persoon of tekst uitstraalt. Vergeet de woorden, wat voel je?

Voelt het lief, voelt het zacht, voelt het goed?

Voelt het aan als integer en oprecht?

Maakt die energie je blij en licht, en krijg je weer zin in het leven als je erdoor wordt aangeraakt?

Dan is het goed.

Meer hoeft je niet te weten.

## **Vragen aan Piang over pijn en angst (winter 2009)**

*Ik ben bang en heb pijn. Hoe kan ik er mee omgaan?*

In het woord omgaan zit iets van een 'doen'. Er is niks te doen. Je kunt het alleen laten zijn. Het leven tendeert van nature naar het goede, naar bloei en gezondheid. Dit kun je alleen maar tijdelijk tegenhouden. Het leven hervindt zijn kracht altijd. Ik spreek hier over het eeuwige leven dat door een ieder stroomt. Vertrouw op die stroom. Je kunt dan niet mis gaan.

Door te proberen je lijden te verhelpen, ga je ongewild tegen de stroom in. Je veroordeelt het lijden en wilt het opheffen. Je slikt pijnstillers om de pijn niet te voelen, maar daarmee bevestig je de realiteit van de pijn of de angst. Pijn en angst zijn slechts schaduwen. Je kunt er overheen kijken, er is een wijde wereld eromheen. Als je er echter op focust ga je er een muur van bouwen, het kan een vesting worden van waaruit je de blauwe lucht niet meer ziet. Maar hoe dik de muren ook zijn, ze bestaan alleen in jouw hoofd. Er is objectieve schoonheid,

goedheid en waarheid om jou heen, en ze kloppen voortdurend aan jouw poort. Ze willen je opnemen, omarmen. Geef hen de kans door het niet tegen te houden. Je houdt tegen als je weg teveel wilt ordenen en sturen. Teveel je best doet om beter te worden.

Jouw lichaam weet hoe het beter moet worden. Vraag het maar wat het wil.

*Het wil rust en eenvoud, afwisselend bewegen en rusten, af en toe een bad. Het wil wandelen in de natuur, dat ik niks verwacht en dat ik me focus op het positieve, dat ik de moed vasthoud.*

Vraag je lichaam eens wat er aan de hand is met je maag

*Mijn maag zegt: ik ben overstuur van alle indrukken die er geweest zijn. Er is teveel binnengekomen dat ik niet goed heb kunnen verwerken. Het gaat vooral om indrukken van angst en onzekerheid.*

Vraag je maag dan wat zij nodig heeft om die indrukken goed te kunnen verwerken.

*Niet teveel tegelijk willen, de dingen rustig opbouwen, geen overhaaste beslissingen nemen, goed op je intuïtie afstemmen.*

Helder, toch?

*Ik ben aan het leren mijn ongeduld los te laten.*

Je ongeduld is een niet meegaan met de stroom, een verstarring in de levensenergie. Ongeduld is 'nee' zeggen. Nee zeggen tegen de natuurlijke stroom en het natuurlijke ritme van de dingen. Kijk eens naar je lichaam. Het heeft tijd nodig om te helen. Dit kun jij maar moeilijk accepteren. Je vindt dat je de lessen van je ziekte nu wel hebt begrepen en denkt: vooruit maar! (Glimlach) Dit is weer ongeduld. Misschien wil de ziekte je nog iets brengen wat je niet weet, of nog niet helemaal doorvoelt. Geef de ziekte de kans je haar geschenk te brengen. Er is een geschenk in alle ziekte. Het geheim is daarin te geloven en de ziekte als een richtingaanwijzer te zien naar het goede, schone en ware.

*Dat is een mooie gedachte.*

*Hoe kan ik het beste positief blijven als ik pijn voel?*

Fysieke pijn is minder erg dan je denkt. Je creëert er een hoop gedachten omheen, die angst voortbrengen en de ervaring van pijn onnodig zwaar maken. Pijn is gewoon een plek in je lichaam die zeer doet. Meer niet. Je kunt er op verschillende manieren mee omgaan. Je kunt er helemaal inkruipen met je bewustzijn en er ja tegen zeggen. Je bent dan niet verdeeld. Jij bent één met de pijn en plaatst jezelf er niet buiten. Je kunt er dan niet tegen vechten en dus neemt je lijden af, want strijden veroorzaakt lijden. Een andere manier is om de pijn te respecteren en toch je aandacht te verleggen naar andere dingen in je omgeving. Je kunt de pijn dan als sensatie ervaren en tegelijk iets in je opnemen van buiten wat je op één of andere manier raakt. Het kan zijn dat je iets schrijft, zoals jij nu doet, of dat je wandelt, of mediteert, het maakt niet zoveel uit maar het gaat er wel om dat die bezigheid jou niet wegtrekt van jezelf, dat je er zelf

helemaal in aanwezig blijft. Zodra je weggaat van jezelf, jezelf wilt verliezen in iets buiten je, gaat de pijn aan je trekken en wordt een stoorzender. Je wordt dan kwaad op de pijn, komt in verzet en dat creëert lijden.

*Dus het gaat erom hoe dan ook aanwezig te blijven?*

Ja. Het gaat om ja zeggen tegen wat is. Dit kan zwaar lijken, omdat je gewend bent vaak 'weg' te zijn van jezelf, van wat er in het nu is, en het lijkt dan alsof je gekluisterd bent aan het 'nu'. Maar hierin ligt juist de oplossing. Door het nu heen komt de stroom van het ware, goede, liefdevolle naar jou toe. Het kan nooit bij je komen als je niet aanwezig bent. Als je aanwezig blijft in je pijn en in je angst, stel je je open voor heling. Die komt dan zonder meer naar je toe.

*Is het een kwestie van wachten?*

Het is een kwestie van vertrouwen. Je kunt erop wachten of je kunt jezelf afvragen: wat zou het goede en het ware mij nu willen laten weten, laten voelen?

*Het antwoord dat ik ontvang is: dat je heel moedig bent en niet opgeeft.*

Laat dat op je inwerken. Kun jij je eigen moed ervaren?

*Ik voel dan meteen ook angst.*

Geeft niet. Misschien ben je bang voor je eigen moed, je grootheid.

*Waarom zou ik dat zijn?*

Omdat je dan veel ruimte inneemt en je ooit is verteld dat dat niet goed is.

*Schaam ik mij voor mijn grootheid?*

Je houdt je in.

*Ik geloof dat ik bang ben dat anders donkere krachten mij zouden verzwelgen.*

Het omgekeerde is waar. Het donker wijkt voor licht, schoonheid en goedheid. Die leven in jouw hart. Durf ze te laten schijnen, het ligt vlakbij. Hoor ze maar fluisteren. Als bloemen die naar het licht uitreiken. Geef ze water, geef ze aandacht. Dan groeien ze en worden ze duidelijk zichtbaar in jouw hoofd, jouw bewustzijn. Je bent een unieke uitdrukking van de oneindige geest Gods.