



Timotheus

driemaandelijks tijdschrift

nr 58 jaargang 15

jan feb mrt 2024

nieuws

TIMOTHEUS
PROJECT

ARTIKEL

AANKONDIGING

DEFENING

Gun jezelf een boost in zelfontwikkeling Energetische exploratiereis naar de Elzas De schaduw van je ziel



Broninformatie van de foto: Philippe Vandevorst

INHOUD

Wat ?	Titel	Auteur	Pagina
Voorwoord	De duistere nacht van de ziel	Kerngroep	zie pag. 3
Dialogoog	Het hefboomtraject	Kerngroep	zie pag. 5
Artikel	Gun jezelf een boost in zelfontwikkeling	Philippe Vandevorst	zie pag. 7
Artikel	Ontmoetingen in het land van het oude Volk	Philippe Vandevorst	zie pag. 11
Aankondiging	Energetische exploratiereis naar de Elzas	Philippe Vandevorst	zie pag. 13
Oefening	De schaduw van je ziel	Philippe Vandevorst	zie pag. 15
Vorming	Intuitieve Ontwikkeling		zie pag. 17
Activiteitenkalender			zie pag. 18
Inschrijvingsmodaliteiten / Voorwaarden / Locaties			zie pag. 19
Vorming	Professionele opleidingen		zie pag. 20
Artikel	De Kracht van Metaforen	Geert Delanoeije & Philippe Vandevorst	zie pag. 21
Artikel	Actief luisteren	Tinne De Winter	zie pag. 24
Artikel	Mediteren voor overledenen	Anja Glabeke	zie pag. 28
Artikel	De HOPE-methodiek	Philippe Vandevorst	zie pag. 32
Project	Active Community		zie pag. 34
Colofon			zie pag. 35

DE DUISTERE NACHT VAN DE ZIEL

Dag trouwe lezer,

In een tijdperk van ongekende veranderingen bevinden we ons in een tijd, waarbij de gedachte aan een spoedige terugkeer naar het oude 'normaal' wellicht slechts een illusie is. De huidige overgangperiode wordt treffend in oude wijze teksten beschreven als "De duistere nacht van de Ziel," een toestand die voortkomt uit de instabiliteit die de wereld teistert. Systemen en structuren die ooit als onwankelbaar werden beschouwd, zoals het klimaat, de volksgezondheid, de mondiale economie, en de sociale samenleving, beginnen te desintegreren. Bovendien zien we de schaduwen van oorlog zich uitstrekken over het Midden-Oosten en Oekraïne, wat deze duisternis nog verder verdiept.

In deze donkere nacht lijken alle ankerpunten van ons bestaan plotseling te verdwijnen, en we voelen ons stuurloos in een wereld die haar betekenis en veiligheid lijkt te hebben verloren. Nochtans schuilt er in deze duisternis een verborgen zegen, want juist hier worden nieuwe, levens ondersteunende waarden geboren, geworteld in liefde en het welzijn van alles wat leeft. Deze waarden overstijgen de egocentrische houding die ons bestaan tot dusver heeft gedomineerd.

De ontdekking van het Supramentaal Bewustzijn binnen de zoektocht van het Timotheus Project geeft ons de kracht om de uitdagingen van het leven met moed tegemoet te treden. Al reeds drie decennia lang onderzoeken we de kunst van deze reis, waarbij we hebben geleerd om de duistere nacht te omarmen in al haar facetten. Hieruit zijn inzichten ontstaan over het vermogen om diep in onszelf af te dalen en onze individuele en collectieve menselijke bestemming te ontdekken. In deze duisternis wacht een kostbare schat op ons, een goudklomp die ons in een oogwenk naar het licht en de vrijheid kan katapulteren.



Wanneer is het goede moment aangebroken om aan deze reis te beginnen? Eigenlijk is elk moment goed, maar soms geeft het universum ons een klein zetje, dus: NU!

Op dit moment in de wereld lijkt alles in een staat van pauze te verkeren. Mensen over de hele wereld worden aangemoedigd om hun prioriteiten en waarden te heroverwegen, om diep in hun innerlijke zelf te duiken. Daar ontdekken ze nieuwe betekenis, wat hen in staat stelt hun leven in schoonheid te leiden, in harmonie met fysiek, emotioneel, en spiritueel welzijn. Deze reis is geen lichtzinnig avontuur. Je kan eraan beginnen uit moed, of omdat de omstandigheden van het leven je daartoe dwingen. Maar je zal onvermijdelijk geconfronteerd worden met je eigen schaduwzijden, de duistere en soms onbekende aspecten van jezelf die je tot nu toe hebt genegeerd of ontkend.

Toch zal je juist in deze duisternis het goud ontdekken, de schat waarin jouw ware kracht schuilt. Bovendien zal je onderweg ongetwijfeld momenten van diepe vreugde ervaren. Er zullen glorieuze doorbraken zijn in termen van begrip en 'aha'-ervaringen, wanneer de puzzelstukjes van je leven op hun plek vallen. Je zal vanzelf diepere niveaus van waarheid en mededogen bereiken en je hart openen voor zowel jezelf als anderen. Wanneer je deze reis onderneemt, zul je leren om mild voor jezelf te zijn, wat je vooruitgang vergemakkelijkt. Je zal ontdekken dat je wordt gesteund door welwillende krachten die zich buiten jouw menselijk begrip en controle bevinden.

Dit is wat we de afgelopen drie decennia hebben ontdekt in het Timotheus Project. Zowel jij als ik hebben het potentieel om ons levensdoel te bereiken en de plannen van onze ziel te vervullen. De effecten van onze dagelijkse keuzes strekken zich verder uit dan dit leven, en daarom is aarzeling en uitstel geen constructieve optie. De term 'lijden' kan wellicht ongemakkelijk klinken, maar het is belangrijk te realiseren dat je bij elke stap ondersteuning krijgt. Je bent nooit alleen. Je hogere zelf, je ziel en hun connectie met het universele bewustzijn leiden je, waarbij ze deuren openen naar nieuwe mogelijkheden en je soms met zachte dwang op het juiste pad houden.

Om de impact van je ziel en het supramentaal bewustzijn op deze immense veranderingen in je leven te begrijpen, willen we je graag introduceren aan een waardevolle bondgenoot: het bewustzijn binnenin jou. Eckhart Tolle noemt dit het "innerlijke lichaam". Rudolf Steiner beschreef het als het elementwezen van je lichaam. Bij Timotheus noemen we het graag je intuïtieve intelligentie. Je zou het ook kunnen beschouwen als je geweten, dat stille stemmetje diep vanbinnen.

Je vraagt je misschien af: 'Hoe vindt die alchemistische transformatie eigenlijk plaats?' Als je illusies uit je handelen weet te elimineren, ontwikkel je liefde, wijsheid en wilskracht, en nog andere positieve kwaliteiten die jouw trillingsfrequentie versterken en je zowel het bewustzijn als de energie bieden om te kunnen transformeren. Deze kwaliteiten ontwikkelen zich op heel natuurlijke wijze. Gedurende die donkere zielenacht ontdek je de gouden geschenken, alsook het bewustzijn in jouw lichaam dat jou begeleidt tijdens dit proces, en dat licht werpt op de duistere plekken. Dit alchemistische proces synchroniseert jouw hersenen en hart, zodat zij op celniveau transformeren en zo je lichaam kunnen helen.

We ontdekten in de voorbije 30 jaar dat dit persoonlijke transformatieproces tevens direct invloed uitoefent op overeenkomstige patronen in het collectieve onbewuste van de mensheid. Het eigen persoonlijke werk heeft impact op onze omgeving, onze familie, onze werkplek.

Dit alles klinkt misschien nogal zwaar of ingewikkeld, maar dat is het niet. Het is de eenvoudigste reis die je kunt maken: naar je binnenste, waar jouw liefde, vreugde en kracht wonen. Mystici hebben altijd gezegd: 'Jouw antwoord ligt in jezelf'.

Al 30 jaar lang biedt vzw Timotheus korte en langlopende cursussen aan die voor meer dan 12.000 cursisten als een gids voor zelftransformatie waren. Vandaag zijn meer dan 200 mensen geëngageerd in het 'Hefboomtraject' en ontdekken ze samen de kracht die in henzelf schuilt en welke invloed die mag hebben op hun omgeving. Het is alsof ze hun eigen goudklompje mee omhoog naar boven laten komen en gebruiken om dat goud heel praktisch, in de wereld om hen heen te laten stralen.

En straks bij de overgang van Oud naar Nieuw willen we met velen midden in de drukte van cadeautjes kopen en boodschappen doen voor Nieuwjaar een moment van stilte beleven als teken van hoop en licht midden de donkere nacht van onze collectieve ziel. Zo blijven we een baken van hoop, geloof en liefde in een wereld in verandering!

Gelukkig Nieuwjaar – Zalige Kerst!

*Geert Delanoeyje &
Philippe Vandevorst*

Reageren mag via philippe.vandevorst@timotheus.org of geert.delanoeyje@timotheus.org

HET HEFBOOMTRAJECT

Een babbel rond de tafel

Nog geen drie maanden geleden zaten Philippe en Geert in Muizen samen om via meditatieve oefeningen het 'Hefboomtraject' voor hun ogen te zien ontstaan. Ondertussen loopt het project nu 6 weken. Tijd voor een nieuwe babbel rond de tafel.

Philippe: Ik vond het zelf heel bijzonder om eind augustus en de hele maand september Vlaanderen rond te trekken en weer honderden mensen van de Timotheus-familie, maar ook veel nieuwkomers te mogen ontmoeten. Je kon toen al het enthousiasme voelen voor dit nieuwe project.

Ja, toen hoopten we 100 deelnemers te vinden die aan dit nieuwe experiment zouden willen meedoen. Vandaag zijn we met meer dan 200. Binnenkort starten we ook dit hefboomtraject in Wallonië en er is zelfs vraag om in het Engels te starten voor de internationale gemeenschap.

Geert: De kracht van de Vitruviusman van Da Vinci die we tijdens de voordracht introduceerden, deed zijn werk. De tekening toont ons elke dag opnieuw hoe we met nieuwe ogen naar onze samenleving en onszelf kunnen kijken.

We kunnen onze samenleving bekijken als een groot spanningsveld tussen waarden waarin van boven woorden als spiritualiteit, zingeving hun plaats hebben en beneden de focus op het materiële. Links van het schema plaatsen we het WIJ voor alles wat collectief is en rechts de plaats van het individuele IK.

Vandaag mogen we zeggen dat een groot deel van onze samenleving in Europa zich vooral in het onderste kwadrant bevindt. Ons IK viert hoogtij met de focus voor het materiële. De Vitruviusman nodigt ons uit om terug het midden op te zoeken en de polariteiten tussen ik en wij, tussen materie en geest in ons hart te verwelkomen en een nieuw innerlijk evenwicht te zoeken tussen alle kwadranten van het leven zelf.

Maar dankzij de Vitruviusman van Da Vinci herkennen we mooi de dynamiek tussen onze rechter en linkerhersenhelft. Het vierkantbewustzijn (in het rood - zie fig. 2) is het dominerend bewustzijn in onze samenleving vandaag. Het mentale bewustzijn dat ons toelaat om kritisch te denken, goed gegrond te zijn, ons af te scherpen en onze grenzen te stellen. Vanuit ons rode ik hebben we ook totale verantwoordelijkheid om ons leven vorm te geven. Daarnaast in het blauw, het verbindende of bolbewustzijn dat onze geest verruimt, ons verbindt met elkaar en met alle mogelijkheden en potentie die het leven en de ruimere werelden ons te bieden hebben zoals gidsen, engelen.

Philippe: Het was prachtig om te zien hoe onlangs cursisten die het weekend 'De dood is niet het einde' gevolgd hebben, op twee dagen tijd zo vlot van het vierkant bewustzijn naar het bol bewustzijn konden overstappen en zo heel authentieke ontmoetingen hadden met hun dierbare overledenen.

Op de start dag van het Hefboomtraject waren we eind september te gast in het Coudenberg paleis in Brussel. Samen met Krist en Steven, Marleen en Veronica werden we geïnitieerd in de dynamiek van het Gulden Vlies. Die dynamiek zullen we verder nog verdiepen in de samenkomsten van de huiskamer groepen later dit jaar.

Geert: En wie vandaag daar in de buurt van de Coudenberg komt, zal merken dat eigenlijk de impact van zo'n dag 'energetisch' veel groter is dan men zou kunnen vermoeden. De mensen die in de namiddag naar de crypte ondergronds zijn gegaan, konden heel sterk de bron daar ervaren. Die bron ervaren sommigen als een ongelooflijk sterke vuurkracht. Alles kwam de hoogte in vanuit de diepte, de oude bron daar werd terug wakker.

We moesten een beetje zien dat die kracht niet zou ontploffen daar als een woede die vernietigend is, maar wel eerder heel sterk stimulerend zou werken en de energie in de ondergrond, in een netwerk van verschillende steden zou stromen, zoals Mechelen en Antwerpen.

Daarom zullen we in het kader van het hefboomtraject in de loop van de volgende maanden aandacht besteden aan de energetiek in Mechelen en vooral Antwerpen. Voor Antwerpen voorzien we trouwens in de lente een grotere bijeenkomst op zaterdag 23 maart 2024.

Philippe: En ondertussen zijn we al meer dan 6 weken onderweg in het hefboomtraject. Met meer dan 200 deelnemers oefenen we in de kunst van het vragen stellen als eerste stap naar een sociaal-maatschappelijk experiment om meer impact te hebben op onze omgeving en zo in kleine en grote stappen onze wereld langzaam te zien veranderen. Het is zo fijn om overal in Vlaanderen nu vele huiskamers groepjes te zien ontstaan. Het voelt een beetje als accupunctuurnaalden die de energiebanen in Vlaanderen activeren.

Maar doen we dan niets voor de wereldvrede en de oorlog in Oekraïne en het Midden-Oosten vroeg een 'hefbomer' ons onlangs nog? Toch wel, op 23 december komen we samen in de Baarbeekhoeve in de namiddag om daar een grote vredesopstelling te doen voor meer vrede op aarde. Alle hefboomers en leden van het Active community netwerk zijn welkom. Nadien is iedereen welkom om met brandende fakkels een stiltewandeling te maken in de omgeving.

Geert: Ook de traditie van Oud naar Nieuw plaatsen we dit jaar in het teken van het hefboomtraject. We willen graag met zoveel mogelijk mensen op 31 december rond 14 uur op drukke plaatsen in steden en dorpen samenkomen om daar 'stiltecirkels' te vormen midden het lawaai en zo mensen uit te nodigen om samen met ons de 'stilte' te ervaren als manifestatie voor meer vrede in de wereld. Het wordt vast een heel boeiende uitdaging om midden de drukte in onszelf de stilte op te zoeken en deze als een olievlek over de stad of het dorp verder te doen uitdeinen.

Philippe: Eigenlijk leven we vandaag in een erg gepolariseerde wereld, waarin de uitersten in idealen en waarden elkaar niet meer vinden. Daarom lijkt het me zo belangrijk dat we nu meer dan ooit gaan oefenen met vragen stellen. Het leren vragen stellen is een bijzonder interessant leerproces, dat ondervinden we bij de weekopdrachten van het hefboomtraject.

Geert: Hoe meer we oefenen hoe meer we stilstaan bij de vraag die Socrates zich stelde 500 jaar voor Christus. Wat is de waarheid? Bateson, de gekende systeemonderzoeker uit Amerika vertelde in de jaren 60 van de vorige eeuw al dat de waarheid aan het licht kan komen als we leren luisteren naar elkaar. Waarheid wordt een levend gebeuren als we leren luisteren naar elkaars verschillen. In die ruimte die tussen de verschillen ontstaat komt de waarheid naar boven.

Philippe: In de volgende periode willen we graag op dit thema verder doorgaan in de schoot van de huiskamer groepen. Het wordt wellicht samen een heel leerrijk proces. Dankzij elkaar ontdekken we dan ook onze eigen innerlijke tegenstrijdigheden en redeneringen in onszelf die ons zelf vastzetten ook in relatie naar de anderen toe.

We zijn heel benieuwd naar de verslagen over de uitwisselingen binnen de huiskamer groep, zodat we feedback kunnen ontvangen over de impact van het project.

*Philippe Vandevorst &
Geert Delanoëje*

Opstart Hefboomtraject

Er komen in 2024 nieuwe initiatieven rond het hefboomtraject. Raadpleeg timotheus.org en/of de e-nieuwsbrief om op de hoogte te blijven.

GUN JEZELF EEN BOOST IN ZELFONTWIKKELING

*Is een cursus Intuïtieve
ontwikkeling iets voor jou?*

De meeste deelnemers aan 'Intuïtieve Ontwikkeling' vertellen erg veel baat te hebben bij het volgen van de cursus. Maar wat houdt mensen nog tegen om in te schrijven? Hebben ze het te druk? Voelt het leven als te vol aan? Deze cursus zorgt er juist voor dat je terug in een natuurlijke balans komt en het 'drukgevoel' verminderd.

Anderen zeggen: "Ik weet niet zeker of ik het wel ga begrijpen. Gaat dat allemaal niet te moeilijk zijn?" Dit is geen theoretische cursus, maar is gebaseerd op relatief eenvoudige oefeningen, die je brengen bij een directe ervaring waar iets mee kan in je dagelijkse leven.

We hebben een geweldige staf die warm en kundig is. Assistenten zijn bij elke sessie aanwezig om je te helpen wanneer je ondersteuning nodig hebt. Je kunt om hulp vragen tijdens elke oefening die je met een partner doet, en zij zullen je helpen om de resultaten van de oefening te behalen.

Meer dan ooit in deze moeilijke tijden is een cursus 'Intuïtieve Ontwikkeling' als een homeopathisch middel tegen emoties van angst, onmacht, lusteloosheid. Het groeitraject 'Intuïtieve Ontwikkeling' loopt over 3 cycli van elk 3 modules verspreid over drie jaren.

We schetsen hier wat je mag verwachten van de verschillende modules van het groeitraject Intuïtieve Ontwikkeling die vanaf januari worden aangeboden.



Intuïtieve basisvaardigheden

We beginnen steeds bij het aanleren van de noodzakelijke intuïtieve vaardigheden voor innerlijke transformatie, die in essentie bij jou aanwezig zijn. Je krijgt een aantal tools mee naar huis om ze te integreren in je dagelijkse leven. Eens je jouw intuïtieve vaardigheden (her)ontdekt, merk je dat de deur van ongekende mogelijkheden opent. Die blijft vanaf dan steeds binnen handbereik.

De thema's die aan bod komen in de basismodule zijn:

- ≈ Het grondings- en centeringprincipe;
- ≈ De innerlijke waarneming;
- ≈ Het stromingsprincipe;
- ≈ Kunnen waarnemen vanuit verschillende posities;
- ≈ Bewustwording van de impact van je zelfbeeld(en) en zelfbesef;
- ≈ Je grenzen beheren en relaties kunnen aangaan.

Deze basismodule dien je gevolgd te hebben om te kunnen meedoen met een verdiepingmodule.

Breindynamica – of de dynamiek van onze drie breinen.

Deze module is het natuurlijke vervolg en de verdieping van de basismodule. Ze is gebaseerd op neurowetenschappelijk onderzoek die onthulde dat we in feite drie breinen hebben: het enterische brein (de buikintelligentie), het cardiale brein (de hartintelligentie) en het cefalische brein (de hoofdintelligentie).

Dankzij scans van de hersenen heeft men ontdekt dat het hoofdbrein het vermogen heeft zijn eigen bedrading aan te passen. Daarvoor moet je echter zelf de noodzakelijke aanpassingen aanbrengen in je denken, doen en laten. Neuroplasticiteit is het vermogen van het brein om te veranderen en nieuwe neurale paden en synapsen te vormen. Dit stelt je in staat oude gewoonten te doorbreken, nieuwe te vormen, nieuwe vaardigheden te leren, te groeien, te veranderen, kortom te evolueren.

Onderzoek van Dr. I. Andrew Armour en John en Beatrice Lacey toont aan dat het hart met het craniale (hoofd)brein communiceert en dat het de manier waarop wij de wereld ontvangen, waarnemen en erop reageren opmerkelijk beïnvloedt. Ons hart bezit een logica die regelmatig afwijkt van de richting van het autonoom zenuwstelsel. Het blijkt dat het betekenisvolle boodschappen naar het hoofd stuurt die effect hebben op ons individuele gedrag.

Het buikbrein of enterische brein werd al meer dan honderd jaar geleden ontdekt en is toen op een of andere manier in de vergetelheid geraakt in de annalen van de medische wetenschap. Dr. Gershon is nu één van de toonaangevende leiders in het nog jonge en zich ontvouwende veld van de neuro-gastro-enterologie. Hij maakt een kwantum sprong in de medische kennis en het schenkt ons een radicaal nieuw begrip over en inzicht in het brede veld van maag- en darmaandoeningen. Zijn conclusie is duidelijk: het buikbrein vertoont plasticiteit en kan leren, heeft een geheugen, is in staat nieuw gedrag te vertonen en kan nieuwe neuronen genereren.

In het werken met je meerdere intelligenties is het begrijpen dat elk brein zijn eigen kernkwaliteiten heeft een leidend principe. Elk brein heeft namelijk een eigen vorm van intelligentie. Deze intelligenties verschillen fundamenteel van elkaar. Elk brein heeft ook een eigen taal, heeft eigen doelen en functioneert op basis van eigen criteria. Met andere woorden, je hoofd, je hart en je buik benaderen de wereld elk op hun eigen, specifieke manier. Ze communiceren en handelen anders, richten zich op hun eigen belangen en hun eigen gebied waarop ze expertise bezitten.

Het buikbrein

Vanwege de evolutionaire geschiedenis, is het buikbrein tot diep in je systeem verantwoordelijk voor beslissingen over wat opgenomen kan worden in het Zelf en wat afgestoten moet worden. Het moet beslissen over wat nodig is om gezond te blijven. Het beslist of moleculen die de maag zijn binnengekomen mogen blijven of moeten gaan. Dienovereenkomstig heeft onderzoek bevestigd dat tachtig procent van onze immuun cellen zich in het buikbrein bevinden. Het enterisch brein is dan ook nauw betrokken bij het regelen van onze immuniteit.

Het hartbrein

Het hart is de zetel van liefde, verlangens, dromen, doelen en waarden. Als je verbonden bent met iets, dan voel en waardeer je dat in je hart. Als je hoort dat iemand 'zijn hart op zijn tong heeft' weet je dat dat NIET betekent dat iemand te logisch is. Er wordt juist mee bedoeld dat iemand zijn emoties, verlangens en intenties te gemakkelijk toont. Als je zegt dat iets oprecht is, zeg je niet dat het intellectueel beknopt is. En als je kijkt naar taalpatronen over het hart, drukken ze gevoelens van liefde, verbinding en vriendelijkheid uit en het tegenovergestelde. De primaire functies van hartintelligentie omvatten genegenheid en relationele zaken als diep gevoel van moraal en op regels gebaseerde ethiek.

Het hoofdbrein

De primaire functies van het hoofd zijn op vele manieren duidelijk. Ze hebben betrekking op de mentaal cognitieve functies van logisch denken en omvatten processen als redeneren, waarnemen en betekenis geven. Gedachteprocessen behelzen ons mentaal voorstellingsvermogen, taalexpressie, abstraheren en symboolherkenning. De hoofdtaak van het hoofd is intellectueel betekenis geven aan de wereld en voorzien in uitvoerend leidinggeven.

Energiepatronen

In het tweede jaar 'Intuïtieve ontwikkeling' brengen we dit 2de trimester het thema 'energiepatronen'. In deze module leer je contact te maken met je 'primaire ikken'. Dit zijn deelpersoonlijkheden in jezelf die vaak op de voorgrond treden. Je leert jezelf bekijken als een georganiseerd geheel van delen. Je leert hoe je op die manier jouw bewustzijn meer kunt uitbreiden en bewuster worden van je totaliteit.

De Voice Dialogue-methode

Voice Dialogue werd ontwikkeld door Hal en Sidra Stone-Winkelman. Ze kijken naar de mens als iemand die bestaat uit verschillende deelpersoonlijkheden. De naam wijst op het laten dialogeren van stemmetjes, die elk hun eigen karakter hebben en die beurtelings op de voorgrond treden.

Deze deelpersoonlijkheden kunnen denken en zich uitdrukken, kennen eigen gevoelens, en ze kunnen een goede of een slechte relatie hebben met het ego, al naar gelang hoe het ego met hen omgaat.

Naast de 'Getuige' of het 'Gewaarszijn', diegene in ons die waarneemt dat er bepaalde delen actief zijn, herkennen we het 'Ego' of het 'Vrije Ik', diegene in ons die keuzes maakt. De 'primaire ikken' zijn diegene in ons die het kwetsbare kind in ons beschermen. Het zijn alle deelpersoonlijkheden waar we ons mee geïdentificeerd hebben en die er vooral zijn om het kwetsbare in ons niet toe te laten. Deze primaire ikken bespreken we meer gedetailleerd in de volgende les.

Binnen Timotheus bekijken we de deelpersoonlijkheden als energetische realiteiten. Elk stuk in jezelf heeft een bepaalde energetische lading in zich, een manier van aanvoelen in je lichaam. Daar zijn ook bepaalde emoties en gedachten aan verbonden.

Evenwicht vinden in je leven via de 5 elementen

In het derde jaar 'Intuïtieve ontwikkeling' brengen we dit 2de trimester het thema 'De vijf elementen'. De leer van de vijf elementen, in de Oudheid ontwikkeld door Chinese wijsgeeren, beschrijft de transformaties die alle dingen doormaken. Alles, van het meest materiele tot het meest subtiele, doorloopt een cyclus in vijf fasen, van ontstaan tot ontbinding, van geboorte tot dood. De energie die in de cyclus van fase tot fase transformeert, kreeg in elke Case een naam die de dynamiek van die fase symboliseert: hout, vuur, aarde, metaal en water. Een voorbeeld van de energetische transformatie van de vijf elementen vinden wij in de opeenvolging van de seizoenen.

TOBA

wereld

kwaliteit voor lichaam en geest

In onze winkels kan je terecht voor een uitgebreid assortiment aan producten die je gezond en bewust helpen te leven.

Kwestie van je geestelijk en lichamelijk goed te voelen.

Met zorg selecteren we voor u het beste uit de natuurgeneeskunde, verzorgingsproducten, boeken en mineralen.

We bieden u een eigen productlijn van fytotherapeutische specialiteiten en een gamma van de allerbeste verzorgingsproducten.

Toba wereld staat voor echte kwaliteit. Meer dan een bezoek waard !

WWW.TOBA.BE

Toba Antwerpen: Suikerrui 10, 2000 Antwerpen
Open alle dagen: 10 – 18 u / zondag: 11 – 19 u

Toba Gent: Vlaanderenstraat 78, 9000 Gent
Open alle dagen: 10 – 18 u / zondag gesloten

Toba Affligem: Aalsterse dreef 1, 1790 Affligem
Open elke dinsdag: 9 – 17 u.

Het element van ontstaan is HOUT. Als in de lente de natuur ontwaakt met krachtig opkomende, snelgroeïende scheuten, bloesems en barstende knoppen, zien wij de uitwerking van de opstijgende en uitdijende houtenergie. Houtenergie brengt geboorte, een nieuw begin, verandering, expansie. Het is de energie van jeugd en groei, starten en actie.

Op de lente volgt de zomer, het seizoen van wording, dat door het element VUUR beheerst wordt. Vuur is de energie van de zomerhitte, verticaal opstijgend. Het is de energie van al het bloeiende, van liefhebben en bemind worden, van warmte geven en ontvangen. Vuurenergie is enthousiasme, vreugde, lachen en dansen. De nazomer is de periode van consolidatie en staat in het teken van het element AARDE. Het wordingsproces van de zomer begint nu zijn vruchten of te geven. Het is een periode van overvloed en voedsel, een tijd om het langzamer aan te doen en te verzamelen. Aarde-energie laat een afnemende kracht zien, die verdichtend, stabiliserend naar binnen gericht is. Het is een uitgebalanceerde, stabiele, evenwichtige energie.

Het tegengestelde van de voorjaarskracht van hout is het element METAAL. Houtenergie is opstijgend en uitdijend, naar buiten gericht, terwijl metaalenergie een beweging van concentratie naar beneden en naar binnen is. Houtenergie is sneller in zijn creatieve expansie, metaal trager in zijn concentratie naar binnen. Het element metaal staat voor de fase van rijping. Als in de herfst, het seizoen van metaal, de bladeren hun echte kleuren tonen, is het alsof de natuur een teken wil geven dat het tijd is om zich op het essentiële te concentreren.

Metaal is de energie van naar binnen keren, orde op zaken stellen, oude ballast loslaten, elimineren wat wij niet langer nodig hebben en terugkeren naar onze Essentie. Verinnerlijking, concentratie op het wezenlijke van de dingen en behouden van het substantiële geeft rijping en wijsheid.

De winter is de fase van ontbinding. Het is het seizoen van het element WATER. De natuur gaat een tijd van rust en stilte in. Zij gaat haar energie verzamelen, opslaan en bewaren. Gelijk water de bron is van het leven, bevat het element water de oorsprongsenergie. Waterenergie is naar beneden gericht, naar de oorsprong. De natuur heeft zich teruggetrokken, om in de lente opnieuw uit te barsten en de cyclus te herhalen.

De vijf elementen verhouden zich tot elkaar in een cyclus van creatie en tempering. Hierbij is ook de wisselwerking tussen de vijf elementen en de energiestroom tussen yin en yang een belangrijk aandachtspunt.

In de module 'De dynamiek van de 5 elementen' leren we dit model in ons eigen leven erkennen en doen we oefeningen om de verhouding tussen de elementen in onszelf in balans te brengen om zo een meer vervuld leven te ervaren.

Philippe Vandevorst

Op verschillende plekken in Vlaanderen starten er nieuwe groepen van de basismodule en de hierboven beschreven verdiepingsmodules. Raadpleeg [timotheus.org/intuitieve-ontwikkeling](https://www.timotheus.org/intuitieve-ontwikkeling) voor detailinfo, data en inschrijven.

ONTMOETINGEN IN HET LAND VAN HET OUDE VOLK

De wereld van de natuurwezens

Op de bijzondere dag rond “De kracht van het gulden vlies” in Brussel konden deelnemers eind september leren contact maken met wat we “De oude volk dimensie” noemen. Telkens opnieuw horen we van mensen die dit systematisch een plaats geven in hun leven hoe vervullend en zinvol deze ervaring wel is.

Recente statistieken bevestigen wat we al lang weten. Finnen horen bij de gelukkigste volkeren op aarde. Maar wat maakt dat de Finnen hun leven als net ietsje meer bevredigend ervaren als de meeste andere Europeanen? Onderzoek wijst uit dat Fins geluk vooral voortkomt uit een diepe verbinding met de natuur, waarvan al meermaals bewezen is dat het ons gelukkig maakt.

In 2016 kon je deze titel lezen in de grote krant in IJsland (Bron AP/ABC nieuws):

“Verborgen elfjes leggen wegwerk stil in ons land”. In IJsland hadden elfengroeperingen en milieuactivisten de handen in elkaar geslagen om autoriteiten ervan te overtuigen de aanleg van een nieuwe snelweg stil te leggen. De weg, die dwars door het schiereiland Alftanes tot aan een buitenwijk van Reykjavik moet lopen, zou de natuurlijke habitat van elfen kunnen verstoren. Het project is ondertussen stilgelegd tot het hooggerechtshof uitspraak doet.

Het is trouwens niet de eerste keer dat het “Huldufolk”, IJslands voor “verborgen volk” een impact heeft op de ruimtelijke ordening. Het gebeurt blijkbaar regelmatig dat lokale autoriteiten een automatisch antwoord genereren wanneer vragen gesteld worden over elfen: ‘De problemen zijn opgelost door de bouwactiviteiten tijdelijk stil te leggen terwijl de elfen in de omgeving verhuisden.’

Elfen zijn veelvuldig te vinden in de Scandinavische folklore, samen met trollen en andere mythologische figuren. Hoewel de meerderheid van de bevolking in Noorwegen, Denemarken en Zweden sinds de 19de eeuw niet meer gelooft in het bestaan van elfen, ligt dat voor de 320.000

inwoners van IJsland anders. Uit een onderzoek van de universiteit van IJsland uit 2007 bleek dat 62% van de 1000 bevroegden het mogelijk achten dat elfen bestaan.

Andri Snaer Magnason, een IJslandse bekende milieuactivist vertelde het volgende:

‘Maar ik ben getrouwd in een kerk van een god die net zo onzichtbaar is als de elfen, dus wat op het eerste zicht irrationeel lijkt, is eigenlijk heel normaal in IJsland.’

Terry Gunnell, professor folklore aan de universiteit van IJsland, zei niet verbaasd te zijn over het wijdverspreide geloof in elfen. Het is een land van aardbevingen, vulkaanuitbarstingen, het schouwspel van het noorderlicht, warmwaterbronnen en gletsjers. ‘Iedereen is ervan overtuigd dat het land leeft en je kan aannemen dat de verhalen over verborgen volkeren en de nood om er voorzichtig mee om te springen voortkomen uit een overtuiging dat het land respect verdient,’ klonk het.

Björk, een van de bekendste IJslanders, twijfelde niet toen een journalist haar vroeg of mensen in haar land in elfen geloven: ‘Natuurlijk,’ zei ze. ‘Het is een soort relatie met de natuur, met de rotsen. Elfen leven in rotsen, dus moet je er wel in geloven. Het gaat om respect.’

Het Oude Volk

Natuurwezens zoals elfen worden in vele culturen het Oude Volk genoemd, als de oudste bewoners, lang voor het ontstaan van de mens, van de aarde. De oude verhalen verwijzen meestal naar mythologische wezens of spirituele entiteiten die volgens bepaalde overtuigingen en folklore nauw verbonden zijn met de natuur en de elementen. Deze overtuigingen variëren sterk over de hele wereld, en verschillende culturen hebben hun eigen versies van deze wezens.

Hier zijn enkele voorbeelden:

In de Keltische mythologie en folklore geloofden men in wezens zoals feeën, elfen, kobolden en druïden. Deze wezens werden verondersteld te leven in en om de bossen, heuvels en waterwegen en hadden een sterke band met de natuur.

Inheemse volkeren over de hele wereld hebben hun eigen overtuigingen over spirituele wezens die nauw verbonden zijn met de natuur. Bijvoorbeeld, de Aborigines in Australië geloven in de “Dream time” wezens en de Amerikaanse indianen hebben verhalen over geesten van de dieren en natuurgeesten.

In de westerse esoterie worden natuurwezens soms gezien als entiteiten die in de etherische wereld leven en invloed uitoefenen op de fysieke wereld. Deze wezens kunnen onder meer boomgeesten, watergeesten, gnomen en sylfen omvatten.

In de Noorse mythologie zijn er wezens zoals de álfar (elfen) en landvaettir (landgeesten) die de natuur en het landschap bewonen en beschermen. Het geloof in deze wezens en entiteiten varieert van persoon tot persoon en cultuur tot cultuur. Voor sommigen zijn ze louter symbolisch, terwijl anderen ze als echte spirituele krachten beschouwen. Deze wezens worden vaak geassocieerd met de zorg voor en het behoud van de natuur, en worden gezien als boodschappers van de natuurlijke wereld.

In veel Europese culturen, vooral in het Britse eilandgebied, werden feeën en elfen beschouwd als kleine, etherische wezens met bovennatuurlijke krachten. Ze werden vaak geassocieerd met magische plaatsen zoals heuvels, bossen, en meertjes. Verhalen over feeën en elfen variëren van behulpzame wezens die mensen hielpen tot ondeugende wezens die mensen konden misleiden.

Deze wezens spelen vaak een rol in volksverhalen, legendes en mythologieën, waarbij ze dienen als symbolen van de relatie tussen de mensheid en de natuurlijke wereld. In sommige gevallen worden ze geëerd en gerespecteerd als beschermers van de natuurlijke omgeving, terwijl in andere verhalen ze als capricieus of grillig worden beschouwd.

Ook bij ons zijn vele mensen deze dagen gefascineerd door de realiteit van de Natuurwezens of Oude Volk dimensie. In de Zoo Planckendael pakt men tijdens de wintermaanden uit met een gloednieuw lichtfestival. Draken vliegen er je rond de oren en mystieke eenhoorns zorgen voor een magische sfeer bij ‘Dragons & Unicorns’. Je kan het lichtfestival bezoeken samen met je kinderen of kleinkinderen tot en met 7 januari. Trouwens de voorpagina van dit tijdschrift is geplukt uit de aankondiging voor het lichtfestival. De mooie schitterende draak helpt ons weer in verbinding met de inspiratie van die wereld.

Tijdens de lessen Intuïtieve Ontwikkeling vertellen gevorderde cursisten over hun indringende ervaringen in deze dimensie. De doorstroming van het supramentale bewustzijn veroorzaakt een sterkere verdichting van deze dimensie in onze realiteit. Steeds meer mensen ervaren hierdoor de tastbare effecten ervan.

Toch is dit gebeuren geen vanzelfsprekende beweging. Het gebrek aan respect, de ervaring van beknotting en onderdrukking van deze wezens, de irreële benadering van een groot deel van de mensheid waarin dit gegeven wordt verwezen naar een land van fabels.

Hoe kunnen we zelf bijdragen tot een betere verstandhouding en relatie met de oude volk dimensie en de natuur? Met het organiseren van events, zoals die bijzondere dag rond de kracht van het Gulden Vlies, of energetische exploraties en reizen nodigen we mensen uit om met deze dimensie weer intenser contact te maken. Veronika Reniers, die eind ook aanwezig was in Brussel op 23/9, schreef er een aantal boeken over. Je kan ze in onze webshop kopen.

Philippe Vandevorst

We organiseren regelmatig energetische exploratiewandelingen en -reizen. Raadpleeg **timotheus.org/agenda** voor detailinfo, data en inschrijven. Lees ook pagina 13 en 14 over de Exploratieris naar de Elzas.

ENERGETISCHE EXPLO- RATIEREIS NAAR DE ELZAS

Ontmoetingen met het Oude Volk

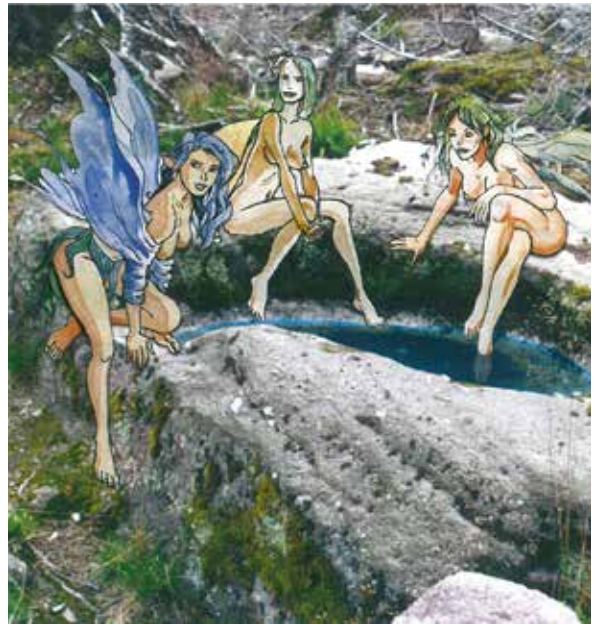
Van donderdag 4 tot en met zondag 7 april 2024 (paasvakantie) organiseert Timotheus voor de vierde maal een reis naar de Elzas. In de voorbije drie reizen in 2014 en 2015 konden de deelnemers intens tastbaar hun verbondenheid met de natuurwezens ervaren en verdiepen.

Nu 10 jaar later gingen Geert en Philippe op voorbereidingsreis in augustus naar dezelfde streek. We merkten hoe sterk alles daar energetisch geëvolueerd is en hoe veel krachtiger dan voorheen de verdichting tussen onze menselijke wereld en de wereld van de natuurwezens wel is daar.

De Elzas is al sinds mensenheugenis bewoond, omdat het een verplichte doorgangplaats was tussen steile gebieden en een streek waar het goed leven was dankzij het aangename klimaat. Het is zeker dat veel volkeren, waaronder de Kelten, Germanen en Romeinen, maar ook diegenen die aan hen voorafgingen, zoals de neolithische volkeren bijvoorbeeld, sporen hebben achtergelaten van hun doortocht in de vorm van wapens en diverse voorwerpen. Sommige voorwerpen zijn raadselachtig, omdat die duidelijk van Egyptische oorsprong of daarop geïnspireerd zijn. Ongetwijfeld zijn ze hierheen gebracht tijdens de Romeinse tijd. De Elzas heeft ook een veel oudere geschiedenis. Sporen uit de prehistorie zijn overvloedig aanwezig.

De tellurische driehoek gevormd door de bergketens Donon, Mont Sainte-Odile en Champ du Feu is bekend. Maar niet ver van Ribeauville, in het massief van de Vogezen Moyennes, is het Taennchelgebergte beroemd om zijn fabelachtig gevormde rotsen en zijn sterke tellurische invloed.

Samen met de bergen Haut-Kœnigsbourg en Frankembourg vormt het een magische driehoek die onderzoekers al jaren bezighoudt. Het positief geladen Taennchel massief is door een magische brug verbonden met het Frankembourg massief en, ondergronds, met het negatief geladen Haut-Kœnigsbourg massief.



De elfenbrug

De Taennchel vibreert 100% met positieve golven in de astrale sfeer. De oude legenden vertellen dat de feeëngoden de macht hadden om een fantastische regenboogbrug te doen ontstaan, dankzij een magische formule die ze maar al te goed kenden. Het doet me denken aan de regenboogbrug uit de Germaanse mythologie, bewaakt door de tijdgod Heimdal, die de Kelten Bran noemden, de Romeinen Saturnus en de Grieken Chronos. Deze brug leidde van de mensenwereld naar Asgard (of Winga), het paradijs van de goden, of anders gezegd van de materiële naar de geestelijke wereld.

Toen we zelf 10 jaar geleden op de besneeuwde top mediteerden met zo'n 35 mensen, ontspoon er zich binnen de 10 minuten een magistrale regenboog vanop de Taennchel, de elfenrots richting Chalmont. Het was een magisch moment!

Een plaatselijke geoloog had dezelfde ervaring gehad op de hoogten van Frankembourg op een plaats die "Chalmont" werd genoemd, een balk van afgerond gesteente. Deze was naar het zuiden gekanteld. Hij had op de Taennchel, tussen de Reinolstein en de Rocker des Geants, een soortgelijke uitlijning waargenomen, deze keer gekanteld naar het noorden.

Hij concludeerde dat deze blokken de basis vormden van een gigantische brug die de twee toppen, die vijf kilometer uit elkaar lagen, met elkaar verbond en de vallei van Sainte-Marie-aux-Mines overspande. Vanaf dit observatorium zag hij dat de rotsen van Les Fées, Les Géants en Haut-Koenigsbourg een perfecte driehoek vormden.

Naar goede gewoonte is het doel van onze reis tweeledig. We laten je zowel het zichtbare aspect van de uitzonderlijke prachtige natuur beleven en tegelijk leren we je ook het onzichtbare maar wel erg tastbare en betoverende aspect kennen, dat door de exploratie van de subtiele energieën en de legenden wordt onthuld. Zijn de plaatselijke legenden geen vertalingen van de grote universele mythen, van de fundamentele archetypen van de menselijke geest die ons raken tot in het diepst van ons wezen?

Een reis naar het mytische Elzasgebied

We verkennen de Taennchel, grensgebied tussen twee werelden, de Elfenvallei met de Elfenrots waar we tastbare ontmoetingen hadden met de Elfenwereld, de bron en helling waar de Sylfen wonen en de woonplaats van de reuzin. We leren deze verschillende werelden verkennen en de verschillen onderkennen. We leren helend met deze dimensies omgaan. We verkennen de Elfenbrug die de regio's met elkaar verbindt.

Al deze dimensies vertellen iets over onze eigen oorsprong. Ze maken werkelijk nieuwe ruimte open in ons eigen onderbewustzijn.

De verkenning van de streek bracht ons in contact met de reptielenmens en met het mamelon bewustzijn van walvissen. Wellicht zijn de Anunnaki verhalen van de oudheid hier niet vreemd aan.

Maar onze tocht gaat nog een stap verder. Vertelt de hele regio ons iets meer over de toekomst van Europa, de grote verbindingen tussen Berlijn, Parijs, Brussel tot in Sion en Jeruzalem? Wat vertelt de 60m diepe put in het kasteel van Haut-Koningsbourg over de tweede wereldoorlog en de hegemonie van Hitler? En wat is de relatie tussen het kasteel en de oude mythe van het Gulden Vlies, waar we al in de herfst in Brussel bij stil hebben gestaan.

In de voetsporen van Odile

De laatste dag van onze tocht gaan we de Saint-Odile site bezoeken. De Mont Sainte-Odile is het favoriete heiligdom van de mensen uit de Elzas, die hier graag af en toe komen om te bidden, op bedevaart te gaan of voor een week van aanbidding te zijn. De energie is bijzonder krachtig en verbonden met de sterrenstelsels. Ook de helende Bron die naar de legende van Saint-Odile uit de rots ontsprong om een blinde te genezen is bijzonder.

*Philippe Vandevorst
& Geert Delanoëje*

Bronnen

- ~ Circuits découverte – le triangle tellurique - Chrisopthe Caromona – Bernard Riebel – Markc Schultz
- ~ I.D. l'Édition
- ~ Guy Trendel, Le Taennchel, la montagne aux mystères, Éditions Coprur, 1994
- ~ Lieux magiques et sacrés d'alsace Gilbert R. Altenbach

Alle info over de reis vind je terug op de website. Het aantal plaatsen is beperkt. Dus wacht niet te lang om in te schrijven. Raadpleeg timotheus.org/agenda voor detailinfo, data en inschrijven.

DE SCHADUW VAN JE ZIEL

Beter omgaan met Schaduw in een groep

De dieptestructuur van identiteit, zowel die van een persoon als die van een groep, kan worden vergeleken met wat in de kwantumfysica bekend staat als superpositie. Volgens de kwantummechanica kan een object in alle mogelijke toestanden tegelijk zijn –een superpositie– tot het wordt geobserveerd. Het proces van observeren beviert de toestand van het object en beperkt het tot een enkel mogelijkheid.

Wanneer we een analogie maken naar identiteit, dan kunnen we zeggen dat wie wij zijn op het diepste niveau een ‘superpositie’ is van al onze potentiële (bestaans)toestanden tegelijkertijd. Het zijn in wezen alle mogelijke uitdrukkingvormen van het zelf; alle dingen die iemand heeft gedaan, alles wat iemand is geweest en alles wat iemand zou kunnen doen en kunnen zijn. (Evenals een identiteitskaart, kan iemands superpositie beschouwd worden als een verzameling van kenmerken, die bekend aan anderen, maar wiens bijzondere combinatie iemand als een uniek individu identificeert.)

Wanneer wij met anderen omgaan en worden ‘geobserveerd’, of zelfs wanneer wij onszelf observeren, neigen we te bevriezen of samen te vallen met een bepaalde innerlijke toestand of combinatie van toestanden. Dit is een resultaat van de toegenomen identificatie met bepaalde elementen binnen het totaal van onze superpositie (zoals wanneer we een ‘geïdealiseerd zelf vormen).

Onze overtuigingssystemen kunnen ook een andere onderscheiding op onze kaart van onszelf zetten door bepaalde elementen (emoties, gedragingen, rollen, gedachten, etc.) als positief of negatief te beoordelen. Wat als positief wordt beoordeeld zal een onderdeel worden van wat we willen zijn of worden en ons ‘geïdealiseerde zelf mee vormen. Wat als negatief wordt gezien vanuit ons overtuigingssysteem, zullen de elementen zijn, die we niet willen hebben/worden en dat zullen onze ‘schaduwen’ worden.

De ‘schaduw’ van zowel een persoon als een groep bestaat uit de emoties, gedachten, gedragingen, etc. die geacht worden onacceptabel te zijn. Het probleem is, dat wanneer we deze delen van onze superpositie niet accepteren, ze nooit de kans krijgen om in het centrum te komen, gesponsord en geïntegreerd te worden met de rest van het systeem van onszelf of de groep. Dit houdt ze buiten de relatie met de rest van de delen van het systeem en creëert een voortdurend conflict.

Onze identiteit ontplooiën houdt niet in het worden van iemand anders dan onszelf, maar meer het reorganiseren of evenredig verdelen van de elementen binnen onze superpositie, of het ontdekken van nieuwe elementen bijv. een veranderende relatie met de elementen in onze superpositie.

Een vruchtbare samenwerking staat ons toe om gezien te worden in steeds meer mogelijke toestanden ons ter beschikking staan in superpositie.

Misschien is de definitie van een echte ‘vriend’ iemand bij wie je kan zijn in de grootst mogelijke variëteit aan toestanden. Een vruchtbare, in tegenstelling tot een statische, vriendschap zou een vriendschap zijn waarin ieder persoon de ander aanmoedigt om meer en meer van zijn/haar mogelijke verschijningsvormen tot uitdrukking te brengen.

Beter omgaan met Schaduw in een groep
Moeilijke emoties die niet geuit kunnen worden binnen het veld van een groep zullen als ‘schaduwen’ opduiken binnen die groep en ofwel openlijk ofwel indirect interfereren met de generatieve (voortplantende) capaciteit van de groep, meesttijds door mensen niet volledig aanwezig te laten zijn in hun relatie met andere groepsleden.

Het doel van deze oefening is om jou te helpen om de hulpbronnen te ontdekken en toe te passen, die jij nodig hebt om aanwezig te blijven en moeilijke gevoelens te hebben, die kunnen opkomen en je uit het aanwezig zijn in het nu kunnen trekken.

Gezinstherapeute Virginia Satir stelde haar cliënten vaak twee vragen. De eerste was 'Hoe voel jij je?' Een cliënt zou op deze vraag kunnen antwoorden met zeggen, dat zij/hij zich kwaad, verdrietig of schuldig voelt of welk andere moeilijke emotie dan ook. Vervolgens stelde Virginia een tweede vraag: 'Hoe voel jij je over dat jij je zo voelt?' Het antwoord op deze tweede vraag is significant en bepaalt sterk de impact en de betekenis van het antwoord op de eerste vraag.

Het maakt veel verschil of iemand zich goed of nieuwsgierig voelt over de emotie van kwaad zijn of dat iemand zich schuldig of gefrustreerd voelt over het kwaad voelen. Het zijn deze 'tweede' gevoelens die het gemak en de kwaliteit bepalen waarmee wij in staat zijn om aanwezig te blijven bij de 'eerste' gevoelens.

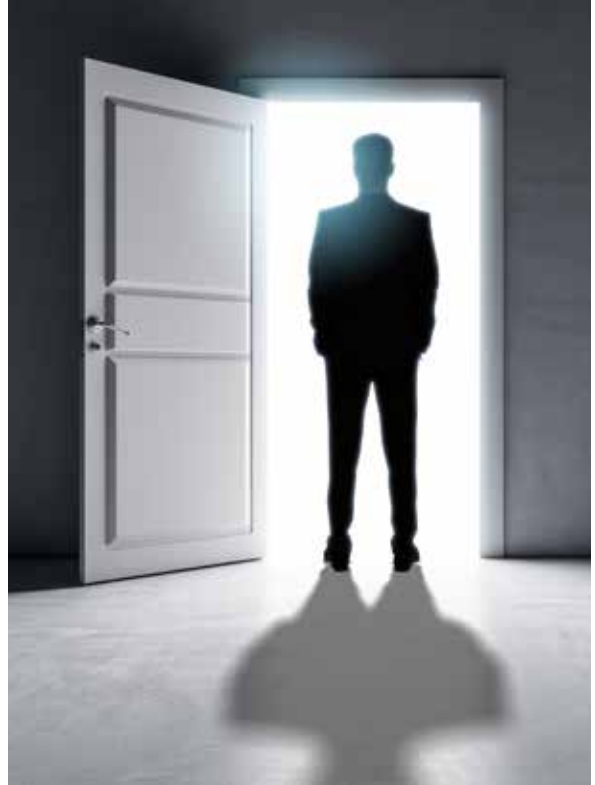
Beschrijving:

I.p.v. te proberen om de eerste emotie te veranderen of te beheersen, helpt deze oefening om hulpbronnen te brengen naar het innerlijke 'veld' waar de emotie bestaat.

Stap 1. Identificeer een situatie waarin jij een moeilijke emotie had en niet in staat was om die emotie te hebben, waardoor je het hier en nu verliet. Ervaar die emotie en sta je lijf toe om uitdrukking te geven aan die emotie.

Stap 2. Stap uit de plek en laat deze toestand los door even te draaien en/of met je armen en benen te schudden of elke andere manier die bij jou past.

Stap 3. Ga op een andere plek in de ruimte staan en reflecteer over het 'zelf' die de moeilijke emoties ervaart. Hoe voel jij je over die moeilijke emoties? Hoe voel jij je over het ervaren van die emoties? Wat is jouw relatie met die emoties en met jezelf wanneer je die emoties ervaart?`



Stap 4. Ga nu op weer een andere plek staan. Welke hulpbronnen (bijv. vertrouwen, acceptatie, benieuwd zijn, kracht liefde, etc.) kunnen jou helpen om met meer liefde, respect en inventiviteit de moeilijke emotie te hebben? Wat zou jou toestaan om deze emoties, die je niet eerder kon hebben, wel te hebben?

Stap 5. Breng de hulpbronnen volledig in je lijf en zijnstoestand (Je kunt dit proces vergemakkelijken door terug te gaan naar ervaringen waar je deze hulpbronnen beschikbaar had en ze zo volledig mogelijk te beleven).

Stap 6. Stap hiermee op de 2de plek, de observator positie (zie stap 4). Ga na wat er verschuift in jouw waarneming en houding tegenover de moeilijke emotie en het zelf dat die emoties voelt in de genoemde situatie (zie stap 1).

Stap 7. Stap vervolgens op de plek waar jij de situatie waarin je de moeilijke emotie ervoer hebt verankerd en neem de ontdekte hulpbronnen mee. Hoe voel jij je nu over die moeilijke emoties? Wat verandert er in je vermogen om met die moeilijke emoties om te gaan?

Wil je jouw intuïtieve vaardigheden leren activeren? Volg dan het groeitraject Intuïtieve Ontwikkeling. Raadpleeg timotheus.org/intuïtieve-ontwikkeling voor detailinfo, data en inschrijven.

VORMING

INTUÏTIEVE ONTWIKKELING

EEN PERSOONLIJK GROEITRAJECT

Vanuit de ervaringen van de voorbije 25 jaar ontwikkelden we **een handige wegenkaart voor persoonlijke transformatie**, waarin de laatste ontwikkelingen van onderzoek op het vlak van persoonlijke zingeving vervat zijn. Het groeitraject omhelst drie cycli. Elk trimester bestaat uit een module van 10 lessen (9 avonden of ochtenden + 1 dag).

Je kunt het traject jaar per jaar volgen, wat naar onze ervaring het beste persoonlijke groeipotentieel geeft. De verschillende modules zijn: **Basisvaardigheden** (okt-dec), **Breindynamica** (jan-mrt), **Multidimensionaliteit** (apr-jun), **Gevoelskijk** (okt-dec), **Energiepatronen** (jan-mrt), **Enneagram** (apr-jun), **7 stralen** (okt-dec), **5 elementen** (jan-mrt) en **Zelfheling** (apr-jun). Voor een gans jaar betaal je €870.

Je hebt ook de mogelijkheid om het traject op je eigen ritme af te leggen en per trimester in te schrijven. De minimumvereiste is dan wel dat je eerst de module 'Intuitieve Ontwikkeling, basisvaardigheden' volgt. Je mag daarna eventueel een trimester overslaan en het traject over meerdere jaren verspreiden. Per module betaal je €325 (€305 tot 2 weken voor de start).

Cyclus 1: exploratiejaar

- 1.1 Basisvaardigheden – De noodzakelijke intuïtieve vaardigheden voor innerlijke transformatie.
- 1.2 Breindynamica – Balanceren van je 3 energiecentra: buik-hart-hoofd.
- 1.3 Multidimensionaliteit – Bewustwording van de expressie van je persoonlijkheid

Cyclus 2: verdiepingsjaar

- 2.1 Gevoelskijk – De kunst van subtiel waarnemen.
- 2.2 Energiepatronen – De Energetica van de Voice Dialogue benadering.
- 2.3 Enneagram – De energetica van de oorspronkelijke typologie van de 9 nummers.

Cyclus 3: integratiejaar

- 3.1 Zeven stralen – Exploratie en transformatie van je energiecentra
- 3.2 Vijf-elementendynamiek – De energetische benadering van de 5 natuurlijke cycli.
- 3.3 Zelfheling - Een helingsproces via de zeven chakra's

KENNISMAKEN MET INTUÏTIEVE ONTWIKKELING

Wil je weten hoe het eraan toegaat tijdens een les 'Intuitieve Ontwikkeling'? Kom het ontdekken tijdens een proefles '**Initiatie intuïtieve ontwikkeling**', een korte workshop rond een bepaald thema.

Raadpleeg [timotheus.org/intuitieve-ontwikkeling](https://www.timotheus.org/intuitieve-ontwikkeling) voor het actuele aanbod, detailinfo en inschrijven.

ACTIVITEITENKALENDER

10/12 MEDITATIE **Lichtcirkel**

7/1, 4/2 Een meditatieve verbinding met overledenen.

en 3/3 ANT Kring* – zo vm (10-12u) – Lutgard Dauwe – €10 (wt)*

16/12 WORKSHOP **Vertel me eens ...**

Waarachtig communiceren

ANT Baarbeekhoeve* – za da (9:30-17u) – Tinne De Winter – 85 euro (wb)* / €79 (bk2)*

23/12 EVENT **Winterzonnewende**

De weg terug naar het licht

ANT Baarbeekhoeve* – za av (19-21:30u) - gratis

25/12 EVENT **Kerstviering**

Een meditatief bezinningsmoment

ANT Kring* – ma vm (10:30-12u) - gratis

31/12 EVENT **In stilte van Oud naar Nieuw**

Een licht- en stiltecirkel als vredesboodschap aan de wereld

Diverse locaties – zo nm (14-15u) - gratis

10/1 MEDITATIE **Lichtcirkel**

6/3 Een meditatieve verbinding met overledenen

OVL Iza-men* – wo av (19:30-21u) – Anja Glabeke – €10 (wt)*

27/1 WORKSHOP **Vrouwenhart – winter**

Lekker samen rond het haardvuur

ANT Kring* – za vm (9:30-12:30u) – Patricia Kegels en Katja De Waepenaert – 27,5 euro (wb)* / €25 (bk2)*

1/2 WORKSHOP **Het Medicijnwiel in kaarslicht**

Beleef de magie van een eeuwenoud concept

ANT Arboretum* – do av (19:30-22u) – Natascha Rens – 27,5 euro (wb)* / €25 (bk2)*

2/3 WORKSHOP **Anders omgaan met rouwen**

Een energetische visie rond rouwen en rouwbegeleiding

Tinne De Winter – OVL Oude Abdij Drongen* – we 2-3/3 (9:30-17u) – 249 euro (wb)* / 229 euro (bk3)* – enige ervaring

16/3 WANDELING **Lente exploratie in de heide**

Het ontluiken van een nieuw seizoen

ANT Kalmthoutse heide – vr av (9:30-12u) – Jan Meysmans en Natascha Rens – 25 euro (wb)* / €22,5 (bk2)*

WORKSHOP **Ontmoeting met je engel**

Ontwikkel je eigen bescherming – €27,5 (wb)* / €25 (bk2)*

16/12 LIM Siloam* – za vm (9:30-12u) – Leen Vantilt

27/12 ANT Arboretum* – wo av (19:30-22u) – Jan Meysmans en Natascha Rens

27/12 VLB Groepspraktijk Cel – wo av (19:30-22u) – Sarah Casaer en Maarten Bartholomees

28/12 OVL Ten Berg* – do av (19:30-22u) – Carolien Boom

PROEFLESSEN **Initiatie intuïtieve ontwikkeling**

Een kennismaking met onze intuïtief-energetische methodiek – €27,5 (wb)* / €25 (bk2)*

19/12 ANT Baarbeekhoeve* - di av (19:30-22u) – Katleen Van Bavel

21/12 ANT Kring* – ma av (11:30-22u) – Philippe Vandevorst en Patricia Kegels

10/1 OVL CC Belgica* – wo vm (9:30-12u) – Sofie Cloots

Raadpleeg timotheus.org/activiteiten voor alle data en locaties.

Inschrijvingsmodaliteiten

- ☞ Je neemt zelf het initiatief om in te schrijven en te betalen **via de website**. Jouw inschrijving is pas definitief als je een **inschrijvings- en betalingsbevestiging** hebt ontvangen. Wij behouden het recht deelnemers te weigeren als de betaling niet in orde is.
- ☞ Schrijf **minstens 1 week voor de start** van de activiteit in. Daarna kunnen we niet garanderen dat we jouw inschrijving tijdig verwerkt hebben. Het zou ook jammer zijn als de cursus niet doorgaat bij gebrek aan tijdige inschrijvingen en achteraf toch voldoende mensen zich aanmelden.
- ☞ Timotheus vzw behoudt het recht om een cursus of activiteit te annuleren. Je wordt hiervan per mail of telefonisch op de hoogte gebracht. Het door jouw overgemaakte bedrag storten wij je terug.
- ☞ Indien er zich onvoorziene omstandigheden voor doen, kan de aangeduide begeleider vervangen worden door een collega.
- ☞ Aan wie zijn inschrijving annuleert, wordt automatisch 20% van het totale cursusbedrag als administratiekosten aangerekend, de rest wordt terugbetaald. Als je één week of later voor de start van de activiteit annuleert, betalen wij niet terug.
- ☞ Bij inschrijving ga je automatisch akkoord dat we je gegevens opnemen in een deelnemerslijst voor de cursus waarvoor je inschrijft. Deze gegevens delen wij **enkel** met de andere deelnemers voor praktische doeleinden. Je verbindt je ertoe om met deze gegevens vertrouwelijk om te gaan, niet te gebruiken voor persoonlijke doeleinden en te verspreiden naar derden.

Locaties

Provincie ANTWERPEN

Alfa-coaching

Oude Bleken 25, 2400 Mol

Arboretum

Heuvel 8, 2920 Kalmthout

Baarbeekhoeve

Baarbeekstraat 24, 2812 Mechelen (Muizen)

Cinema Cartoons

Kaasstraat 4-6, 2000 Antwerpen

Kring

Jaak De Boeckstraat 73, 2170 Antwerpen (Merksem)

Provincie LIMBURG

Siloam

Holsteenweg 17, 3520 Zonhoven

Provincie OOST-VLAANDEREN

Iza-men

Blauwesteenstraat 63, 9070 Gent (Heusden - Destelbergen)

Oude Abdij Drogen

Drogenplein 27 – 9031 Gent (Drogen)

Reigersnest

Pastoriestraat 13 – 9800 Deinze (Meigem)

Ten Berg

Bergstraat 16 – 9820 Gent (Merelbeke)

Provincie VLAAMS-BRABANT

Provinciehuis Vlaams-Brabant - Spoor 95

Provincieplein 1, 3010 Leuven

Groepspraktijk Cel

Gemeentestraat 227, 3010 Leuven (Kessel-Lo)

Provincie WEST-VLAANDEREN

Centrum d'Abdij

Baron Ruzettelaan 435, 8310 Brugge

Legende

bk2 = prijs geldig bij inschrijving en betaling via timotheus.org ten laatste **2 weken voor de start** van de activiteit

bk3 = prijs geldig bij inschrijving en betaling via timotheus.org ten laatste **3 weken voor de start** van de activiteit

gr = inschrijven is verplicht via timotheus.org. De **activiteit is gratis**.

tp = betaling **ter plaatse** aan de kassa, inschrijven niet mogelijk

wb = inschrijving en betaling verplicht via timotheus.org ten laatste **3 dagen voor de start** van de activiteit.

vg = inschrijving verplicht via timotheus.org ten laatste 4 uur voor de start, **vrije gift** ten voordele van een organisatie gekozen door de gast.

wg = inschrijven is wenselijk via timotheus.org; de **activiteit is gratis**

wt = inschrijven is wenselijk via timotheus.org; je je **betaalt ter plaatse**

tw = inschrijven en betaling wenselijk via timotheus.org of je **ter plaatse**

wo = inschrijven en betaling verplicht via timotheus.org ten laatste **4 uur voor de start** van de activiteit

OPLEIDING

PROFESSIELE OPLEIDINGEN

Langlopende trajecten voor professionals

Timotheus verzorgt langlopende opleidingen voor actieve professionals om aangeleerde psycho-energetische en intuïtieve vaardigheden te integreren in hun beroepspraktijk. We richten ons op professionelen uit de hulpverlening, de zorgsector, het onderwijs, de creatieve en commerciële wereld, en op leidinggevend in alle takken van het economische weefsel en in de administratie. Onze cursisten ontwikkelen doorheen de opleiding hun intuïtieve bewustzijn waarna ze die integreren in hun professionele praktijk.

Voorheen werden deze opleidingen binnen het kader van Epeca georganiseerd.

PSYCHO-ENERGETISCH PRACTITIONER / MASTER

Deze opleiding richt zich hoofdzakelijk naar actieve professionals, die de aangeleerde psycho-energetische en intuïtieve vaardigheden willen integreren in hun beroepspraktijk. Dit zijn mensen uit de hulpverlening, de zorgsector, het onderwijs, de creatieve en commerciële wereld, en leidinggevend in alle takken van het economische weefsel en de administratie.

PSYCHO-ECOLOGISCH PRACTITIONER / FACILITATOR

Dit is een nieuwe methodiek waarin je leert om de samenhang tussen psychologische, energetische en materiële aspecten van een situatie te onderzoeken. Het motto is zo binnen, zo buiten. Verandering brengen aan de buitenkant zal ook je innerlijke transformatie sterk bevorderen en ondersteunen.

Deze opleiding loopt over twee jaar. In het eerste jaar (Psycho-ecologisch practitioner) is de aandacht vooral gericht op je eigen proces. Tijdens het tweede jaar (Psycho-ecologisch facilitator) ligt de nadruk meer op het coachen.



STER-FACILITATOR

Deze opleiding, bestaande uit 4 weekends, een integratiedag en een individuele supervisie-sessie, is bedoeld voor alle mensen die geconfronteerd worden met rouw- en sterven vanuit persoonlijk of professioneel vlak. Daarnaast richt Ster zich naar iedereen die meer zin wil geven aan zijn/haar leven en anders wil leren omgaan met de dood.

HOPE-FACILITATOR

HOPE is een nieuwe methode voor persoonlijke transformatie, die gekenmerkt is door eenvoud, zachtheid en effectiviteit. Het uitgangspunt is dat alles energie is, ook onze emoties, gedachten of gedragingen. De academie verzorgt voortaan opleiding voor wie andere mensen wil leren begeleiden in de HOPE-methodiek.

OKIO-FACILITATOR

Een opleiding voor al wie op een intuïtief verbindende manier met kinderen wil omgaan. Je leert stap voor stap jouw vaardigheden van intuïtieve ontwikkeling en innerlijk leiderschap met kinderen te delen.

Zie webpagina timotheus.org/beroepsopleiding voor detailinfo, data en prijzen.

DE KRACHT VAN METAFOREN

*Een nieuwe masterklas
Psycho-energetica*

Ben je klaar om de verborgen metaforen die je leven vormgeven te ontdekken en hun transformerende kracht aan te boren? We zijn verheugd de lancering aan te kondigen van een gloednieuwe masterclass in het kader van Psycho-Energetica. Ideaal om het gedachtegoed van psycho-energetica te verdiepen of kennis te maken met de materie.

De Taal van Metaforen

Metaforen zijn overal om ons heen, we gebruiken ze dagelijks zonder erbij na te denken. Ze zijn een inherent onderdeel van menselijke communicatie en spelen een cruciale rol in de manier waarop we betekenis geven aan onze wereld. Wanneer we zeggen dat “het leven een reis is” of “liefde is een vuur”, gebruiken we metaforen om abstracte concepten in beelden en taal om te zetten die voor ons begrijpelijk zijn.

In coaching en therapie worden metaforen bewust gebruikt om het begrip en de transformatie te vergemakkelijken. Ze stellen de coach of therapeut in staat om de innerlijke wereld van de cliënt te verkennen en te begrijpen op een manier die directer en dieper is dan alleen praten over problemen en emoties.

In de wereld van coaching en therapie zijn metaforen als krachtig gereedschap al lang erkend. Ze fungeren als vensters naar ons innerlijke zelf en kunnen de sleutel zijn tot transformatie en verandering. Metaforen bieden een manier om complexe gevoelens, gedachten en ervaringen op een symbolische en toegankelijke manier te verkennen.

Metaforen als Vensters naar de Ziel

Maar vanuit Psycho-energetica ontdekten we wonderlijke nieuwe toepassingen hoe je met metaforen kan omgaan. Ook in de Psycho-ecologie bij Timotheus worden metaforen gebruikt als krachtige hefboom tot transformatie van huizen, steden of grotere gebieden.

Metaforen bieden een poëtische, indirecte manier om naar problemen en uitdagingen te kijken. Ze stellen cliënten in staat om op een afstand te treden van hun problemen en te reflecteren op hun ervaringen. Bijvoorbeeld, een cliënt kan zeggen dat ze zich voelen als “een schip dat stuurloos ronddobbert”, wat kan wijzen op gevoelens van verlies, gebrek aan richting of onzekerheid. Deze metafoor biedt de mogelijkheid om diepere lagen van de ervaring te verkennen en te begrijpen.

Wat we ook ontdekten is dat metaforen ook als bruggen fungeren tussen het bewuste en het onbewuste. Ze onthullen vaak onopgemerkte gedachten, gevoelens en overtuigingen die onder de oppervlakte liggen. Een metafoor kan een sleutel zijn tot het openen van deuren naar het onderbewuste, waardoor cliënten inzicht krijgen in hun diepere drijfveren en behoeften.

Het Belang van Metaforen in de Praktijk

Coaches en therapeuten die begrip hebben van de kracht van metaforen kunnen effectiever werken met hun cliënten. Ze kunnen actief luisteren naar de metaforen die cliënten gebruiken en deze gebruiken als ingangen naar diepgaande gesprekken en interventies.

Metaforen hebben de kracht om transformatie en verandering te vergemakkelijken door het verkennen van de innerlijke wereld van individuen en het onthullen van verborgen overtuigingen en verlangens. Ze dienen als krachtige instrumenten voor groei en zelfontdekking, en ze helpen cliënten op weg naar een diepgaande transformatie in hun leven.

In de wereld van coaching en therapie is de kracht van metaforen onmiskenbaar. Ze verlichten de weg naar transformatie en verandering door de innerlijke wereld van cliënten te verkennen, nieuwe perspectieven te openen en bruggen te slaan naar het onbewuste. Als zodanig vormen metaforen een onschatbaar gereedschap voor coaches en therapeuten die streven naar de groei en welzijn van hun cliënten.

Met "Metaforen vanuit Psycho-energetisch perspectief" leer je hoe je de eigen metaforen van je cliënten kunt gebruiken om hun denken te verruimen (in plaats van ze zelf te moeten bedenken). Door gebruik te maken van de onbewuste metaforen die ze zelf genereren, kun je je cliënten helpen patronen te herkennen en verbanden te leggen die voorheen misschien niet voor de hand lagen.

Er is dan ook geen weerstand tegen het onderzoeken van metaforen die ze zelf hebben gecreëerd. Sterker nog, coaches vinden dit werk fascinerend en leuk. Het weekend dat we binnenkort aanbieden in het kader van 'psycho-energetica' is ontworpen om je een fundamenteel nieuw model te leren gebruiken om zowel jezelf te helpen als je coaches of cliënten.



SAFETY JOGGER
PATRICK

**Samen
werken aan
verbinding**

CORTINA SOCIAL CARE

www.safetyjogger.com
www.patrick.eu

verbonden...

cortina

Het gebruik van de rechterhersenhelft.

Vaak proberen we onze levensproblemen op te lossen met links brein gereedschap of logische, bewuste benaderingen. Metaforen vanuit Psycho-energetisch Perspectief is een ongelooflijk nieuw hulpmiddel dat ons toegang geeft tot de rechterhersenhelft, of het onbewuste - tot de dingen die we “weten, maar niet weten dat we ze weten”.

Klassiek metaforenwerk is gebaseerd op het creëren van een verhaal dat gestructureerd is zoals de probleemsituatie, maar in een andere context. (Dit wordt “isomorfe” metafoor genoemd.) Ik heb bijvoorbeeld veel cliënten gehad die naar me toe kwamen voor hulp met angst, waarbij sommigen zeiden: “Ik voel me de hele tijd angstig”. Het is begrijpelijk dat ze van hun angst af willen, maar angstig zijn kan in de juiste context een nuttig doel dienen (bijvoorbeeld aan de rand van een afgrond).

Dus gebruik ik een mini-metafoor door te zeggen: “Vaak hebben mensen met wie ik in jouw positie heb gewerkt het gevoel dat ze in een huis zitten waar het brandalarm de hele tijd afgaat. En in een huis zijn waar het brandalarm de hele tijd afgaat is erger dan helemaal geen brandalarm hebben...” (Meestal wordt er op dit punt heftig geknikt.) “...Maar het doel van een brandalarm is natuurlijk om je te waarschuwen voor echt gevaar waar je iets aan moet doen, dus we willen niet het hele brandalarm weggooien. In plaats daarvan willen afstellen om op het juiste moment af te gaan, wanneer er daadwerkelijk brand is.”

Isomorfe metafoor is een prachtige manier om het huidige begrip van een bekend gebied in een nieuwe context te brengen waar datzelfde begrip van toepassing is. Het is een zeer efficiënte manier om middelen naar een probleemgebied te brengen.



Het klassieke isomorfe metaforenwerk heeft echter beperkingen

Bij klassiek metaforenwerk verzint de coach de metafoor, dus is de kans groter dat deze niet precies past bij de ervaring van de cliënt en misschien zelfs helemaal wordt verworpen. Met Metaforen vanuit psycho-energetisch perspectief komt de metafoor rechtstreeks uit het onbewuste van de cliënt en sluit dus altijd perfect aan bij diens ervaring, omdat het voor de rechterhersenhelft hun ervaring is.

De coach hoeft dus niet voor de cliënt te beslissen wat een goede oplossing zou kunnen zijn. In plaats daarvan begeleiden we een proces van zelfontdekking dat leidt tot inzichten en transformatie van binnenuit.

*Geert Delanoëje &
Philippe Vandevorst*

Masterclass - Metaforen vanuit psycho-energetisch perspectief

Dit nieuwe initiatief vanuit Psycho-energetica gaat door in het weekend van 24 en 25 februari. Het is bedoeld voor coaches, therapeuten of mensen die graag de nieuwe benadering voor henzelf willen uittesten. Zowel afgestudeerde Epeca studenten als nieuwkomers zijn welkom! Raadpleeg timotheus.org/prof-opleidingen voor detailinfo, data en inschrijven.

ACTIEF LUISTEREN

Een baken van licht bij het afscheid van haar zoon

Toen ik enige tijd geleden mijn telefoon opnam hoorde ik een vrouw die heel emotioneel en erg ontredderd klonk. Hoe kan het nu toch dat haar jongste zoon, een jonge man van begin veertig, van opleiding leraar lichamenlijk opvoeding en een succesvol filiaalleider bij een groot bedrijf, gehuwd en met een zoontje van negen jaar, zou gaan sterven? Hij was uitbehandeld vanwege een kanker en naar huis gestuurd om zijn laatste levensfase nog met zijn geliefden door te brengen, zaken af te ronden en de begrafenis te regelen.

Wat kan ze nog doen voor haar zoon? Ze wil hem nu zoveel mogelijk nabij zijn en helpen. Haar emoties nemen steeds de overhand, ze overspoelen haar in alle heftigheid. We maken een afspraak, zodat ze beter leert omgaan met haar wanhopige gevoelens. Hoe doe je dat in hemelsnaam?

Ik kijk nog even rond in mijn ontvangstruimte en voel dat de sfeer ok is. Een rustig zen muzikje staat op, verzachtende aroma's vullen de ruimte op een aangename manier, kaarsjes branden... Het voelt omhullend, warm en zacht. In afwachting dat de vrouw arriveert tune ik op haar in. Haar energie voelt heel onstabiel, onrustig, versnipperd. Je zou je inderdaad voor veel minder al ontredderd voelen. Wanneer ze binnen komt herken ik haar onmiddellijk. Een twintigtal jaar geleden volgde ze de rouwgroep bij het overlijden van haar vader. Nu gaat het om de jongste van haar twee zonen die zijn overgang aan het voorbereiden is.

Ik luister naar haar verhaal dat zich spontaan ontvouwt. Af en toe stel ik een vraag: hoe, wanneer, waar, wie, ... Ik spiegel haar terug wat ik zie, voel en hoor. Ik waak erover dat ik neutraal kan 'luisteren' en niet meegenomen wordt door de emoties van haar, noch van mezelf. Mijn hart staat open en ik voel me bewust verbonden met mijn Ziel ingebed in het Grote Universele Bewustzijnsveld. Daardoor voel ik me betrokken en empathisch aanwezig. Ik ontvang haar en haar verhaal zonder oordeel en interpretaties als een blanco canvas.

Zo verdiept het verhaal zich. Haar zoon wordt 'levend' voor mij en ik leer hem kennen als een bijzonder man. Ik ervaar een dankbaar gevoel deelachtig te mogen zijn aan haar levensverhaal dat me enorm raakt. Ik heb immers mijn zoon ook verloren. Ik herken stukken van haar verhaal in het mijne, alleen is het bij mij al dertig jaar geleden. Ik heb ondertussen leren omgaan met al die heftige emoties en dat heeft me enorm geholpen.

Sindsdien geef ik dit graag door. Ik heb op deze manier mijn eigen heftige emoties leren ompolen naar meer rustgevende gevoelens. Het is geen mentaal proces maar iets dat innerlijk zijn eigen natuurlijke flow en ontvouwing krijgt net vanuit de aanvaarding van de pijn. Zoals een golf op de oceaan zich ook ontrolt en neervlijt in de grootsheid en de kracht van de oceaan, zo ontvouwt de emotie zich ook naar een meer vredig gevoel dat vreemd genoeg ook een opborrelende kracht in zich draagt. Vanuit dit nieuwe evenwicht zijn de emoties beter hanteerbaar en nemen je dan ook niet meteen zo snel over of word je er niet door overspoeld.

Ik kader waar ze zich in het rouwproces bevindt, ook al is haar zoon nog niet overleden. Het is een fase van het 'anticipatorisch rouwen'. Dit is een rouwen op voorhand, voor wat nog moet gebeuren, wat je nog te wachten staat, de dreiging van het 'ultieme loslaten'.

Ik vraag wat haar wens of verlangen is? Ze wil vooral nog iets voor hem betekenen, hem helpen. 'En wat kan ze dan vooral doen', is haar vraag? Ik opper dat ze misschien niet zoveel moet doen maar eerder warm en liefdevol 'aanwezig zijn' bij hem, zijn vrouw, zijn zoontje en zijn oudere broer... en dit in kwetsbaarheid en aanraakbaarheid. We hoeven het allemaal niet meteen te weten en perfect te doen.

Ik kader dat we onszelf een stuk verliezen bij zulke ingrijpende levensprocessen en dat het dan zaak is terug verbinding te maken met die verloren gewaande stukken van en in onszelf. Wie ben ik dan nog wanneer ik niet meer de moeder van mijn zoon kan zijn? Het draait om het verbinding maken met diepere stukken in onszelf om zo meer in voeling te komen met ons ware wezen, onze essentie, want daar ligt onze kracht.

Ik toets nog af wat haar overtuiging of geloof is? En wat is haar meeste 'wauw-ervaring' ooit geweest? Dat blijken natuurervaringen te zijn, die brengen haar het dichtst bij zichzelf en in een vredige harmonie. Ik breng haar terug naar die momenten zodat ze dit heel bewust kan ervaren... We verankeren dit gevoel van rust en vrede en benoemen het uiteindelijk als Bron-energie.

We beginnen met een kort ontspanningsmoment, een ademexploratie. Al gauw vindt de vrouw de verbinding met het natuurlijke ritme van haar ademhaling. De aanraking van de luchtstroom met het innerlijke lichaamsweefsel doet haar terug dieper in zichzelf landen. Dit geeft haar een zekere rust en ze kan dit gebruiken als anker om kort bij zichzelf te komen en te blijven. Ze voelt verbinding met haar innerlijke leefwereld die zich nu meestal heel heftig laat voelen. Ik blijf goed verbonden met alles wat ik hoor, ervaar en zie. Ik probeer haar pijn te proeven en voel haarscherp aan welke vragen, bewegingen of interpellaties nodig zijn.

We verwelkomen de pijn, de ontredde. Het mag er allemaal zijn. Kan ze dit verwelkomen, het aanvaarden dat het nu op dit moment zo is? Ik kan haar herkenning geven omdat ik de pijn van kind-verlies ook ken. Ik kader dat het verzet de emotie te voelen net pijn veroorzaakt. Ze kan nu het verdriet laten zijn en erbij blijven. Door het louter 'gewaar zijn' komt er enige ontspanning in de gebalde energie. Deze is immers vastgezet in een bepaalde vorm ter hoogte van haar hart door te dapper en moedig te willen zijn, door geen verdriet of onmacht te willen of kunnen toelaten en doorvoelen.

De verwelkoming, de aanvaarding van de pijn, de overgave eraan brengt nog meer ontspanning. Er komt ruimte vrij, een openheid waarin ze voelt dat de emoties kalmeren en kunnen afvloeien. Geleidelijk aan polen ze om naar meer rust, zelfs serene rust... De open ruimte vult zich nu als vanzelf met de alomtegenwoordige Bron-energie. De pijn wordt geheeld en verzacht. In de plaats ervan komt een hele beweging van kracht vanuit de diepte van haarzelf. Merkwaardig toch, de alchemie van lood dat in goud wordt omgezet...

Doch overtuigingen van 'dit kan toch niet blijven duren' en 'er kan nu toch alleen maar pijn zijn' brengen ons ook naar verdere exploraties rond beperkende gedachtenpatronen. Waar is diegene, waar is die stem die hiervan overtuigd is? Hoeveel ruimte neemt die innerlijke saboteur in? Ik laat haar van op afstand naar zichzelf te kijken. Stilaan komt er na de bevraging ook ruimte in haar overtuigingen waardoor ze zich weer kan opgevuld voelen met kracht van de Bron-energie. Ze wordt 'gewaar' en er zich van 'bewust' dat er zoveel meer keuzes en mogelijkheden zijn. Wat dan het nieuwe is kan en hoeft ze nu nog niet te benoemen...

Uiteindelijk gaat ze na een paar uur met een rustig zelfs sereen gevoel naar huis. Kort hierna is haar zoon gestorven. Heeft hij misschien haar rust gevoeld? Ik verneem later nog dat Pieter zijn moeder vroeg of ze iets zou zeggen op zijn begrafenis. Natuurlijk beaamde ze spontaan, ze had hem immers ook negen maand in haar buik en tegen haar hart aan gedragen en dus zou ze hem ook mee uitgeleide doen ondanks het feit dat mensen bedenkingen maakten of ze dit wel aan kon. Haar lijf protesteerde duidelijk mocht ze deze viering om Pieter te eren uit handen geven.

Een goede maand later lees ik onderstaande mail. Ik mocht dit delen omdat ze het zo zinvol vond dat mensen weten dat we onszelf kunnen overtreffen zonder ons geweld aan te doen of alleen maar op wilskracht te leven.

Lieve Tinne,

Het is nu zeker al een maand geleden dat ik bij jou kwam. Mijn zoon Pieter was net gestorven en ik wist met mezelf geen blijf meer. Allemaal zo pijnlijk en chaotisch. Ik leefde precies in een kwade droom. Ontsteld. Jij bracht me terug in mijn kracht. En dit had zo zijn consequenties...

Bij de afscheidsviering van Pieter zou ik ook graag mijn bijdrage leveren. Alleen voordien liet ik mij angst aanpraten. Zou je niet beter het door een derde laten voorlezen? Wat als je niet meer uit je woorden komt van emoties? Pieter en zijn vriendin hadden de viering zelf opgesteld. En er zou mij wel iemand teken doen als het mijn beurt was om te spreken. Het was een bomvolle aula en bovenop mijn eigen verdriet was het verdriet van de aanwezigen ook voelbaar.

Ik begon geleidelijk aan toch te stressen. Ik was immers niet gewend om voor zo een groot publiek te spreken, zeker niet nu het verdriet van zovelen zo uitdrukkelijk aanwezig was, tot ik die oefening bij mijzelf deed die ik bij jou had mogen leren kennen. Toen ik voor die micro stond en de trillingen toch nog duidelijk aanwezig waren focuste ik mij alsnog op de Bron en haalde diep adem. En heel frappant, ik voelde een sterke stroming doorheen mij gaan en er daalde een 'onwezenlijke rust en kalmte' in mij zodanig dat ik helemaal in mijn kracht kon zeggen wat ik nog wou zeggen.

Ik stond er zelf perplex van! Ik heb er vele reacties op gekregen. De mooiste was van een jonge mama, vroedvrouw die mij vroeg hoe ik dit zo sereen heb kunnen brengen. Ben jij boedhist? Doe jij aan meditatie of yoga? Ik heb het haar in kort uitgelegd. Ik ga haar nog weleens contacteren. Maar dat het echt werkt? Daar ben ik wel van overtuigd! Ik wou jou dit laten weten, omdat het voor mij ook een complete verrassing was. Het boek 'De hope methodiek' ben ik beginnen lezen voor zo ongeveer een derde al. Alles is hier nog in slow motion en ik laat het verdriet komen en gaan.... Ik ben jou enorm dankbaar!!!! Dankzij jou en de techniek die ik mocht leren kennen. Jij deed dit op zo'n zachte meelevende en toch heel krachtige manier! Zo kon ik toch heel gefocust en doorleefd afscheid nemen van Pieter.

Van harte,
L. M.

Ondertussen is de vrouw terug op consult geweest. Emoties spelen weer erg de boventoon. Ze mist die vredige kalme rust. Ik kader dat een rouwproces in fases verloopt, dat ze nu pas uit de shock met het verdovende gevoel komt. Deze periode kan gemakkelijk drie maanden aanhouden. Nu dringt de waarheid stilaan dieper door. Haar verstand wist wel wat gebeurd was, maar met haar gevoel kon ze er nog niet bij. Nu begint het rouwproces pas echt. Ik oefen met haar de methodiek verder in en weer komt ze in die kalme serene rust, een vredig licht alsof er alleen nog maar dat is; alsof ze zelf het Licht is. Ik geef haar de tijd om dit helemaal te beleven, te ervaren, tot zich te nemen in alle weefsels van haar lichaam, tot tussen en in haar cellen.

Ik nodig haar uit enkele weken dagelijks het Licht maar ook de gevoelens van vrede en liefde in te ademen en door haar hele lichaam tot in de cellen te laten stromen.

Ik geef nog mee dat wanneer ze die emotionele golven beter leert hanteren ze ook gemakkelijker die helende verbondenheid met haar zoon kan ervaren. Zou ze nog graag iets vanuit deze vredige staat willen zeggen aan Pieter? Ik geef haar de ruimte en de tijd om zich tot hem te richten in haar eigen woorden, met haar warme innige gevoelens van liefdevolheid en vredige gedachten. Er komen nog tranen, echter niet alleen van gemis maar ook van ontroering zoveel liefde te voelen...

Als anker van deze tweede sessie neemt de vrouw 'vredig Licht' als baken mee. Het voelt als een bedding die haar steeds weer verder draagt tot de volgende golven van emoties zich aandienen. Merkwaardig genoeg komt ze telkens ook dicht bij haar Bron-Kracht, bij diepere ervaringen van Liefde en Wijsheid... Ze ervaart dat verdriet en liefde heel dicht bij elkaar liggen als twee zijden van dezelfde medaille. Ze zijn geen tegengestelde maar aanvullende polen zoals het yin-yangteken. Het ene kan niet ervaren worden zonder het andere te kennen.

Ik toets af of ze graag een verbinding met Pieter dieper zou willen verkennen? Ze geeft aan dat ze fysiek op is door gebrek aan slaap. Haar astma begint eveneens op te spelen en de twee uur volle concentratie van de sessie maakt dat ze zich niet meer voldoende alert voelt om Pieter 'tegemoet' te treden. Alhoewel ze het jammer vindt, geeft haar lichaam toch aan om nu rust te nemen en stilaan de sessie af te ronden. Ik voel dat ze zelf vooreerst haar persoonlijke spontane ervaringen met hem zal hebben... Vanuit een wetenschappelijk onderzoek blijkt immers dat wel bijna 63% van de ondervraagden een spontane natuurlijke ervaring van verbondenheid voelen. Sommigen hebben visuele beelden, anderen voelen de aanwezigheid en/of aanrakingen, horen innerlijk boodschappen of doen reukervaringen op.

Wanneer de vrouw huiswaarts keert, overschouw ik de sessie en voel veel bewondering voor haar kracht en vooral ook verwondering bij het besef dat wanneer emoties tot rust komen er poorten opengaan naar die ruimere dimensies waar ook onze dierbaren thuishouden. Diepere krachten in onszelf doen ons stilaan uit onze eigen vertrouwde cocon breken. We worden nieuwe mensen met nieuwe waarden en normen.

Ondertussen verneem ik via mail dat ze veel aan Pieter denkt, met hem praat, aan hem schrijft, herinneringen aan zijn jeugd herbeleefd. Ze is alert op tekenen van de natuur zoals vlinders die voorbijfladderen, een liedje dat haar aan hem doet denken. Ze gaat ook supporteren bij het korfbalspel van haar kleinzoon en ondersteunt haar schoondochter, Pieter 'zijn vrouwtje'. Ondanks de vele ups en downs kan ze haar vaak heftige emoties beter hanteren. Sommige dagen komt ze er echter niet toe om veel te doen. Ze vraagt of ze nog eens mag afspreken.

Het rouwproces wordt stilaan een groeiproces.

Tinne De Winter

Tinne De Winter begeleidt het weekend Anders omgaan met rouwen op 2 en 3 maart. Raadpleeg timotheus.org/prof-opleidingen voor detailinfo, data en inschrijven. Reageren op het artikel kan via tinnedewinter@telenet.be

MEDITEREN VOOR OVERLEDENEN

Lichtcirkelmeditaties

Al sinds jaar en dag worden er binnen Timotheus door de projectgroep StER regelmatig lichtcirkelmeditaties voor overledenen en rouwenden georganiseerd.

Het klinkt misschien wat vreemd in de oren: is mediteren immers niet vooral een manier om tot rust en helderheid te komen? Hoe kan mediteren overledenen ondersteunen? Wat gebeurt er dan? En wat doet het met rouwenden of andere deelnemers?

Een lichtcirkelmeditatie bestaat uit twee delen: een voorbereidende meditatie en de eigenlijke lichtcirkel. Het voorbereidende deel is een geleide meditatie om rust te creëren in ons hoofd, om zo goed als mogelijk bewust aanwezig te zijn, om afgestemd te geraken op de groep en om onze innerlijke zintuigen op te warmen.

Na een korte pauze starten we vervolgens met de lichtcirkel. Samen in een kring gezeten, creëren we via intentie en focus een ondersteunende atmosfeer. Dat kan bijvoorbeeld door letterlijk een cirkel van licht te visualiseren of door je aandacht te richten op hoe puur diamanten licht voelt of door je voor te stellen dat er energie van je hart naar het midden van de kring stroomt. De kracht van samen op hetzelfde gefocust te zijn en de ondersteuning van gidsen maken dat je als het ware vanzelf mee opgenomen wordt in de beweging. We stellen ons het gecreëerde lichtveld groot genoeg voor zodat we er ook zelf deel van uitmaken en het ook voor onszelf een helende en voedende ervaring wordt.

Daarna is er de mogelijkheid om luidop, kriskras door elkaar, de namen van mensen te noemen die je graag wil ondersteunen, in een eerste beweging levende mensen, vervolgens ook overleden geliefden. Door een naam te noemen, nodig je de betrokkene vrijblijvend uit in het ondersteunende veld van de lichtcirkel. Het is nooit de bedoeling om daarmee iets te forceren of een bepaald resultaat te bereiken.

Vervolgens krijgt, wie dat wil, de kans om de naam van een overleden geliefde te noemen, terwijl de rest van de groep in stilte aanwezig is, als liefdevolle observators.

Na het afronden van de lichtcirkel nemen we nog even de tijd om ervaringen uit te wisselen. Tijdens de lichtcirkel zijn er altijd ervaren mensen aanwezig die het geheel mee dragen en opvolgen. Wie wil, kan aan hen ook feed-back vragen over de genoemde overledenen.

*Het voelt als een soort thuiskomen,
de ruimte wentelt zich als een deken van
geborgenheid en rust om je heen, de stilte
hoor je spreken, afdalen in de diepte van
de ziel, een kern van liefde borrelt op, ik
zij en wij samen in een cirkel van licht!*

- Leen

Wat we bij het noemen van overledenen ervaren, is heel uiteenlopend. Het gaat om innerlijke beelden, kinesthetische ervaringen zoals een rilling of een eerder niet aanwezige spanning in een bepaald lichaamsdeel, emoties, woorden die plots in je op komen... In tegenstelling tot waarnemingen van onze uiterlijke zintuigen, waarbij we iemand fysiek voor ons te zien of te horen krijgen, zijn onze innerlijke gewaarwordingen veel subtieler. Het is de kunst om die nu serieus te leren nemen en je aandacht op scherp te houden. Veelal begint het met een snelle glimp waar je in het normale leven helemaal geen aandacht aan zou besteden.

Er is meer tussen hemel en aarde dan de fysieke werkelijkheid zoals we die elke dag beleven.

Sinds de vorige eeuw weten we dat zelfs vaste materie in haar kleinste deeltjes eigenlijk energie is, zij het dan energie in een heel dense vorm. Elk voorwerp, elk levend wezen heeft een elektro-magnetische uitstraling. We bewegen ons als het ware op het scherp van de snee van verschillende energievelden die onderling met elkaar communiceren zonder dat we ons daarvan bewust hoeven te zijn.

Het elektro-magnetische veld van ons hart blijkt veel groter te zijn dan dat van onze hersenen en sneller te reageren op impulsen uit onze omgeving. Het lijkt dat het hart de ontvangen impulsen doorgeeft aan de hersenen waar ze vertaald worden in concrete ervaringen.

Als we onze innerlijke antenne afstemmen op een bepaald energieveld, zoals dat van een overledene, kunnen we via het elektro-magnetisch veld van ons hart impulsen opvangen. Dat gebeurt meestal in een flits, alsof je even aangeraakt wordt door iets buiten jezelf. Vervolgens kunnen we via onze innerlijke zintuigen het ontvangen 'pakketje' ontrafelen in beelden, geluiden, gevoelens, geuren... en vertalen naar concrete informatie. Hoe beter we onze antenne en onze zintuigen trainen, hoe vlotter dat gaat.

Een lichtcirkel stelt mij in staat om mij in te leven in de energie van een overleden persoon en ik zie dan wel wat er komt. Het scherpt mijn intuïtie aan. Voor de rest kom ik door de inleidende meditatie tot rust en geniet ik van de serene sfeer.

- Patrick



Inmiddels begeleid ik zelf al meer dan tien jaar lichtcirkels in het Gentse. In het begin vond ik dat best wel spannend: wat als ik zelf niets zou ervaren? Wat als mensen daar heftig op zouden reageren? Wat als mensen teleurgesteld zouden zijn?

Om zeker de nodige kwaliteit te kunnen bieden, vormde ik eerst een kerngroepje met een viertal mensen die zelf al wat ervaring en training achter de kiezen hadden. Tot op de dag van vandaag zijn zij nog altijd betrokken aanwezig, wat zich vertaalt in een veilige en aangename bedding voor de deelnemers. Er is altijd een luisterend oor, medeleven, aanmoediging, maar zeker ook humor en speelsheid. Bezig zijn met de dood hoeft niet zwaar te zijn, integendeel.

Intussen neem ik al ongeveer tien jaar deel aan de lichtcirkel in Heusden. Het voelt telkens opnieuw aan als een soort thuis-komen in een warm nest. Zo'n lichtcirkel doet veel met mij. Het brengt me terug in evenwicht en verbinding en het gevoel van verwondering en innerlijke vreugde blijft hangen. Hoe moe ik soms ook ben als ik naar de lichtcirkel vertrek, ik ga telkens energiek en opgeladen terug naar huis. Zo'n avond brengt me terug naar de essentie.

- Chantal

Wat mij het meest beklijft na al die jaren, is de enorme ondersteuning dat er vanuit het veld van de overledenen komt en waar we in het leven van alledag zo weinig van bewust zijn. Soms is dat heel persoonlijk en concreet, als iemand bijvoorbeeld een ouder noemt die al een tijdje overleden is. Vaak ervaar je dan een intieme uitwisseling tussen beiden, waarbij een liefdevolle bevestiging en ondersteuning zeer voelbaar wordt. Niet zelden pikt er iemand een concrete tip of aanmoediging op. Soms is de ondersteuning eerder abstract in de zin dat zielenkwaliteiten van de overledene zich sterk manifesteren in de cirkel, zoals bijvoorbeeld wijsheid, vrolijkheid, daadkracht, intelligentie, vriendelijkheid.... Het is altijd genieten om dat in een pure, energetische vorm te mogen ervaren, los van bepaalde situaties of gedachten, en te voelen hoe die kwaliteiten daardoor ook in jezelf een boost krijgen.

Soms merk je dat de persoon die de naam van een geliefde noemde, niet kan ontvangen wat er komt. Er is verdriet of boosheid, waardoor wat er komt niet strookt met wat de persoon verwacht of wil ontvangen. Bij de nabespreking luisteren we altijd eerst naar de ervaringen van de betrokkene. Als hij of zij ruimte kan geven aan de eigen emoties en gedachten en daarna ook de ervaringen van de anderen kan horen, ontstaat er dikwijls al een eerste opening voor een nieuw verhaal met de overledene.

Een lichtcirkel is tot rust komen in een liefdevol veld.

- Kathleen

Bij het delen van onze ervaringen letten we er op zo dicht mogelijk bij onze waarnemingen te blijven en mogelijke interpretaties open te laten: ik kreeg het beeld van een jonge persoon op een fiets, het voelde voor mij heel vrolijk aan, ik voelde een kramp in de borststreek.... Het is aan de betrokkenen die de overledenen noemden, om zelf te ervaren hoe dat bij hen resoneert of niet.

Soms lijken onze ervaringen wat tegenstrijdig: waar het voor de één heel licht aanvoelt,ervaart de ander dan bijvoorbeeld angst. Dat is geen reden om je eigen waarnemingen meteen in vraag te stellen. Je kan immers intunen op verschillende aspecten van de overledene of van de weg die de overledene heeft afgelegd. Je pikt overigens gemakkelijker die dingen op die voor jou op één of andere manier vertrouwd zijn. Het is een voordeel van de lichtcirkel dat er zo een meerzijdig beeld ontstaat waarbij verschillende lagen ruimte krijgen. Meestal ervaart de betrokkene die de overledene genoemd heeft, dat wel degelijk als een coherent geheel.

Waar algemeen een overleden geliefde via statische en vervagende herinneringen 'in leven' gehouden wordt, voelen deelnemers zich erg verrast dat hun overleden geliefde ook op die manier aanwezig gebracht kan worden en door anderen ontmoet kan worden. Het geeft een duw in de rug op weg naar een andere verbinding met de overledene en geeft een andere kleur aan hun rouwproces.



In de lichtcirkel kon ik op een hele mooie manier terug verbinden met mijn broer die veel te jong gestorven is. (...). Nu nog voel ik soms zijn steun in mijn werk.

- Manuel

Is het dan altijd mogelijk om iets waar te nemen? Het is eerder zelden dat er helemaal niets waargenomen wordt. Als iemand nog niet zo lang geleden overleden is, merk je vaak dat er een soort afscherming is, dat de overledene als het ware in zichzelf gekeerd is of bezig met iets. Dan is er geen sprake van een uitwisseling, maar je kan wel een glimp opvangen van wat er gaande is. Het is heel normaal dat er na het overlijden en de uitvaart een periode van afstand is, een periode van verwerking bij de overledene, waarbij er afstand genomen wordt van de aardse wereld.

Zijn het dan altijd fijne energieën rond een overledene? Niet altijd. Soms pik je heftige emoties op of een heel bedrukte stemming. Dat kan te maken hebben met een traumatisch overlijden of onopgeloste kwesties die nog om verwerking vragen. Soms lijkt de overledene nog niet te beseffen dat hij of zij overleden is. We merken dat door de liefdevolle aandacht van de aanwezigen, er zich na een tijdje meestal een subtiele verandering, een 'lichter worden', bij de overledene voltrekt.

We bewaken steeds dat de lichtcirkel een dragend veld is waarin zaken mogen transformeren, maar waarbij het zeker niet de bedoeling is om dingen van een ander over te nemen. Indien iemand na een lichtcirkel uitzonderlijk toch bepaalde emoties of indrukken die hij of zij ervaren heeft bij een overledene, niet kwijtgeraakt, is het goed om na te gaan waar die emoties of indrukken in het eigen leven nog te weinig aandacht gekregen hebben.

De lichtkracht, die we samen bewerkstelligen vanuit ons hart, brengt ook mij heling, een verruimd bewustzijn en een groot vertrouwen in de kracht en ondersteuning van het veld, het universum. De wereld van afgescheidenheid maakt plaats voor de wereld van Eenheid en Liefde. Alles is met elkaar verbonden doorheen ruimte en tijd. Samen de lichtzuil opbouwen en erin vertoeven, versterkt mijn connectie met het grotere veld en zo kom ik makkelijker in contact met de info uit andere dimensies. Ik vind dit héérlijk en wonderlijk om te kunnen ervaren en voel mij dan ook zeer dankbaar.

Met de deskundige begeleiding van Anja reizen we samen over de dood heen naar onze geliefden en verbinden we ons met hen, wat rust en heling brengt voor iedereen. Ik ben er trouwens van overtuigd dat we, door regelmatig samen te komen in de lichtcirkel, mee bouwen aan een sterk collectief lichtnetwerk, dat nu broodnodig is in deze sterk veranderende wereld!

Telkens voel ik me na de lichtcirkel, blijer, vitaler, lichter en levenskrachtiger. Ik ben dankbaar dat ik kan deel uitmaken van zo'n lichtcirkel, het is een ankerpunt in mijn dagdagelijkse leven!

- Hilde

Wil je zelf graag deelnemen aan een lichtcirkel of ken je mensen die daar deugd van zouden hebben? Je bent welkom op de eerste zondag van de maand in Merksem met Lutgard Dauwe en Elisa Van Dessel als gastvrouwen, en om de twee maanden op woensdagavond in mijn praktijk in Heusden (Destelbergen). Vier keer per jaar kan je ook een lichtcirkelmeditatie via zoom volgen.

Misschien tot dan?

Anja Glabeke

Er is een lichtcirkel elke eerste zondag van de maand in Merksem en om de twee maanden op woensdagavond in Heusden (Destelbergen). Vier keer per jaar kan je ook een lichtcirkelmeditatie via zoom volgen. Raadpleeg timotheus.org/thema-s/rouw-en-stervensbg1 voor detailinfo en data.

DE HOPE-METHODIEK

De HOPE-methodiek

Als je bent zoals ik en alle anderen die ik ken, heb je waarschijnlijk dagelijks te maken met kleine “levensstress”. Vroeger schoof ik die gewoon aan de kant- of probeerde dat toch. Misschien doe jij dat ook? Nu heb ik een manier om ze op een zachte en vriendelijke manier aan te pakken. Een manier die me ontspannen en verfrist laat voelen in het moment.

En meer dan dat, ik kan voelen dat het mijn manier van in de wereld staan geleidelijk, maar betrouwbaar transformeert. Ik voel me meer aanwezig, meer verbonden met anderen, meer gemak in het omgaan met de uitdagingen van het leven. Dingen die me vroeger triggerden, ontlocken me nu eerder een gevoel voor humor.

Dit alles is het resultaat van de HOPE-methodiek die we in de laatste 8 jaren binnen Timotheus ontwikkeld hebben en waarvan het boek in maart verscheen.

In juni hadden we weer een HOPE-intensive via zoom. Een van deelnemers schreef het volgende: “Als ik de mogelijkheid had om je een miljoen keer te bedanken - het zou nog steeds niet genoeg zijn om mijn dankbaarheid uit te drukken. Dit is zo’n prachtig, verhelderend en ontwakend proces geweest. Ik keek uit naar elke sessie en kwam er geïnspireerd en vol energie vandaan.”

De HOPE-methodiek blijft groeien en evolueren.

Sinds de publicatie van het boek ‘De HOPE-methodiek’ in maart is de methode weer aardig gegroeid. Zo combineer ik vandaag voor mezelf en voor mijn coachees meer klassieke vormen van coachen die vooral op inhoud focussen, samen met de HOPE-methodiek. Ik merk daarbij dat die combinatie de impact van de methodiek enorm vergroot.

Tijdens de ontwikkeling van de HOPE-methodiek ontdekten we een fascinerend inzicht in het menselijk wezen. Bij de indaling van de ziel in ons fysieke lichaam ondergaan we een proces waarbij we stukje bij beetje onze ware essentie verliezen als gevolg van het incarnatieproces.

Onze persoonlijkheid, zoals Jan Akkermans in zijn boek ‘Het Enneagram’ uitlegt, is eigenlijk datgene wat we door ons leven heen aanleren, terwijl onze ‘essentie’ of onze ‘kern’ datgene is waarmee we geboren worden. Het grootste trauma in ons leven ontstaat wanneer we deze essentie verlaten en onze persoonlijkheid zich vormt. Met andere woorden, ons diepste leed is het verlies van onze eigen essentie.

In reactie op dit verlies gaat onze persoonlijkheid gedurende ons hele leven vruchteloos op zoek naar haar ontbrekende essentie. Deze zoektocht buiten onszelf dient eigenlijk als een bescherming tegen het trauma, de pijn en de leegte die gepaard gaan met het verlies van onze essentie. Dit verlies vormt een cruciaal keerpunt, waarbij de persoonlijkheid voortdurend vecht tegen dit fundamentele trauma, wat het telkens opnieuw in ons leven herhaalt.

Maar hoe manifesteert dit trauma zich dan? Velen van ons ervaren wellicht een diep gevoel van verlies. In plaats van dit verlies te omarmen en te doorvoelen, proberen we het te vermijden. We leiden onze aandacht af naar andere zaken en weigeren de confrontatie met dat verlies aan te gaan.

Een andere manier om het verlies te ontlopen is de obsessieve gedachte dat iemand anders ons gelukkig zal maken. We zoeken zelfs naar leraren die ons het geheim van ons verlies kunnen ont-hullen.



Soms richten we onze aandacht volledig op anderen, in de hoop dat zij onze leegte zullen vullen. Het verlies en de daaruit voortvloeiende leegte worden een intrinsiek onderdeel van onze persoonlijkheid; ze zijn verweven met wie we zijn. Om dit verlies daadwerkelijk te genezen, moeten we teruggaan naar onze oorspronkelijke ziele-essentie.

Het verlies van essentie zorgt ervoor dat onze energie wordt vastgehouden, hetzij als verzet tegen het trauma, hetzij als een poging om het opnieuw te herstellen. Dit diepgaande trauma doet zich voor wanneer de persoonlijkheid zichzelf scheidt van haar eigen essentie. Deze afscheiding leidt tot een constante strijd waarbij de persoonlijkheid het verlies van essentie tracht te vermijden.

Essentie, gezien vanuit het perspectief van de persoonlijkheid, lijkt op een angstaanjagende leegte. Deze angst wordt vervolgens geprojecteerd op anderen, waardoor het lijkt alsof zij ons willen vernietigen. Deze projectie creëert een dubbelzinnige binding: de persoonlijkheid is bang om zich met anderen te verbinden en is evenzeer bang om zich met haar eigen ware essentie te verbinden.

Bovendien zijn persoonlijkheden vaak bang voor de overweldigende energie die tijdens de traumatische splitsing zijn vastgezet. Deze energie wordt ervaren als chaotisch en beangstigend. Het bewust worden van deze energie kan leiden tot gevoelens van explosieve kracht, waarbij men vreest zichzelf en anderen te vernietigen.

Mensen die regelmatig mediteren kunnen soms dit proces ervaren. Ze raken in de 'essentie' tijdens de meditatie, maar worden plotseling weer meegesleurd in een identiteit als ze terugkeren in de wereld. Deze overgang kan verontrustend zijn, en het terugkeren naar onze wereld lijkt soms een schok.

Via de HOPE-methodiek ontdekten we een erg veilige en eenvoudige manier om het trauma van onze ziel bij zijn indaling te helen. Zoveel problemen in ons leven ontstaan juist vanuit dit trauma. De heling van het trauma brengt een diepe shift in onze persoonlijkheid teweeg en brengt snel weer meer vervulling en diepe vreugde in ons dagelijks leven.

Philippe Vandevorst

Tijdens de volgende maanden trekken we met de HOPE-karavaan doorheen het Vlaamse land om degenen die willen de kans te bieden om ook zichzelf weer te verbinden met hun diepste essentie via de HOPE-methodiek. Raadpleeg timotheus.org voor detailinfo en data.

Je kan de boeken 'De HOPE-methodiek' en 'Het Enneagram' bestellen via timotheus.org/timotheus-webshop

ACTIVE COMMUNITY

Een intuïtieve beweging

Wat mag je verwachten van dit Timotheus Netwerk?

Het Timotheus (Active) Community Netwerk ondersteunt je bij het delen van je talenten met anderen, waarin je innerlijke leefwereld zich verbindt met de buitenwereld. Het zorgt ervoor dat je samen evolueert naar een wereld die beter zal worden voor jezelf en de volgende generaties.

- ≈ Je maakt expliciet deel uit van een grote groep van mensen die daadwerkelijk hun bijdrage willen leveren in een wereld in transitie.
- ≈ Je wordt uitgenodigd op jaarlijkse events zoals 'In stilte van Oud naar Nieuw', de Zomer- en Winterzonnepende, enz.
- ≈ Je ontvangt 4 keer per jaar ons tijdschrift 'Timotheus-Nieuws' gratis met de post; stuur ons een mailtje als je het liever in pdf via mail wil ontvangen.
- ≈ Je krijgt korting op de Gatherings.
- ≈ Iedere week ontvang je een 'inspiratie mail' in je mailbox met teksten, artikels of YouTube filmpjes over wat ons in deze tijd kan bezielen.
- ≈ Je wordt tweemaal per jaar, in de winter en de zomer, uitgenodigd om deel te nemen aan een Timotheus Community bijeenkomst in De Baarbeekhoeve (Muizen).
- ≈ Je ontvangt uit de eerste hand wat er gebeurt in je streek rond dit project en je wordt betrokken bij de verdere ontwikkelingen omtrent vernieuwd actief burgerschap.
- ≈ Je krijgt een platform ter beschikking, waarin jij je kunt verbinden en kunt communiceren met andere geëngageerden in Timotheus netwerk.

Hoe sluit je aan bij het Timotheus Community netwerk?

- ≈ Ga naar de webpagina **inschrijven**. timotheus.org/lidmaatschap
- ≈ Kies voor 'Active Community netwerk'.
- ≈ Je komt op de inschrijfpagina waar je jouw lidmaatschap voor één jaar kan bevestigen. Je betaalt daarvoor 45 euro als bijdrage in de kosten of meer als sponsoring naargelang je mogelijkheden.

Wie zich engageert in het Timotheus netwerk verbindt zich vanuit de stilte met zijn buurt, zijn streek. Het is een nieuwe vorm van actief burgerschap. We dragen hier in verbinding met anderen zorg voor de wereld die ons omringt, de aarde die om heling vraagt, de mensen die zoekende zijn in deze moeilijke transitietijden. We tellen nu al bijna 300 actieve deelnemers. Sluit je mee aan?

Regionale Gatherings

“Als je wenst spiritueel te ontwakken, moet je rondhangen met ontwaakte wezens”, vertelt een hedendaagse spirituele meester, Adyashanti. We kunnen dus een verschil maken door elkaar, onze vrienden en geliefden te steunen om eenzelfde weg naar binnen te gaan.

Een Gathering is zo'n moment om het verschil te maken. Het is een ankerpunt waar je samenkomt met zielsgenoten om je te verbinden, de stilte te ervaren, een hulpbron te vinden om beter te kunnen omgaan met de uitdagingen in je naaste omgeving of in de wereld. Ideaal ook om je vrienden, kennissen of familieleden op uit te nodigen en hen te laten kennismaken met het Timotheus Community Netwerk en te laten meegenieten van die grote innerlijke krachtbron.

Timotheus Community voordeel

Als je lid bent van het Timotheus Community Netwerk heb je recht op **een stevige korting op de deelnameprijs**. Je betaalt dan slechts 17,5 euro (i.p.v. 27,5 euro). De kortingscode ontvang je via de wekelijkse Active Community nieuwsbrief of via info@timotheus.be.

Wil je (terug) deel uitmaken van het Timotheus Community Netwerk? Regel (hernieuw) nu je lidmaatschap via timotheus.org/active-community en je bent (blijft) verbonden met deze grote familie.

Colofon

Dit is een uitgave van Timotheus vzw voor het Timotheus Project.
Volgend nummer: maart 2024

Algemeen secretariaat
Jaak De Boeckstraat 73
2170 Merksem
Tel 03 644 06 60
info@timotheus.org

Redactie
Jan Meysmans, Philippe Vandevorst
& Geert Delanoëje

Vorm
Marijke Verreth
Foto's
Philippe Vandevorst, www.pexels.com

Verantwoordelijke uitgever
Philippe Vandevorst
Jaak De Boeckstraat 73
2170 Merksem

Hoe blijf je op de hoogte?

Timotheus Project verstuurt dit tijdschrift naar alle leden van de Active Community (zie p.29). Je kan ook Post-abonnee (19 euro/jaar) of Online-abonnee (12 euro/jaar) worden. Schrijf je hiervoor in via **timotheus.org/inspiratie/tijdschrift**. Daarnaast wordt het tijdschrift ook gratis verdeeld tijdens activiteiten en via winkels, culturele centra, wachtzalen van therapeuten, enz.

De actuele informatie vind je steeds op onze websites. Wens je via e-mail op de hoogte te blijven van onze activiteiten? Een tweewekelijkse elektronische nieuwsbrief met een leuke of tip van de maand komt dan jouw richting uit. Geef je e-mailadres of adres met naam door aan **info@timotheus.org**

Zin om ons te ondersteunen?

Draag je Timotheus Project een warm hart toe en wil je ons ondersteunen:

- ☞ Spreek familie, vrienden en/of kennissen op een vrijblijvende manier aan over dit project
- ☞ Vraag gratis extra exemplaren aan van dit tijdschrift om te verdelen aan belangstellenden als kennismaking en/of te leggen in winkels, bibliotheken, enz.

Initiatieven die vanuit Timotheus Project gegroeid zijn:



Timotheus vzw

Timotheus vzw is een beweging in intuïtieve ontwikkeling. Deze vzw is sedert 2003 erkend door de Vlaamse overheid als gespecialiseerde vormingsinstelling. Meer info www.timotheus.org. Timotheus vzw biedt volgende langlopende opleidingen aan:

Intuïtieve Ontwikkeling

Een persoonlijk groeitraject bestaande uit 9 modules verspreid over 3 jaren.

Psycho-energetica

Een driejarige opleiding voor actieve professionals.

Psycho-ecologie

Een tweejarige opleiding om de samenhang tussen psychologische, energetische en materiële aspecten van een situatie te onderzoeken.

STER-facilitator

Een jaartraject bestaande uit 4 weekends in anders omgaan met rouw- en sterven.

HOPE-facilitator

Een nieuwe methode voor persoonlijke transformatie.

OKIO-facilitator

Een opleiding voor al wie op een intuïtief verbindende manier met kinderen wil omgaan.

**Voor nog meer
geactualiseerde
info over onze
activiteiten:**

timotheus.org



**« Er komt zeker een dag, en hij is dichterbij dan we denken,
dat doemdenkers niet langer de sfeer in de samenleving
zullen bepalen. Vernieuwing komt enkel van wie in de
toekomst gelooft »**

----- Rik Torfs