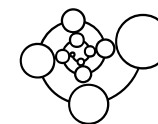


Lees hier hoofdstuk 6 uit “Vertrouw je Gevoel” van Sonia Choquette. Dit boek is verkrijgbaar via www.volgjeintuïtie.nl, www.sunshineforthesoul.nl en via de boekhandel

Dit ebook wordt gratis verstrekt. Het is uitdrukkelijk verboden dit ebook, of delen er uit, te verkopen of voor andere commerciële doeleinden te gebruiken.

© Copyright Sonia Choquette. © Copyright Nederlandse vertaling Palaysia Productions.



SLEUTEL NUMMER 6:

Stilte a.u.b.

Om je gevoel te vertrouwen moet je die eerst kunnen waarnemen – en daarvoor moet je je denken stil krijgen. Want je zesde zintuig is subtiel en niet opdringerig, en hoewel ze er altijd is, is ze heel discreet en zal ze je innerlijk gebabbel nooit onderbreken of storen. Het is niet zo dat je Hogere Zelf gesloten of verlegen is; maar pas als je mentaal je mond dichthoudt, kun je horen wat ze te zeggen heeft. Net als wanneer je probeert te luisteren naar twee mensen die tegelijk aan het woord zijn, kun je je intuïtie niet horen als je ego je ziel overschreeuwt om de aandacht te trekken. Het is dus niet alleen spiritueel slim om stil te worden, het is ook nog van praktisch nut. Als je op zoek bent naar stilte in de wereld moet je soms creatief zijn.

Kim bijvoorbeeld, een cliënt van me die als verkoper werkt voor een farmaceutisch bedrijf, moest twee keer per week 70 km rijden naar haar werk. Ze reed het liefst met de radio uit, zodat ze ‘een beetje rust in het hoofd’ kon hebben, zoals zij het noemde. Ze kreeg tijdens die ritten vaak intuïtieve flitsen die als telegrammen in haar brein opdoken. Eén keer kreeg ze zelfs een flits die haar ertoe bracht een overplaatsing aan te vragen naar San Francisco.

Kim had die stap al jarenlang willen zetten, maar kreeg steeds te horen dat dat niet mogelijk was, omdat dat kantoor geen vacatures had. Hoewel deze boodschap in strijd was met wat ze op haar werk te horen had gekregen, luisterde ze er toch naar. ‘Goed, dat doe ik,’ zei ze hardop tegen haar innerlijke stem. Kim kondigde haar overstap die middag aan, en later die dag bood San Francisco geheel onverwacht voor het eerst overplaatsingsvacatures aan. Het

bedrijf liet slechts twee mensen overplaatsen, en haar verzoek was het eerste geweest. Kim vertelde me later: 'Als ik niet zo rustig had gereden, zou ik mijn kans zeker mis zijn gelopen. Het kwam door de stilte dat ik mijn Hogere Zelf luid genoeg kon horen om haar raad op te volgen.'

Mijn zwager Gene, die een fantastische timmerman en ambachtsman is, heeft sinds kort een passie opgevat voor beeldhouwen. Hij heeft een paar prachtige kunstwerken van graniet en staal gemaakt, waarvan er eentje in onze tuin staat. Toen ik hem vroeg waar hij zijn inspiratie vandaan haalt, zei hij dat hij 's nachts, wanneer iedereen slaapt en het zo stil is in huis dat je een speld kunt horen vallen, beelden krijgt. 'Ik zie die sculpturen ineens driedimensionaal voor mijn geestes oog,' legde hij uit. 'Ik loop eromheen en bestudeer ze zorgvuldig. Ze komen zo duidelijk over dat ik ze bijna kan aanraken. Dan kan ik herscheppen wat ik zie. Maar de beelden komen alleen als het volkomen stil is.'

Ik heb door de jaren heen veel onverwachte intuïtieve boodschappen ontvangen op rustige momenten. Een van mijn favoriete herinneringen is dat Eric, een goede vriend uit Frankrijk, me een tijdje geleden opbelde om te vertellen dat Serge, zijn vader, plotseling was gestorven. Ik was erg dol geweest op Serge; ik was zelfs door zijn gezin in huis genomen toen ik jaren geleden aan de Sorbonne studeerde. Eric was helemaal kapot door de dood van zijn vader – en omdat hij later die week naar Chicago zou gaan voor zaken, nodigde ik hem uit om te komen eten.

Voordat Eric arriveerde lag ik twintig minuten te rusten in een van mijn woonkamerstoelen. Ik was niet helemaal wakker, maar sliep ook niet (ik was in wat ik mijn 'alfastaat' noem), en hoorde twee keer duidelijk in mijn hoofd: 'kersenclafoutis'. Ik wist dat clafoutis een Frans dessert was, maar verder wist ik er niets over. Ik vroeg me af waarom ik dit moest horen, aangezien ik dit nagerecht nooit had gegeten en er nooit aan had gedacht. Toch klonk het interessant. Toen ik opstond vroeg Patrick, mijn man en onze huishof, wat ik dacht dat hij als toetje moest maken. Zonder na te denken zei ik: 'kersenclafoutis'.

'Wat is dat?' vroeg hij.

'Ik weet het niet, maar het klinkt goed vind je niet? Ik denk dat

ik erover heb gedroomd.'

Patrick raakte geïnspireerd door de uitdaging en ging op zoek naar een recept.

Tijdens het eten was Eric behoorlijk emotioneel, vooral omdat hij geen afscheid had kunnen nemen van zijn vader, en hem niet had kunnen vertellen hoeveel hij van hem hield. Na het eten wilde ik mijn vriend troosten, dus zei ik: 'Nou Eric, ik weet dat dit je misschien niet opvrolijkt, maar we hebben vanavond een speciaal dessert voor je – clafoutis van kersen. Hoe lijkt je dat?'

Eric sprong bijna op uit zijn stoel. 'Mon Dieu!' riep hij, stomverbaasd. 'Kersenclafoutis was het favoriete dessert van mijn vader. Hij was er gek op.'

'Hij moet in de buurt zijn want hij heeft het zelf besteld toen ik vanmiddag aan het rusten was,' zei ik tegen mijn bedroefde vriend. Het was net alsof Serge zijn zoon vertelde dat hij nog steeds bij hem was. En op de een of andere manier gaf die kersenclafoutis aan Eric een mogelijkheid om afscheid te nemen, die hij nog niet had gehad.

Er zijn veel manieren waarop je stil kunt worden om je ziel te horen, maar voor de meeste mensen zijn dat toevallige momenten: die paar minuten dat je aan het opruimen bent, wacht om opgehaald te worden of iemand ophaalt; of een snel hazenslaapje. Maar je stille momenten hoeven niet gestolen momenten te zijn. Je kunt ze uitkiezen, en als je contact wilt met je zesde zintuig, moet je er regelmatig voor kiezen.

Mijn docenten leerden me dat de beste manier om verzekerd te zijn van stille momenten is door te mediteren. Ik ben het in elk geval theoretisch met hen eens – ik bedoel dat ik meditatie in al mijn boeken aanmoedig. Maar doordat ik met zoveel mensen heb gewerkt in de loop der jaren, heb ik gezien dat de meesten het niet doen, ondanks alle bestaande informatie over de waarde van deze oefening. Behalve dat het ons helpt ons af te stemmen op onze intuïtieve stem, vermindert meditatie stress, helpt ze om ons rustig en geaard te voelen, scherpt ze onze zintuigen, en vergroot ze ons geduld en creativiteit. Toch voelen mensen weerstand, weten ze niet precies hoe ze het moeten aanpakken, of doen ze het niet op de traditionele manier – dat wil zeggen: gemakkelijk gaan

zitten, je hoofd ontspannen, je aandacht richten en vijf tot twintig minuten rustig en kalm ademen terwijl je je hoofd leegmaakt van gedachten en zorgen.

Je hebt geen talent nodig om te mediteren, alleen geduld, doorzettingsvermogen en redelijke verwachtingen. Als je elke dag op dezelfde plaats op dezelfde tijd mediteert, zal je onbewuste binnen twee weken aan het idee wennen en mee gaan werken. En dan zal het elke keer dat je gaat zitten om te mediteren gemakkelijker worden en zul je de staat van innerlijke rust die je zoekt sneller bereiken. De sleutel tot succes is om niets anders te verwachten dan dat je jezelf een beetje rust en stilte gunt. Als je denkt dat je naar een soort nirvana moet wegzweven om 'echt' te mediteren (hier is je ego aan het woord), raak je alleen maar gefrustreerd en zul je er niet in slagen.

Uiteraard helpt het bij het stil worden van binnen als je bij het mediteren stilte om je heen creëert. Dat betekent dat je je mobiele en je vaste telefoon uitzet, plus de muziek, de TV, de computer en alle andere dingen die je kunnen afleiden. Maar dat hoeft niet perse in de geheiligde ruimte van je eigen huis. Verschillende cliënten van me hebben op de meest onwaarschijnlijke plaatsen succesvol gemediteerd. Lee vond haar stilte bijvoorbeeld in de Episcopale kerk naast haar kantoor in het centrum van Chicago, die ze in haar lunchpauze bezocht, hoewel ze geen lid was van die kerk. 'Ik kwam echt tot mezelf als ik in die stilte was,' zei ze, 'en ik kon dan vaak voelen dat mijn Hogere Zelf mij koesterde, waardoor het leven een beetje lichter werd.' Thom vond rust in een klein parkje in de buurt van zijn kantoor, waar hij gewoon zat en de vogeltjes voerde tijdens de lunchpauze, en Michelle vond de stilte paradoxaal genoeg, door op een bankje in een druk winkelcentrum te zitten kijken naar de voorbijgangers. 'Als ik dan rondkeek en me ontspande hoorde ik het lawaai niet meer – het geluid stierf gewoon weg,' zei ze verbaasd.

Toch werkt rustig worden door stil te zitten niet voor iedereen. Sommige mensen zijn gewoon te opgefokt, en mediteren is hun te moeilijk. Als jij toevallig in deze categorie valt, geef ik je de raad om jezelf niet bij voorbaat kansloos te maken – iets wat je ego leuk zou vinden. Als meditatie niets is voor jou, maak je dan geen zorgen. De

spirituele wet is flexibel en creatief, en geloof me maar, traditionele meditatie is niet de enige toegangsweg tot je zesde zintuig – er zijn heel wat dagen waarop het zelfs mij niet lukt. De oplossing is om te werken met wie je bent en niet-traditionele, creatieve manieren uit te proberen om hetzelfde resultaat te bereiken. Probeer tot rust te komen door je handen in te schakelen en een tijdje iets rustigs te doen. Hier komt een voorbeeld van wat ik bedoel.

David was zo rusteloos en kriebelig als iemand maar kan zijn. Hij trommelde voortdurend met zijn vingers, wiebelde met zijn voeten, of draaide in zijn stoel, en hoewel meditatie duidelijk goed voor hem zou zijn, kon hij zijn draai er niet in vinden. Toen ik een intuïtieve reading met hem deed, gaven zijn gidsen de raad dat hij met een hobby zou beginnen die zijn aandacht zou opeisen en zijn gedachten tot rust zouden brengen – dus koos David voor het bouwen van modelvliegtuigjes. Hij begon met kleine modellen en vond de bezigheid al gauw zo inspirerend dat het zijn favoriete vrijetijdsbesteding werd. Hij besteedde ongeveer drie kwartier per dag aan deze geestelijke ontspanning en kreeg allerlei intuïtieve boodschappen door. Op een middag toen hij bezig was met de vleugels van een vliegtuig, voelde David instinctief de aanwezigheid van zijn broer in de kamer, hoewel ze elkaar in geen jaren hadden gesproken. Hij was zo in contact met dit gevoel dat hij zich realiseerde hoeveel hij zijn broer miste, en besloot hem die avond te bellen. Toen hij op het punt stond de telefoon te pakken, ging die over – en het was zijn broer. Hij belde om David te vertellen dat hij net had gehoord dat hij prostaatkanker had, en ook al leek het erop dat hij dat zou overleven, had het hem erop attent gemaakt wat belangrijk was voor hem; daarom wilde hij hun contact herstellen.

Ik denk dat hoe meer je oefent in stil worden, hoe sneller je je intuïtie zult voelen. Het doet er niet toe welke benadering je kiest, als je maar tot *rust* komt. Kies iets wat past bij je temperament: mijn hoofd wordt rustig als ik de was vouw, mijn kantoor opruim of naar de sportschool ga; Patrick schildert en tuiniert; mijn moeder naait; mijn vader prutst aan apparaatjes; mijn broer Stefan wast zijn auto; een van mijn burens is er dol op in de tuin te werken, terwijl een andere zijn hond uitlaat. Het zijn allemaal goede manieren

om in contact te zijn met je ziel.

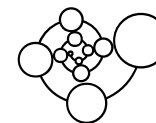
De sleutel tot stiltetijd is dat je het waardeert. Als het belangrijk voor je is, zul je de tijd ervoor vinden. Hoe stiller je wordt, hoe beter je je innerlijke stem kunt horen. En hoe beter je die hoort, hoe meer je die zult vertrouwen.

ZESZINTUIGLIJKE OEFENING:

Neem deze week elke dag tien minuten voor stiltetijd (twintig als je dat voor elkaar krijgt). Als je wilt mediteren en het kost je geen moeite, doe dat dan, want het is werkelijk de beste manier om je af te stemmen op je ziel en de stem van de Goddelijke Leiding te horen. Als traditionele meditatie niet werkt voor jou, gebruik dan je denkhoofd en verzin andere manieren om elke dag wat stiltemomenten te krijgen. Onderzoek je leven aandachtig om te zien of er al een paar ingebouwde kansen voor het grijpen liggen. Rijd je bijvoorbeeld veel? Zo ja, kun je dan die tijd gebruiken om stilte te scheppen? Plan elke dag van te voren je stiltetijd in, in plaats van te hopen dat je hier en daar een paar minuutjes kunt pikken. Merk hoeveel gemakkelijker het is om je zesde zintuig te horen als je meer rustige momenten hebt, en hoeveel meer rust dit in je leven brengt.

ZESZINTUIGLIJKE WIJSHEID:

Luister.



SLEUTEL NUMMER 7:

Absorbeer niet, maar observeer

Het is niet voldoende dat je zesde zintuig werkt: je wilt dat het goed werkt. Waarom? Omdat als je niet selectief bent, je onwillekeurig afstemt op wat je niet wilt. Psychische golven zijn net radiofrequenties, die gelijktijdig vele niveaus van informatie uitzenden.

Zie de signalen van je Hogere Zelf als de psychische equivalenten van klassieke radiostations zoals Radio 4 – dat wil zeggen, een nuttig kanaal voor hoge, spirituele healing; terwijl wat ik het ‘psychische gepeupel’ noem – of het doorgeefluik van andermans gevoelens, stemmingen, angsten, gedachten, zorgen, en zelfs nachtmerries – de psychische equivalenten zijn van praatradio zoals Radio 1.

Als je intuïtieve kanaal openstaat maar je ontvanger niet afgestemd is op je Hogere Zelf, pik je misschien per ongeluk die negatieve energie op, zonder dat je het zelf in de gaten hebt. Je kunt je onbewust afstemmen op de onrust, depressie of angst van iemand anders, en die overnemen als iets van jou, waardoor je depressief en misschien zelfs paranoïde kunt worden. Of je absorbeert de zorgen, woede en zelfs ziekte van een ander, waardoor je je ineens zomaar geïrriteerd en uitgeput kunt voelen. Zoals een cliënt in haar wanhoop uitriep: ‘Sonia, ik denk dat ik iedereen op de snelweg oppik! Tegen de tijd dat ik aankom op mijn werk, voel ik me alsof ik al hun ellende, pijn en zorgen in mijn lichaam meedraag.’ Dat deed ze ook, of je het gelooft of niet. Psychisch absorberen bestaat, komt veel voor en is uiterst besmettelijk.

Ben je ooit in de buurt van een zorgelijk, onrustig mens geweest? Hoeveel tijd is er nodig voordat jij door hetzelfde virus

Inhoud

Inleiding	vii
-----------------	-----

Deel 1: Begin bij de basis

Sleutel nummer 1: Gezweef, daar gaat het om.....	3
Sleutel nummer 2: Het zesde zintuig is gezond verstand.....	10
Sleutel nummer 3: Aarden	19
Sleutel nummer 4: Luister naar je lichaam.....	24

Deel 2: Geest boven stof

Sleutel nummer 5: Doe het kalm aan.....	32
Sleutel nummer 6: Stilte a.u.b.....	39
Sleutel nummer 7: Absorbeer niet, maar observeer.....	45

Deel 3: 'Good Vibrations'

Sleutel nummer 8: De zoete smaak van succes.....	54
Sleutel nummer 9: Energetische bescherming	60
Sleutel nummer 10: Afstemmen	69
Sleutel nummer 11: Volg de stroom	75
Sleutel nummer 12: Ruim op.....	82
Sleutel nummer 13: Laat het oude verhaal los	91

Deel 4: Intuïtieve buikspieroefeningen

Sleutel nummer 14: Schrijf het op.....	96
Sleutel nummer 15: Bid	100
Sleutel nummer 16: Zoek hogere vibraties	106

Deel 5: Creëer zeszintuiglijke hulpbronnen

Sleutel nummer 17: Vergeet je team niet	115
Sleutel nummer 18: Praat over je vibes	122
Sleutel nummer 19: 'Fake it till you make it'	128
Sleutel nummer 20: Kijk achter de schermen.....	134
Sleutel nummer 21: Ga weer naar school.....	141

Deel 6: De zeszintuiglijke voordelen

Sleutel nummer 22: Verwacht het beste.....	153
Sleutel nummer 23: Hou van avontuur.....	158
Sleutel nummer 24: Weet dat er altijd een oplossing is	163

Deel 7: Neem de snelweg

Sleutel nummer 25: Maak direct contact.....	171
Sleutel nummer 26: Zoek de waarheid	178
Sleutel nummer 27: Kijk als God	183

Deel 8: De kunst van zeszintuiglijk leven

Sleutel nummer 28: Lachen helpt	193
Sleutel nummer 29: Gebruik viltstiften	199
Sleutel nummer 30: Zorg voor directe feedback.....	206

Deel 9: De kern van zeszintuiglijk leven

Sleutel nummer 31: Geef de Afrikaanse viooltjes water.....	215
Sleutel nummer 32: Deel	222
Sleutel nummer 33: Rustig aan	227

Nawoord	232
Dankbetuiging	234