Een sleutel ... om het slot te openen

© 2019
Johanna Maria Riemen en Sophie R. Jacobsen

Uitgever: Johanna Maria Riemen
Titel: Een sleutel ... om het slot te openen
ISBN: 978-94-92723-437
Druk: 1e druk 2019
NUR: 770

Auteur: Johanna Maria Riemen
Opgetekend door: Sophie R. Jacobsen
Fotografie omslag: Robert van de Graaf

Meer informatie: www.mariariemen.info

Eerder verschenen:
Het eeuwige leven van de ziel, 2015
Antwoorden voor de ziel, 2003

© 2019. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Een sleutel ...
om het slot te openen

Johanna Maria Riemen
Sophie R. Jacobsen

Inhoud

	Voorwoord	**7**
	Over Johanna Maria Riemen	**9**
1.	**Inleiding**	**13**
2.	**De lagen**	**15**
3.	**Samenvatting van de zeven bovenlagen**	**17**
4.	**De ziel**	**23**
5.	**Wat zijn patronen en saboteurs en waarom kun je ze maar beter opruimen?**	**25**
6.	**Ego**	**29**
	Het negatieve ego	33
	Het positieve ego	38
7.	**Patronen**	**45**
	Patronen vanuit de opvoeding	53
8.	**Saboteurs**	**55**
	Hoe een saboteur een patroon wordt	59
	Hoe een patroon een saboteur wordt	64
9.	**De grootste saboteurs**	**67**
	Jaloezie	67
	Kwaadheid	80
	Macht	94

10. Kinderen en opvoeden **107**
Waarom wil ik een kind? 110
Mijn kind lijkt op mij 113

11. Ouders, kinderen en de lagen **117**
Ouders uit de eerste en tweede laag 120
Ouders en kinderen uit de derde en vierde laag: het modelgezin 123
Een kind uit de vijfde laag bij ouders uit de derde en vierde laag 135
Ouders uit de vijfde en zesde laag met kinderen uit de eerste of tweede laag 143

12. Vergeving **147**

13. Transformatie na de overgang **151**

14. Het komt door de hersenen **155**

15. Valse goeroes **165**

16. Internet: het grootste web van de valse profeet **177**

17. Ayahuasca **183**

18. Saboteurs aanpakken **191**

Index **207**

Voorwoord

De sleutel die het slot naar je ziel, je diepste kern, opent is de zelfkennis over je patronen en saboteurs. Die staan als gesloten deuren voor je ziel en blokkeren de toegang. Door het opruimen van patronen en saboteurs open je die deuren een voor een, kom je bij je ziel en ben je bevrijd van de zware last van negatieve emoties. Je voelt je dan door de dag heen lichter en in balans. Het is een rust die niet afhankelijk is van iets buiten je, het is een zijn in je zelf.

We willen graag goed bezig zijn, zoeken naar iets en weten vaak niet eens wat we zoeken. Meestal zoeken we het buiten onszelf. Zijn we uiteindelijk niet op zoek naar de zin van ons leven? Is het niet zo dat de zin van ons leven erin bestaat dat we ons zelf worden, dat we weer terugkeren naar onze ziel?

Maar de weg naar onze ziel is afgesloten door onze emoties, ons denken, onze ideeën, onze constructies. Alles om onszelf te beschermen. Dat zijn allemaal schillen rondom onze ziel waarin we menen veilig te zijn, maar het zijn valkuilen. Het zijn schillen waarin we opgesloten zitten en die ons verhinderen om bij ons zelf te komen. Die schillen vormen ons ego. Daarmee zijn we ons gaan identificeren. Maar het ego is niet wie we zijn. Het ego is waar we last van hebben bij onszelf en bij anderen. Anderen kunnen we niet veranderen, maar wel

onszelf. Het enige dat je daarvoor hoeft te doen is de schillen van je ego opruimen. Die bestaan uit patronen en saboteurs.

Dit boek gaat over patronen en saboteurs. Het leert je, helpt je en begeleidt je hoe die aan te pakken. Het troost je omdat het vaak zo zwaar is. Het leert je stap voor stap in alle eerlijkheid naar jezelf te kijken. Om het allermoeilijkste te leren: je zelf te confronteren met dingen die niet oké zijn en die te veranderen. Daardoor leer je ook anderen beter begrijpen. Omdat je ervaart hoe moeilijk het is iets bij jezelf te veranderen, heb je meer mededogen met anderen die ook worstelen met hun negatieve emoties. Niet dat je dan alles hoeft te slikken, integendeel, maar je hebt meer inzicht als je dichter bij je zelf bent en kunt dan beter confronteren. Dat heeft niks met kennis te maken, maar met voelen en inzien hoe saboteurs werken. Door eerlijk en alert te blijven heb je minder last van emoties en andere negatieve bagage. Het is niet makkelijk, het is vallen en opstaan. Maar iedere keer dat je iets hebt opgeruimd, iets hebt overwonnen in jezelf, krijg je ruimte, rust en kracht om door te gaan.

2. De lagen

Een laag is de woonplaats waar je na het sterven heengaat. Het zijn werelden die lijken op de aardse wereld, maar op een ander niveau: bovenaards. Er zijn zeven stadia boven en zeven stadia beneden: de zeven bovenlagen en de zeven onderlagen. Bij de bovenlagen is het zevende stadium het hoogste, bij de onderlagen is de zevende laag de laagste.

De laag waar je na het sterven heengaat, wordt bepaald door de manier waarop je op aarde hebt geleefd. Dat heeft niets te maken met slim of dom zijn, maar alles met goed of slecht zijn. En daarin is de keuze aan jezelf: door goede keuzes kun je groeien, verkeerde keuzes stagneren je groei en slechte keuzes geven een terugstap. Iemand uit een vorige laag kan moeilijk iemand uit een verdere laag begrijpen; omgekeerd kan iemand uit een verdere laag wel iemand uit een vorige laag begrijpen. Dat heeft niets met intelligentie te maken. Intelligentie staat los van de lagen; in deze wereld wordt die gekoppeld aan wereldse kennis. Je kunt in de tweede laag zitten en succesvol zijn in de ogen van de mensen; of in de zesde laag zitten en niet succesvol zijn in de ogen van de mensen. Of omgekeerd. De lagen zijn zowel woonplaatsen (in het hiernamaals) als geestelijke niveaus.

Mensen zitten in verschillende lagen. Het is moeilijk te weten waar iemand zit, tenzij het heel duidelijk is, bijvoorbeeld bij gewetenloze mensen. Ook dat is echter niet altijd zichtbaar. Maar als wij van onszelf willen weten waar we ongeveer zitten in de lagen, kunnen we dat herkennen aan bepaalde patronen en saboteurs. Als je minder ver bent in de lagen, heb je meer negatieve patronen en saboteurs dan als je wat verder bent. Maar juist dan kun je dat moeilijk toegeven en ben je je dat vaak minder bewust door het ego. In de praktijk blijkt dat weinig mensen zich aangesproken voelen als het over het ego gaat, vooral over het negatieve ego. Hoe verder je bent in de lagen (dus hoe minder saboteurs), des te meer mededogen je hebt met anderen en des te eerlijker je bent naar jezelf en anderen. Je kunt dan makkelijker toegeven, maar ook makkelijker confronteren: confronteren vanuit liefde zonder kwaadheid. Kortom: de zeven bovenlagen hebben te maken met onze groei. Door inzicht dat mensen in verschillende lagen zitten leer je onderscheid maken, waardoor je problemen beter begrijpt en er anders mee kunt omgaan. Je leert per laag wat de grootste problemen zijn. Zo kunnen we ontrafelen wat nou precies onze patronen en saboteurs zijn.

5. Wat zijn patronen en saboteurs en waarom kun je ze maar beter opruimen?

We moeten het eerst doorhebben: ons ervan bewust worden dat we patronen en saboteurs hebben. Dat weten we vaak niet eens. De onschuldige saboteurs hebben we wel door: vanavond zogenaamd gaan trainen, maar toch maar de hele avond op de bank zitten, met een zak chips. Zo kunnen we er nog wel een paar noemen, maar die zijn hooguit vervelend voor jezelf. Ze tasten niet je karakter aan, al kun je ervan balen dat je vanavond geen discipline hebt. Verkeerde patronen zijn lastiger te ontdekken, omdat ze een gewoonte zijn geworden. Gewoontes heb je vaak niet door; ze zitten diep en zijn moeilijk te achterhalen. Ze zijn je niet alleen opgelegd door je opvoeding, maar ook door invloeden van buitenaf: met wie je omgaat, school, studie, werk – eigenlijk alles wat jou inperkt in patronen. Maar ze zijn vaak niet ontstaan vanuit jezelf.

Saboteurs zijn negatieve emoties; die komen uit jezelf, die creeer je onbewust. Ze kunnen ontstaan door verkeerde patronen die je meekrijgt vanuit je opvoeding, maar niet iedereen creeert van daaruit een saboteur. Een saboteur is een weerstand om naar jezelf te kijken, naar je eigen negatieve eigenschappen. Vanaf het moment dat we ons daar bewust van zijn, gaan we anders naar onszelf kijken. Een saboteur is altijd verbonden met emoties en het ego. Dat is een hechte, onafscheidelijke

driehoeksverhouding. Een kluwen die we moeten gaan ontwarren. Het is als een prop in je keel: je wilt niet huilen, houdt vast en slikt. Maar vanaf het moment dat je toegeeft aan je emotie, pijn en tranen, is die prop grotendeels weg. Door toe te geven dat we saboteurs hebben, ze opruimen en loslaten, bevrijden we onszelf. Dat is best wel een moeilijk proces met vallen en opstaan en kost tijd. Als je zou vragen: wat is de zin van het leven? De zin van het leven is jezelf bevrijden van al die weerstanden die verhinderen dat je je zelf wordt. De zin is dat we groeien en steeds beter worden. Als iemand zou zeggen: de zin is dat we steeds slechter worden, dan sta je raar te kijken.

'Natuurlijk wil ik groeien en mezelf worden. Waarom denk je dat ik al die cursussen doe? Yoga, mindfulness, meditatie, noem maar op. Ik ga naar de hoogste bergen in de verste landen om een goeroe te zoeken, hoe exotischer hoe beter, drink thee in de jungle om te trippen en visioenen te krijgen over mezelf en nog veel meer. Ik lees al die wijsheidsliteratuur, heb spirituele ervaringen en diepe gevoelens, dus wat bedoel je?'

Dat is precies wat ik bedoel. Je wilt iets krijgen, iets wat fijn is, goed voelt en je problemen oplost. Je wilt dat iets dat voor je doet, wat dan ook. Maar geconfronteerd worden met jezelf? Nee, daar houden we niet van, het moet wel leuk blijven, alles is al moeilijk genoeg. Alles is moeilijk doordat we last hebben van onszelf, dat maakt het zwaar. Om dat te verlichten, zoeken we naar dingen buiten ons, om geholpen te worden. We grijpen naar alles om ons heen om onze moeilijkheden te verlichten. Maar het ligt hier, vlakbij, voor onze ogen. Nóg dichterbij

zelfs: het ligt niet vóór ons, niet náást ons maar ín ons. Dat wat ons kan helpen, zijn we zelf.

Mensen die iets in het spirituele zoeken, gaan bijvoorbeeld vaak yoga, meditatie of mindfulness doen, of zoeken het in de oosterse spiritualiteit. Je kunt van alles doen, maar als je je saboteurs niet aanpakt, verandert er niets wezenlijks. Je kunt rustiger worden, maar misschien ook doordat je je saboteurs onderdrukt hebt. Mensen willen zich beter of gelukkiger gaan voelen en zoeken daarom iets waarvan ze hopen dat het werkt. En dat het vanzelf zal gaan als ze elke dag hun oefeningen, meditaties en dergelijke doen. Je gaat je vast beter voelen. Maar als je je eigen negatieve dingen niet confronteert, niet actief aanpakt, niet uitwerkt en niet een voor een opruimt, heb je steeds iets buiten jezelf nodig om je goed te voelen. Innerlijk groeien gaat niet vanzelf, het is helaas geen 'natuurlijk' proces. Innerlijke groei is een keihard gevecht. Daarin moet je meedogenloos eerlijk naar jezelf zijn. Het ego zal dat juist met alle macht proberen te verhinderen. Dat merken we in eerste instantie niet; dat weten en zien we niet door een obstakel in onszelf: dat heet 'ego'.

8. Saboteurs

Alle saboteurs zijn negatieve emoties die voortkomen uit ons ego. Om er enkele te noemen: jaloezie, afgunst, woede, macht, minachting, trots/arrogantie, verwijt, irritatie, wraak, kwaadspreken.

Werken aan een saboteur

Als je gaat werken aan je emoties, werk je aan het onbewuste, waarin alles opgeborgen is. Alles wat verdrongen werd en wordt moet ergens naartoe en wordt opgeslagen in het onbewuste. Wanneer je bewust aan het onbewuste gaat werken, krijg je te maken met weerstanden. Je wilt wel, maar een andere kant van je wil niet en werkt tegen, omdat het heel moeilijk is toe te geven dat je negatieve emoties hebt. Iets toegeven terwijl je een weerstand hebt, werkt elkaar tegen. Het is zoiets als op de rem staan terwijl je wilt rijden. Die emoties willen helemaal niet opgeruimd worden. Je hebt ze jarenlang hun gang laten gaan en de ruimte gegeven. En nu mogen ze ineens niet meer? Voor je gevoel zijn ze een deel van jezelf, van hoe je bent, en dat is moeilijk los te laten. Ze zijn ook een deel van jou, maar dat wil niet zeggen dat alles van jezelf goed voor je is.

Je laat eigenschappen van jezelf niet zomaar los. Zelfs als je ervanaf wilt, kun je er moeilijk afstand van doen, ook al begrijp je dat je je daarna een ander mens voelt. Het gaat ook niet in één keer. Je moet het jezelf gunnen dat het een tijdje kan duren en dat het met kleine stapjes gaat. Als je maar in beweging blijft, zul je merken dat het loont en steeds makkelijker wordt. En dat is zo hoopgevend!

Een saboteur hoeft niet altijd actief te zijn. Hoe weet je dan of je een saboteur hebt? Doordat je plotseling emotioneel wordt als iemand iets zegt of doet wat jou raakt. De emotie kan woede of jaloezie zijn, of welke negatieve emotie dan ook. In ons dagelijks bestaan zijn we geneigd de schuld van onze emotie bij iemand anders te leggen, of bij iets anders, in ieder geval buiten onszelf. Het kan ook iets onschuldigs zijn waardoor je toch getriggerd wordt. Je zit bijvoorbeeld gezellig op een terrasje met je partner. Die maakt even een kort praatje met de buur. Dan kun je ineens jaloers worden terwijl er een seconde eerder niks aan de hand was. Meestal is het patroon dan dat je de oorzaak van jouw emotie bij je partner legt. Want als die niet even dat praatje had gemaakt was er niks aan de hand geweest. Toch? Maar wie wordt er jaloers? De jaloezie zit er al en hoeft alleen getriggerd te worden. Misschien kwam het op het verkeerde moment, maar als je helemaal niet jaloers bent, kun je belangstellend vragen: waar hadden jullie het over?

Je kunt ook onzeker worden en pijn voelen; dat is een andere jaloezie dan boos worden. Eigenlijk is het dan geen jaloezie maar pijn. Als je geen ego meer hebt, leg je het bij je zelf. Dan kun je inzien dat het iets van je zelf is, dat het misschien uit

je verleden komt en dat je daardoor die pijn voelt. Tot en met de vierde laag kun je dat niet, omdat je dan nog in je ego zit.

Je bent je niet bewust van een saboteur tot die toeslaat. Je bent het je niet bewust omdat je de oorzaak van de emotie bij een ander, buiten jezelf legt. Die saboteur, de emotie, geeft gekwetstheid, strijd, verwarring, weerstand. Wat is er dan gekwetst? Er is maar één oorzaak: het ego. Een saboteur, het ego en de emotie zijn allemaal één geheel, al bestaan ze uit veel verschillende stukjes. Wanneer je aan jezelf wilt werken, denk je vaak aan cursussen doen, boeken lezen of reizen maken. Daarna kun je je beter voelen, maar je moet het steeds weer doen om je goed te voelen.

We doen dus erg ons best om verder te komen, maar merken dan dat het vaak niet lukt. We begrijpen niet waarom, terwijl we zo ons best doen. Dat komt doordat we ons in het algemeen niet bewust zijn van wat ons tegenhoudt en waarom sommige dingen niet lukken. Misschien moeten we onszelf gaan zien hoe we zijn: niet zo heel verheven, maar ook niet helemaal niks. Als we mooie ervaringen hebben, is dat iets wat weer voorbijgaat. Maar als we keer op keer falen, hoeven we onszelf ook niet af te slachten. Dan is het gewoon nog niet gelukt. Het gaat niet om bijzondere ervaringen en ook niet om intellectuele of spirituele kennis, maar om ontdekken wie je bent. Je ziel is je kern, wie je in wezen bent.

We moeten eerst zien wie we nu zijn, met onze problemen en frustraties. We moeten aanvaarden hoe we nu zijn om morgen een stukje gegroeid te zijn: ons ervan bewust worden dat

we saboteurs hebben. Er zit niets anders op. Als je aan jezelf gaat werken maak je net zo goed fouten, maar niet de grootste fout: niet werken aan jezelf.

Je hoeft er niets bij te leren, je hoeft alleen maar af te leren. Als je geneigd bent om van alles te gaan doen, is dat zoiets als een nieuwe jas aantrekken over de oude heen. Dat ziet er mooi uit aan de buitenkant. Maar op een gegeven moment gaat het toch wringen. Misschien omdat het meer met de buitenkant te maken heeft dan met je innerlijke groei. Het enige dat je moet doen is al het oude afpellen. Daarna voel je je lichter en rustiger. Maar waar begin je?

Veel patronen en saboteurs ontstaan in je jeugd; een deel daarvan krijg je mee, maar je krijgt ook nieuwe kansen. Kinderen zijn vaak tot hun vijfde of zesde jaar open, daarna krijgen ze van alles mee van hun ouders. Vaak zie je familiepatronen: onzekerheden, wat de kinderen niet kunnen in plaats van wel, agressie enzovoort. Ouders hebben vaak zelf niet door hoe ze doen, dat ze projecteren op hun omgeving. Wanneer ouders geen ego meer hebben, is dat natuurlijk fijner voor het kind.

Wanneer je geboren wordt, neem je al het een en ander mee in je ziel. Als je pech hebt, kom je in een moeilijk gezin. Om jezelf te beschermen, bouw je als kind schillen om je heen. Die maatregelen zijn bij ieder kind anders, omdat iedere situatie uniek is. Die beschermende schillen 'vergeet' je; je wordt volwassen zonder ze af te bouwen. Maar wat eerst ter bescherming diende, staat nu in de weg. Je bouwt meer schillen op om je veilig en lekker te voelen. Die geef je weer door aan je kinderen. Pas