

**MARY MUELLER SHUTAN**

G I D S  
VOOR  
S P I R I T U E E L  
O N T W A K E N

**Laag na laag ontwikkelen**



AnkhHermes

# Inhoud

Inleiding	11
<b>Deel 1</b>	
<b>Ontwaken en de twaalf lagen van de geconditioneerde werkelijkheid</b>	<b>15</b>
1. Het ontwakingsproces	17
2. De slaper	19
3. De enigszins ontwaakte mens	22
4. Ontwaken van het ego	24
5. Tussen ontwaken en slapen	30
6. De eerste fase van ontwaken	32
7. De twaalf lagen	35
Twaalfde laag: het Zelf bevrijden	35
Elfde laag: vorige levens	37
Tiende laag: naaste familiesystemen	47
Negende laag: voorouderlijke patronen	51
Gewoontelussen	58
Achtste laag: maatschappelijke en collectieve conditionering	59
Donkere nachten	61
Geleidegidsen en niet-fysieke energieën	67
Zevende laag: karmische patronen	69
Zesde laag: mondiale en kosmische patronen	72
Op weg naar eenheid	74
Vijfde laag: de dood van het ego	79
Vierde laag: gedachtevormen begrijpen en loslaten	81
Persoonlijke en collectieve schaduw	85

Kosmisch bewustzijn	92
Vleugels	93
Sterren en gesternten	93
DNA	93
Flakkeren (heen en weer schieten)	94
Derde laag: archetypische invloeden	95
Tweede laag: mythische invloeden	100
Het God-Zelf	102
Eerste laag: de Vernietiger	107
8. De Leegte	110
9. Na de Leegte	112
Kosmisch inzicht	114
Verlichting	118
10. Ontwaken	122
11. Na het ontwaken	126

## Deel 2

Verschillende manieren van ontwaken	129
12. Geleidelijk ontwaken	131
13. Plotseling ontwaken	135
14. Energetische transmissies	141
15. Ontwaken door middel van een plek of gebeurtenis	147
16. Ontwaken van fijnstoffelijke energie	152
17. Ontwaking van meridianen en energiekanalen	156
18. Het ontwaken van afzonderlijke chakra's	162
19. Eerste, tweede, derde en vierde chakra	166
Eerste chakra	166
Tweede chakra	173
Derde chakra	176
Vierde chakra	179
20. Vijfde, zesde en zevende chakra	185
Vijfde chakra	186
Zesde chakra	187
Zevende chakra	191

21. Hand- en voetchakra's	194
22. Het hemelchakra	196
23. Het aardechakra	198

### Deel 3

<b>Plotseling ontwaken</b>	<b>201</b>
24. Van bovenaf ontwaken	203
25. Paranormaal ontwaken	212
Helderziendheid	213
Empathie	219
Heldervoelendheid	225
Helderhorendheid	230
Helderziendheid	238
Helderwetendheid	238
Helderruikendheid	240
Helder proeven	241
Mediumschap en channelen	241
Downloaden	243
26. Kundalini-ontwaking	248
De beroering van kundalini-energie	249
Kundalini-ervaring	250
Kundalini-ontwaking	251
Kundalini-kanalen	252
Qi, prana, shakti en kundalini	256
Kenmerken van een kundalini-ontwaking	258
Na de kundalini-ontwaking	263
27. Sjamanistische ontwaking	266
28. Occulte ontwaking	276
29. Religieuze ontwaking	279
30. Walk-ins	282
31. Bezetenheid/entiteit-ontwaking	286
32. Ontwaking via je niet-menselijke afkomst	289
33. Indigo/altijd ontwaakt	291

<b>Deel 4</b>	
<b>Veelvoorkomende ontwaakervaringen</b>	<b>295</b>
34. Fysieke sensaties	295
Spontane bewegingen	299
Spontaan stemgebruik	300
Koude rillingen	303
Spirituele depressie en cognitieve problemen	301
Chronische vermoeidheid en een wisselend energieniveau	303
Spijverteringsproblemen en je voedingspatroon	304
Hoofdpijn	311
Oogkenmerken	312
Dromen en slaap	313
Genezen en leren tijdens het slapen	315
Slaapverlamming	316
Astrale projectie	318
Schommelingen in onze emoties	318
Wijziging van geloofssystemen	320
Het loslaten van bepaald gedrag	321
Tijd	322
Drugsmisbruik en verdoving	322
Inwijdingen	324
Geestesziekten tegenover spiritueel ontwaken	325
Nawoord	329
Over de auteur	333

# Inleiding

W e leven in een vreemde wereld. De meeste mensen leven onbewust en zijn behoorlijk gedissocieerd (dissociatie is het niet bewust waarnemen van bepaalde gevoelens, emoties en herinneringen). We kijken vooral naar de toekomst en het verleden. Dat voelt niet prettig en geeft ons het gevoel dat we niet met het hier en nu verbonden zijn. In deze sluimertoestand van niet verbonden zijn laten we ons overweldigen door dingen die niet echt van levensbelang zijn en een schaduw over ons leven werpen. Shoppen, televisie, drugs, alcohol, roddelen, technologie en andere bezigheden zorgen ervoor dat we verdoofd blijven, ons afsluiten voor onze gevoelens en emoties, en niet ontwaken. We hebben ons leven volgepropt met dingen en ervaringen die er niet echt toe doen. We laten ons benevelen door de buitenwereld tot we niet meer begrijpen wat we denken of wat we met ons leven doen. Veel mensen hebben in hun eigen leven niet eens meer een plekje voor zichzelf. Maar zelfs de meest onbewuste mensen en de mensen die het minst met hun lichaam verbonden zijn, zien op een bepaald niveau wel in dat het leven op deze manier niet werkt, dat ze op de een of andere manier zijn afgeweken van wat ze hier komen doen en van wat echt van belang is voor hun ziel. Af en toe vangen we wel een glimp op of komt er een herinnering in ons naar boven van wie we werkelijk zijn en in dit leven eigenlijk willen zijn. Dat is heel triest omdat het zo sterk verschilt van wie we zijn geworden.

In deze onbewuste geestestoestand zijn we vooral bezig met de vraag hoe we de eindjes aan elkaar kunnen knopen. We hebben werk dat al onze energie uit ons wegzuigt, dat we haten, of dat niet bij onze unieke talenten past. We hebben relaties die we eigenlijk zijn ontgroeid. En we hebben takenlijstjes die ervoor zorgen dat we voortdurend bezig zijn met wat er allemaal nog moet gebeuren. We richten ons op het verleden en

de toekomst, zonder oog te hebben voor het hier en nu. We vinden het normaal dat we het enthousiasme en de verbeeldingskracht uit onze kindertijd kwijtraken. We vinden het normaal dat we slaapwandelen door het leven gaan, worstelen om het hoofd boven water te houden en dat we diep ongelukkig zijn met wat er met ons leven is gebeurd.

Maar wat zou er gebeuren als we uit onze collectieve sluimertoestand zouden ontwaken, als we niet alleen de patronen zouden begrijpen die we als drijfveer hebben, maar als we ook de patronen zouden herkennen die onze persoonlijke werkelijkheid creëren? Als we ons weer herinneren en worden wie we werkelijk zijn, verandert dat ons leven. Het zich bevrijden van onbewuste persoonlijke patronen, familiepatronen en collectieve maatschappelijke patronen kun je zien als een totale ommekeer in je leven. En voor veel mensen is dit proces van ontwaken, herinneren en zelfbevrijding al begonnen.

Toen ik aan mijn spirituele ontwakingsproces begon, was dat voor mij een moeilijke ervaring. Ik begreep niet wat ik zag en voelde, en er waren maar weinig informatiebronnen die me meer inzicht in het proces konden geven. Ik ging beseffen met welke moeilijkheden en worstelingen het bewandelen van een spiritueel pad gepaard ging. Tegelijkertijd ging ik steeds meer innerlijke rust, harmonie, vreugde en flow ervaren, en werd ik steeds meer innerlijk geleid naar de herinnering en verwezenlijking van wie ik in deze wereld werkelijk wil zijn. De meeste literatuur over spiritueel ontwaken is gericht op ideaalbeelden. Uiteindelijk gaat het in deze literatuur altijd over 'je goed voelen' en op het ego gerichte zelfhulp. Dat heeft binnen onze samenleving zeker nut, maar in deze literatuur lees je niet zoveel over de moeilijkheden die je op het spirituele pad tegenkomt en vind je er ook geen duidelijke, realistische en beknopte aanwijzingen voor hoe je in het moderne leven met het ontwakingsproces kunt omgaan. Het komt er dus op neer dat er talloze boeken zijn voor mensen die willen ontwaken, maar slechts weinig informatiebronnen voor mensen die al aan het ontwaken zijn. In wezen staat in dit boek wat ik tijdens mijn eigen ontwakingsproces heb gemist: een gedetailleerde beschrijving van het proces, de verschillende manieren waarop je kunt ontwaken, de moeilijke en leuke dingen die je kunt tegenkomen, en hoe je tijdens het ontwakingsproces gewoon deel kan blijven uitmaken van de moderne maatschappij.

In deel 1 bespreek ik de twaalf lagen van de geconditioneerde werkelijkheid die onze ontwaakte staat bedekken. Met de hulpmiddelen en inzichten die in dit boek staan kun je deze lagen opruimen. Hierbij kom je bijvoorbeeld trauma's, mishandeling, vorige levens en voorouderlijke stukken tegen, maar ook invloeden uit de hele wereld en de kosmos. Van de eerste stapjes op je spirituele pad tot aan de verschillende staten die je tijdens en na het ontwaken kunt ervaren, krijg je helder, pragmatisch en praktisch advies. In deel 2 worden geleidelijke en minder heftige vormen van spiritueel ontwaken besproken. Deel 3 gaat over de moeilijkere en plotselinge vormen van ontwaken. Als je plotseling ontwaakt, zit je midden in een spiritueel proces dat je leven helemaal op zijn kop zet. Hierdoor kan het moeilijk zijn om goed te functioneren, en kunnen er binnen korte tijd ingrijpende veranderingen in je geest, lichaam en spirit plaatsvinden. In deel 4 lees je over enkele van de meest voorkomende ervaringen tijdens het ontwakingsproces.

Het boek gaat niet over één bepaald proces. Het gaat over het pad: het pad van de ontberingen, vreugde, angsten en diepe emoties en gevoelens die gepaard gaan met ontwaakt zijn, vrij zijn en werkelijk leven in een wereld die niet ontwaakt en vrij is, en waarin de meeste mensen niet echt leven. Het ontwakingsproces met al zijn moeilijke aspecten is iets wat je moet koesteren, maar het is ook iets wat je moet begrijpen om met het proces om te kunnen gaan en tijdens het proces in het hier en nu aanwezig te kunnen blijven. Ik probeer in dit boek een gedetailleerde beschrijving te geven van het ontwakingsproces binnen de moderne samenleving, dus binnen een wereld die honderden of misschien wel duizenden jaren oude geschriften en ervaringen niet meer begrijpt en zich er niet meer verbonden mee voelt. Ik verkoop geen religie. Ik ben geen goeroe. Maar ik hoop dat je de dingen die ik beschrijf bij jezelf herkent, dat je beseft dat je niet de enige bent die aan het ontwaken is, en dat jouw ervaringen vergelijkbaar zijn met de ervaringen van mensen die de afgelopen duizenden jaren spiritueel zijn ontwaakt.

Hoewel verschillende spirituele tradities hun eigen beschrijving hebben van wat 'ontwaakt' precies betekent, hebben alle ontwakingsprocessen bepaalde overeenkomsten. Als we eenmaal zijn ontwaakt, is de betekenis van onze ontwaakte staat uitsluitend op onszelf van toepassing. Als we eenmaal echt contact hebben gemaakt met het goddelijke, en met



de goddelijkheid in ons, hebben we geen vragen meer, en breidt ons pad zich uit tot we geen pad meer hebben. Maar tot die tijd hebben we leraren, boeken en andere mensen nodig die dit pad al hebben bewandeld, want zij kunnen ons laten zien hoe we onze weg moeten vinden. Ik ben me er volledig van bewust dat de ervaringen die in dit boek worden beschreven niet bij iedereen hetzelfde zullen zijn, en dat zelfs vergelijkbare spirituele paden sterk van elkaar verschillen. Dit boek is geen stappenplan of checklist die je moet langslopen. Het is een hulpmiddel waarmee je meer inzicht kunt krijgen in je eigen ervaringen. Het is bedoeld om je te helpen op je spirituele pad en om je eigen hulpbronnen te ontwikkelen en inzichten te verwerven met betrekking tot jouw unieke pad van ontwaken.

Ik wil mijn gidsen, leraren en de healingcentra bedanken die mij heel veel hebben geleerd. Ik wil ook mijn echtgenoot David bedanken, en de vele cursisten, patiënten en cliënten die mijn pad hebben gekruist. Net als ieder ander op dit pad blijf ik altijd een leerling die beseft dat ik ondanks alles wat ik weet, eigenlijk maar heel weinig weet.

## Het ontwakingsproces

Veel mensen zijn actief bezig met ontwaken. Jaren van meditatie, yoga, workshops en allerlei healingmethoden hebben tot hun ontwaking geleid. Dit is de ideale weg, een weg van geleidelijke veranderingen, diepgaande spirituele inzichten, en een context en omgeving waarbinnen het ontwakingsproces geleidelijk kan verlopen, zoals een meditatiegroep of leraar die ons door het proces heen kan begeleiden, ons inzichten kan geven, en alle angsten kan wegnemen die we onderweg tegenkomen.

Andere mensen ontwaken ook als gevolg van hun zoektocht, maar dan zonder de hulp van een geschikte leraar of gids die hen bij hun ervaringen kan begeleiden. Sommige mensen merken dat ze door middel van spirituele activiteiten zelf wel ontwaken, maar dat hun leraar, medeleerlingen en vrienden niet ontwaken. Hierdoor kunnen ze bij niemand aankloppen die hen tijdens het proces echt kan helpen. En sommige ontwaakte mensen zijn eenvoudigweg in een ontwaakte staat geboren. Als je zo wordt geboren, kun je deze staat geleidelijk kwijtraken, of jezelf in slaap sussen als je een leeftijd bereikt waarop je in de gaten hebt dat het cultureel gezien niet gepast is om ontwaakt te zijn in een wereld die dat zelf niet is. In een poging om in onze relatie met onze familie, vrienden en de mensen in onze directe omgeving 'normaal' te zijn, sluiten we de deur naar ons bewustzijn. Veel mensen die ontwaken als ze volwassen zijn, herinneren zich het specifieke moment waarop ze de deur naar hun bewustzijn hebben gesloten of wanneer ze een masker zijn gaan dragen om normaal over te komen. Slechts enkele mensen die in een ontwaakte staat zijn geboren, houden die staat in stand en verdiepen hun ervaringen en inzichten tijdens het volwassen en ouder worden.

Bij veel mensen vindt het ontwaken stap voor stap plaats en is het een

geleidelijk proces. Andere mensen ontwaken plotseling. Bij hen gaat dit gepaard met ingrijpende fysieke, psychologische en spirituele veranderingen die binnen korte tijd plaatsvinden en waarvoor ze zelfs in het ziekenhuis moeten worden opgenomen of medicatie nodig hebben. Het heeft een aanzienlijke invloed op hun vermogen om te functioneren. Naast de verschillende manieren van ontwaken is er ook verschil in de mate waarin je ontwaakt kunt zijn. Iemand kan bijvoorbeeld voor het eerst energie voelen, terwijl iemand anders voor het eerst inzicht krijgt in de ritmes en stroom van het universum en wat daarbuiten ligt.

Tijdens het ontwakingsproces kun je in een schijnbaar eindeloze opeenvolging van existentiële crises terecht komen, waarbij je je afvraagt wat je levensdoel is nu je meer ontwaakt bent. We zijn dan zoekers die niet begrijpen wat ons levensdoel is en waarom of hoe we zijn geworden wie we zijn. We begrijpen niet dat de mensen om ons heen niet hetzelfde begripsniveau hebben als wij. We zitten vast in verschillende stadia van ontwaken en het lukt ons niet om daar uit te komen.

Hoe een ontwakingsproces ook begint, het is het begin van een innerlijke roeping, een kans om iets groots te doen ten behoeve van de mensheid. Het is een signaal om leraar te worden, een leider voor andere mensen, een healer, een krachtbron van mededogen en wijsheid in de wereld. Het is het begin van iets belangrijks, een oproep tot dienstbaarheid, een besef van wie je werkelijk bent, de kracht die je hebt, en wie je zou kunnen zijn als je niet beperkt zou zijn door jezelf, de maatschappij en andere invloeden. We gaan in overeenstemming met onze ziel leven. Onze fysieke werkelijkheid en onze verstandelijke en emotionele kijk op het leven veranderen, evenals ons dagelijks leven, zodat ze in overeenstemming zijn met wie we oorspronkelijk wilden zijn in deze wereld. Als we zijn ontwaakt, kunnen we onze unieke kracht en waarheid in de wereld brengen zoals niemand anders dat kan, ook niet iemand die ook ontwaakt is.

## De slaper

In de alledaagse geconditioneerde werkelijkheid (de werkelijkheid waarmee de meeste mensen instemmen), slapen de meeste mensen. Deze staat biedt een zekere gerieflijkheid. Het doel van deze manier van leven is het vol te houden, je er doorheen te slaan. We doen werk waar we een hekel aan hebben, we blijven in relaties zitten omdat dat gemakkelijker is dan eruit stappen, en we beleven dezelfde traumapatronen steeds opnieuw. Op een gegeven moment is de vonk verdwenen, het gevoel dat je weet wat je wilt of wat je met je leven zou moeten doen. Als er al crisismomenten zijn, en momenten waarop we serieuze vragen gaan stellen, reageren we daarop met gedrag dat ons weer in slaap sust.

Mensen die slapen leven niet in het huidige moment. Ze zijn bang voor wat er komen gaat, voor wat er zou kunnen gebeuren, en ze worden beïnvloed door trauma's en problemen uit het verleden die ze niet hebben verwerkt (doorleefd en doorvoeld) of losgelaten. In deze staat leef je in het verleden en de toekomst, maar niet in het heden.

Dit niet aanwezig zijn in het huidige moment uit zich in ons fysieke lichaam. We zijn gedissocieerd van ons lichaam en niet goed in ons lichaam aanwezig. In deze staat hebben de meeste mensen geen flauw idee van hoe ze er in de spiegel daadwerkelijk uitzien, maar kijken alleen maar naar lichaamsdelen waarmee ze niet meer verbonden zijn, zoals hun buik, voeten, benen en borsten.

Als we slapen, zijn er wel momenten waarop we nadenken over spirituele thema's, zoals de dood, geboorte of trauma's, die blijven opduiken om verwerkt en opgelost te worden. Als we dit soort momenten beleven, neigen we naar gedrag dat ons weer in slaap sust. Televisie, shoppen, apparaten, drugs, alcohol, eten, drinken en seks zijn allemaal dingen die we gebruiken om onszelf weer in slaap te sussen wanneer het huidige

moment ongemak veroorzaakt, of om de delen van onszelf op te vullen waarmee we geen voeling meer hebben. Deze neiging om onszelf te willen verdoven als we iets onaangenaams voelen is niet alleen een kenmerk van slapers, maar zien we ook in de meeste fasen van het spirituele ontwakingsproces.

Slapen heeft een aangename kant. We weten wat we kunnen verwachten, omdat we week in week uit, en jaar in jaar uit, ongeveer hetzelfde meemaken. We kennen allemaal mensen met een vaste dagelijkse routine, die jarenlang hetzelfde werk doen, tijdens de lunch altijd hetzelfde eten, hun plaats binnen de (kerk)gemeenschap kennen en al dertig jaar dezelfde vrienden hebben. Op dit niveau maakt iedereen natuurlijk leuke en minder leuke dingen mee, zoals het verlies van je baan, de dood van een dierbare en financiële problemen, maar over het algemeen verloopt het leven lineair vanaf de geboorte tot de dood. Als er van deze lijn wordt afgeweken, veroorzaakt dat ongemak, innerlijke onrust en angst, maar de veiligheid van de dagelijkse routine en patronen die zij hebben gecreëerd is voor slapers groot genoeg en zorgt op dit niveau voor een voorspelbaar bestaan. Hoewel slapers het gevoel kunnen hebben dat er zoiets als spiritualiteit bestaat, betrekken ze dat meestal niet op zichzelf. Ze zijn niet bezig met dingen over zichzelf te ontdekken en houden zich ook niet bezig met religie of spiritualiteit. Als ze dat al doen, doen ze het uit plichtsbesef en betreft het dingen die binnen de maatschappij gebruikelijk zijn. Als we slapen, hebben we niet in de gaten dat we leven volgens de beperkingen van de maatschappij, onze familie en de collectieve conditionering. Hoewel we ook momenten van vreugde of geluk ervaren, beseffen we niet dat er ook een andere manier van leven bestaat waarin we vrij zijn van alle beperkingen en patronen die ons leven kenmerken. We geloven niet dat we ook andere opties hebben, want volgens onze opvoeding is dat niet zo en ons leven bewijst ook keer op keer dat dit niet zo is.

We voelen ons veilig bij wat we kennen, bij de cognitieve dissonantie die we aan de dag leggen, bij ons onvermogen om bepaalde ervaringen te verwerken en bij het afwijzen van wat niet in ons wereldbeeld past. We leven volgens vaste regels, en we zijn tevreden met wat deze regels in onze beleving voorschrijven. We hebben het gevoel dat we begrijpen wat er in ons leven van ons wordt verwacht, en wat wij in ruil daarvoor van het

leven mogen verwachten. Het leven is altijd een worsteling – denk hierbij aan thema's als gelukkig zijn, geld en relaties – maar we begrijpen wel hoe deze worsteling in elkaar zit en ze geeft ons duidelijkheid. We kennen de Waarheid, want die is aan ons doorgegeven – door onze familie, de mensen in onze directe omgeving en de maatschappij waarin we leven – en deze Waarheid wordt niet echt in twijfel getrokken. Alles wat we niet weten, alle ervaringen die we niet hebben gehad, zijn eenvoudigweg een leugen.

De slaper is gericht op de fysieke en materiële wereld. Naast het vergaren van materiële goederen en wat op basis van de collectieve conditionering van ons wordt verwacht (huis, kinderen, gadgets, auto's) is de slaper ook gericht op de fysieke wereld, op wat kan worden gezien, aangeraakt/gevoeld, geproefd en gehoord. Er is weinig aandacht voor de spirituele of emotionele wereld, en er is maar weinig ruimte voor het magische, het onverklaarbare, of gebeurtenissen die niet direct op ons van invloed zijn.

Sommige slapers zijn zich er wel enigszins van bewust dat er meer zou kunnen zijn en zij begrijpen dat ook wel, maar ze kunnen daar niet bij komen en weten ook niet hoe ze het kunnen ervaren. Dingen die nu eenmaal bij het leven horen, zoals de dood, een scheiding, het verlies van een baan, ziekte/een bepaalde diagnose, of zelfonderzoek door middel van therapie of andere methoden, zorgen ervoor dat we meer uit het leven willen halen dan wat ons tot nu toe is gegeven. Als we dat soort dingen meemaken, kunnen we twee dingen doen: we kunnen onszelf weer in slaap sussen, of we zetten de stap naar de volgende categorie, die van de enigszins ontwaakte mens.

## De enigszins ontwaakte mens

Mensen die enigszins ontwaakt zijn, hebben vaak dezelfde wensen en behoeften als mensen die slapen. Ze kennen hun plek in de maatschappij en weten wat er van hen wordt verwacht, maar ze willen meer uit het leven halen. Ze beseffen dat er meer is dan hun persoonlijke worstelingen. Ze voelen liefde voor anderen en gaan meer vanuit hun hart met andere mensen om, bijvoorbeeld binnen hun gezin of gemeenschap. Ze kunnen ook religieus zijn of kijken graag naar dingen waaruit blijkt dat er een veilige vorm van liefde tussen anderen bestaat, bijvoorbeeld de o zo populaire filmpjes van kittens en puppy's op het internet.

Binnen deze categorie genieten mensen van veel dingen waar slapers ook van genieten – materiële fysieke dingen – en hebben mensen ook veel van de problemen die slapers hebben. Maar hoewel enigszins ontwaakte mensen het leven ook als een worsteling kunnen ervaren, gebeurt dat niet op de 'ik eerst'-manier die we bij slapers zien. Ze kunnen met een stukje mededogen en begrip naar andere mensen kijken. Ze begrijpen dat er iets groters bestaat dan zichzelf, een geloof of spiritueel besef dat hun in moeilijke tijden de weg kan wijzen. Ze houden zich bezig met religieuze en spirituele activiteiten, niet omdat ze dat als maatschappelijke verplichting zien, maar omdat ze de behoefte voelen aan iets wat groter is dan zichzelf. Ze voelen dat deze kracht hun voldoening geeft en een noodzakelijk onderdeel van hun leven is.

Als enigszins ontwaakte mensen hebben we ook inzicht in onze emoties en beseffen we dat ons verleden en onze kindertijd hebben bijgedragen aan wie we nu zijn. We begrijpen de basispatronen in ons leven. Vrouwen die tot deze categorie behoren en bijvoorbeeld de ene na de andere negatieve relatie hebben gehad, begrijpen dat dit werd veroorzaakt door een gebrek aan genegenheid van hun ouders, of zelfs kinder-

misbruik, en dat ze dat patroon als volwassene ook in hun eigen relaties in de praktijk brengen. Soms lukt het ze om deze basispatronen te doorbreken, maar meestal is het zo dat ze het patroon wel zien, maar niet weten hoe ze er iets aan kunnen veranderen. Een vrouw stapt dan bijvoorbeeld uit een relatie, maar in haar volgende relatie wordt ze misschien maar iets minder slecht behandeld, of ze komt iemand tegen met wie dezelfde patronen weer worden herhaald.

Als we enigszins ontwaakt zijn, kunnen we onszelf aan anderen wijden en zijn we ons enigszins bewust van wat spiritualiteit en religie inhouden. We zijn ons bewust van enkele van onze patronen, maar het lukt ons niet om er veel te doorbreken. Hoewel we ons bewust zijn van onze fysieke, mentale, spirituele en emotionele aspecten, zitten we op een bepaald niveau nog steeds gevangen binnen de kaders van de maatschappelijke conditionering en wat we volgens de maatschappij wel of niet met ons leven kunnen doen. We zijn begonnen met het stellen van vragen, maar we zijn niet voldoende ontwaakt om iets anders te doen dan wat we door middel van onze conditionering hebben geleerd. Dus leggen we ons neer bij ons lot, onze verwondingen, ons werk en onze relaties. Het feit dat we voldoende ontwaakt zijn om te beseffen dat ons leven anders had kunnen verlopen als we ergens anders waren opgegroeid, of andere ouders hadden gehad, wakkert het vuur van 'wat als' en van het voortdurende getetter in ons hoofd waardoor we in dit stadium van ontwaken worden geplaagd, alleen maar aan. We leven niet in het huidige moment. We leven in de verwondingen van ons verleden en in dagdromen en een toekomst die is gebaseerd op 'wat als'.

Mensen die iets meer ontwaakt zijn dan anderen lijken vaak dagdromers te zijn. Ze zijn vooral bezig met het weer in slaap sussen van het wakkere en bewuste deel van zichzelf. Dat doen ze door middel van roddelen, internet, televisie, een constante gedachtestroom, mentale conditionering en zich voortdurend afvragen van 'wat als'. Ze denken vaak na over hoe het zou zijn als ze een ander leven hadden, een ander lichaam, als ze iemand anders zouden zijn, of een andere familie hadden of als kind andere ervaringen hadden gehad. Ze hebben voortdurend een negatieve houding ten opzichte van zichzelf en de wereld om hen heen.