

## Spirituele Meditatie II

### De terugkeer van de koning(in)

We leven in een fascinerende tijd, een tijd vol verandering en chaos, een tijd van ont-hulling en openbaring; de barensweeën van een nieuwe wereld. Dit is een uitdaging om op zoek te gaan naar jezelf, naar je ziel. Daar vind je de wijsheid, kracht en liefde om je door deze tijd van transformatie heen te loodsen. Hoe vind je je weg en je plek?

#### De Wegen naar Negen

In deze workshop gaan wij samen op pad via *De Wegen naar Negen*. Het enneagram met negen energetische stappen is hierbij onze richtingswijzer.

Via sprookjes, mythen, oude en nieuwe verhalen zoeken wij samen een eigen weg. Zonder dogma's, oordelen of veroordelen. Spirituele Meditatie is een manier die leert je te verbinden met je eigen levensverhaal. Je wakkert het vuur van je passie en je ziel aan. Dit is de tijd, wordt wakker, om in overgave te leven vanuit je hart.

#### Opzet van de workshop

Voor de pauze doen we een korte aardings- of balans-oefening. Vervolgens nemen wij een tekst, gedicht, film-fragment e.d. als inleiding op de thema en gaan hierover met elkaar in gesprek.

Door het delen van gevoel, kennis en ervaringen vernieuwden wij elkaars wijsheid. Niets is waar, enkel datgene wat bij jou zelf resoneert als liefde en licht.

Na de pauze doen wij een meditatie wat aansluit bij het onderwerp om de gedeelde kennis en ervaringen te laten "landen in je hart".

#### De kracht van de mythe

In negen stappen gaan wij op reis en gaan wij op zoek naar onze ziel en bezieling. Mens, Mythe, Magie en Metaforen zijn onze richtingswijzers op dit pad.

We stappen uit onze hoofd op zoek naar onze hart, naar wat ons eigen levensweg en bestemming, en die van een ander, ons te vertellen heeft.

#### Oproep tot avontuur

- Wanneer je de moed hebt gehoor te geven aan je roeping, dan opent jouw leven zich.
- Wanneer je volgt wat je diep raakt dan gaan de deuren open (synchroniciteit).

Wanneer je geen gehoor geeft aan de oproep dan droogt je leven op, dan loop je vast, dan ervaar je gemis van binnen.

Soms komt die oproep tot avontuur vrijwillig en van binnenuit en besluit je op weg te gaan naar spirituele verlichting. Soms zijn het omstandigheden van buitenaf die jou in beweging brengen.

#### Groeien in spiritueel inzicht

Meditatie II is een vervolg op de workshop Meditatie I. Het is niet vereist dat je Meditatie I hebt gevolgd. Enige ervaring met meditatie is wel raadzaam.

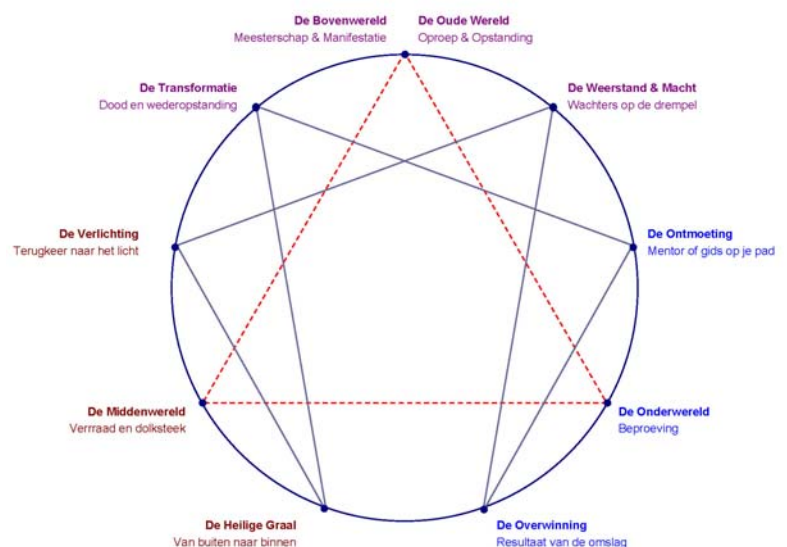
Bij Meditatie II gaan wij verder met de oefeningen en meditatievormen van Meditatie I. De opzet is globaal gelijk, met het verschil dat we de eerste meditatie vervalt zodat hierdoor meer ruimte is voor het thema en gesprek hierover met elkaar. Naast ervaren ook het delen van verhalen, van anderen en van elkaar.

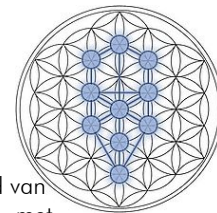
#### De terugkeer van de koning(in)

We laten ons inspireren door de inzichten van o.a. Ton van der Kroon (De terugkeer van de koning), Tijn Touber (Verlicht leven – Reis naar het licht), Manfred van Doorn en Joseph Campbell (De reis van de Held), Jacob Slavenburg (Van mythe naar beleving) en Sanaya Roman (Groeien naar spiritueel inzicht).

Daarnaast laten wij ons ook inspireren door de wijsheden van oude en nieuwe meesters van het licht. De reis over je levenspad naar het licht hebben wij vertaald naar de negen mythische stappen van het enneagram: *De Wegen naar Negen* (zie hieronder).

#### De weg van de held in negen stappen





## Kom in beweging

Wat brengt jou in beweging? Kom en doe mee. Je bent geroepen om mee te veranderen in deze bijzondere tijd van transformatie. Je zult de meditatieavonden als een feest voor jezelf ervaren, met luisteren naar jezelf en anderen, met uitdaging door andere zienswijzen, een samenkomst met andere "zoekers". Niets hoeft, alleen een open geest en hart voor het opbouwen van contact met je ziel en je omgeving.

*Albert Einstein:*

**Sterker dan atoomkracht is  
WILSKRACHT**

*Tolle Eckhart:*

*Kijk eens naar een boom, een bloem, een plant. Laat je bewustzijn erop rusten. Wat zijn ze stil, wat zijn ze diep geworteld in Zijn. Laat de natuur je leren wat innerlijke stilte is.*

## Meditatie is luisteren

Deze woelige tijd daagt je uit om met je aandacht naar binnen te gaan en het contact met je ziel, jouw geestelijke wederhelft, te herstellen. Als je thuiskomt in jezelf en bij jezelf, als je luistert naar wie je werkelijk bent, dan verandert het gevecht met het leven in een dans.

Spirituele meditatie helpt je hierbij, om tot rust, ontspanning en herkenning van je hogere zelf te komen.

## Welke technieken?

We gebruiken diverse meditatietechnieken. Daarnaast gebruiken wij rituelen en symbolen, aspecten die wij in onze westerse samenleving grotendeels verloren of vergeten zijn. Niets magisch of mysterieus maar alles gericht op verlichting van jezelf en je omgeving.

Tijdens de meditatieavonden werken wij met ademtechnieken, stilte, muziek, beeld, verhaal, klankschaal, orakel kaarten, visualisatie etc. Zo ervaar je wat het best bij jou past. Voor wie wil is er aanvullend ook de mogelijkheid voor vuurmeditaties in de buitenlucht, een krachtig ritueel gebaseerd op een ceremonie van de Inca sjamanen.

## Wie begeleidt de avonden?

Henk Revenberg is de begeleider en organisator van de meditatie avonden.

Henk is financieel life coach & mediator met belangstelling voor natuurwijsheid, sjamanisme, esoterie, lichtwerk en meditaties. Hij volgt een sjamanistisch ontwikkelingspad en een opleiding tot energetisch enneagram coach.

Henk heeft ervaring met meditatie en plezier in werken met mensen, vanuit energiewerk en vanuit groei van Zelf Bewust Zijn.

## Wanneer is het?

De meditatie cursus bestaat uit 9 maandagavonden, om de 2 weken. Neem contact met ons op voor startdata of kijk op onze internetsite. In overleg met de deelnemers kan een verschuiving in data of dag plaatsvinden.

Wij maken ook gebruik van gastdocenten tijdens de avonden of tijdens extra thema-avonden. Voor nadere informatie en opgave; zend een e-mail naar [info@eszenza.nl](mailto:info@eszenza.nl) of bel 0320 28 28 54.

## Meditatie is bewust ZIJN

Meditatie is een pad van bewustwording en innerlijke heling. Meditatie maakt jouw contact met je ziel sterker en sterker. Je gaat je ware licht, liefde en kracht ontdekken, je innerlijke wijsheid aanboren en je hart volgen. Hierdoor wordt je niet alleen gelukkiger maar ook liefdevoller.

Kortom, je ont-dekt wie je werkelijk bent: Een spiritueel wezen in een menselijk lichaam!

## Wat heb je nodig?

Je hebt een meditatiekussen nodig. Je kunt dit eventueel via ons aanschaffen. Indien zitten op de kussen voor je niet mogelijk is, kun je gebruik maken van een kruk of stoel. Daarnaast is een zachte deken zinvol, voor onder je meditatiekussen of op een ligmatje. Ligmatjes zijn bij ons aanwezig. De meditatiekamer is voorzien van laminaat.

De schoenen gaan uit in het halletje. Trek eventueel dikke sokken of sluffen aan indien je dat wenst.

## Waar en hoe laat?

De meditaties vinden plaats in de cursusruimte van Eszenza.

De ruimte is open vanaf 19.30 uur voor een kopje thee of koffie en ontmoeting en gesprek met de andere deelnemers.

Start van het programma is dan om 20.00 uur. We onderbreken de avond met een korte pauze. Het streven is te eindigen omstreeks 22.15 uur. De groepsgrootte is maximaal 12 deelnemers.

## De investering?

Het is een investering in jezelf en je persoonlijke groei, voor een bedrag van € 220 voor alle bijeenkomsten, één lezingavond en evt. vuurmeditaties. Betaling in twee termijnen is eventueel mogelijk. Deelnemers krijgen korting op de toegang voor speciale lezing- of thema-avonden.

De opbrengst is een onbetaalbare schat aan kennis, ervaring en wijsheid en het ontmoeten van anderen.



Voor vragen en adres van de cursuslocatie:

Eszenza Coaching & Ontwikkeling - Poolzeestraat 7 - 8226 DA Lelystad  
Tel 0320 28 28 54 - Fax 0320 28 29 26 - E-mail [info@eszenza.nl](mailto:info@eszenza.nl) - [www.eszenza.nl](http://www.eszenza.nl)

## Meesterlijk & Magisch getal 11

### Meesterschap & Manifestatie in 2011

Het getal 11 in het jaar 2011 is volgens de numerologie het jaar van openbaring, van meesterschap over gedachten, van intuïtie, inzicht en inspiratie. Het getal 11 bezit kracht, het is 1 en 1 samen, eenheid van het mannelijke en vrouwelijke, de yin en yang samen, licht en duisternis verenigd.

Dit is ook de uitdaging voor 2011, namelijk eenheidsbewustwording. Zoals de Maya's zeggen; In lak'ech - Jij bent een andere ik. Mens en aarde zijn niet van elkaar gescheiden. God en de natuur zijn een. En zo ook wij met het AL, de grote mysterie, God.

Onderstaande zinnen zijn uit een channeling door Marielle Diemel:

Bron: [www.mariellediemel.nl](http://www.mariellediemel.nl) of [www.paravisie.nl](http://www.paravisie.nl) of [www.wanttoknow.nl](http://www.wanttoknow.nl).

### 2011 - het jaar van Meesterschap en Manifestatie

ELF is een meestergetal en dit jaar is dan ook het jaar van Meesterschap.

Met meesterschap komt Manifestatie wat inhoudt dat je alles kunt creëren wat je maar wilt.

Wees alert op wat je denkt. Elke gedachte zal zich zoals gezegd sneller en sneller manifesteren. Ook negatieve gedachten. Als je merkt dat de werkelijkheid om je heen niet is zoals je die graag zou willen, kijk dan rustig naar je gedachten.

- Welke gedachten zitten in je hoofd?
- Wat voor energie stuur je naar buiten, het universum in?
- Wat je uitstraalt krijg je namelijk direct terug.

**Het leven IS magie, jij bent magie. Wees magie en je zult een magisch leven leiden.  
Het leven IS licht, jij bent licht. Wees licht en je zult een licht leven leiden.**

### Bijzondere data met 11

- De datum 11-11-11 is energetisch en astrologisch een bijzondere datum (net als volgend jaar 12-12-12).
- De laatste 2 cijfers van je geboortjaar plus je leeftijd die je dit jaar wordt is altijd 111.
- Het woord gekkengetal en dwazengetal bevat 11 letters.
- De dag 11-9 is de 254 dag ( $2+5+4=11$ ).
- Er resteren na 11-9 nog 111 dagen van het jaar.
- Op 11-9 ( $1+1+9=11$ ) in het jaar 1 van de nieuwe eeuw, vloog vlucht 11 met 92 mensen ( $=11$ ) en 11 bemanningsleden in de eerste toren met 110 verdiepingen in New York City ( $3+4+4=11$  letters).
- De presidenten George Bush, Bill Clinton en Barack Obama hebben ieder 11 letters.
- Barack Obama is de 44<sup>ste</sup> ( $4 \times 11$ ) president.
- De Amerikaans onafhankelijkheidsdag is op 4-7 ( $=11$ ).
- In het Vaticaan zit de 111ste paus.
- Op 11-11 vierden wij Sint Maarten (voorbereiding op het lichtfeest over  $4 \times 11$  dagen, op 25-12, rondragen van het licht).

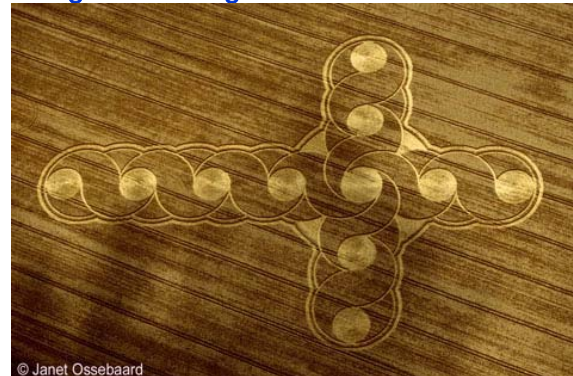
### Versnelling van Kosmische Energie

Op 9 maart 2011 werd de negende en hoogste golf van de Mayakalender geactiveerd volgens Calleman. Het is de hoogste versnelling van de kosmische energie begonnen op 9 maart 2011.

De stimulering in het bewustzijn is hierdoor zo sterk en snel dat oude op macht gebaseerde structuren in economie en politiek door de nieuwe energie van het eenheidsbewustzijn uit elkaar zullen vallen.

[www.calleman.com](http://www.calleman.com)

### Het getal 11 in graancircels



Graancirkel met  $7+4=11$  cirkels, met de 11<sup>de</sup> op het kruispunt. Is 2011 een kruispunt in de tijd?

Locatie: Etchilhampton - UK 2008 - [www.thirdcircle.nl](http://www.thirdcircle.nl)

### Van reactie naar creatie

- Dit is de tijd om tot jezelf te komen.
- Dit is de tijd om je angsten, twijfels onzekerheden te delen met anderen, te transformeren en los te laten.
- Dit is de tijd om via meditatie licht en magie in jouw leven te brengen en zo de wereld te veranderen.



## Astrologisch jaar 2011

2011 belooft een jaar te worden waarin de Bron en Moeder Aarde een nieuwe verbinding zullen aangaan, waardoor het etherische zich zal onvouwen in onze dagelijkse realiteit. Om een nieuw evenwicht tot stand te brengen moet het vrouwelijke en mannelijke aspect in de mens opnieuw in evenwicht worden gebracht.

De instroom van kosmische energie van de Bron (de zwarte Maan) gaat vanaf 22 maart 2011 ongeveer een jaar lang door het dierenriemteken Ram heen. De uit evenwicht zijnde mannelijke kracht kan in deze periode zijn slagkracht verliezen en vervallen in extremen. Moeder Aarde en de Bron gaan een nieuwe verbinding aan en daardoor zal het leven zoals wij dat kennen veranderen en zich anders gaan ordenen.

De belangrijkste verbinding is de verbinding met jezelf en met je eigen innerlijk en Hoger Zelf. Vooral deze verbinding zal aandacht vragen.

Spirituele meditatie is een manier om een nieuw evenwicht te creëren tussen de zoekgeraakte verhoudingen tussen Lichaam, Ziel en Geest.

## Lichaam, Geest & Ziel



De drie kaarsen staan voor de drie-eenheid van Geest, Ziel en Lichaam. De slang is een symbool voor het innerlijk verlichtende Kundalinvuur. Deze slang kronkelt rond de drie kaarsen en transformeert de drieledigheid van Lichaam, Ziel en Geest.

Bron: Manuela van der Knaap, astrologisch jaarartikel 2011, [www.inzichten.com/artikelen](http://www.inzichten.com/artikelen)

## Wat zegt 11 ons nog meer?

In het Evangelie volgens Thomas (een tekst uit de Nag Hammadi-kruik) vinden wij bij **logon 11** de volgende tekst:

Jezus sprak:

*Deze hemel zal vergaan,  
en de hemel daarboven zal vergaan.  
En de doden leven niet,  
en de levenden zullen niet sterven.  
In de dagen dat gij at wat dood is,  
maakte gij het tot iets wat leeft.  
Als gij tot het licht zult komen,  
wat zult gij dan doen?  
Toen gij één waart, werd gij tot twee.  
Als gij echter twee zijt, wat zult gij dan doen?*

Bron: [www.thomasevangelielie.nl](http://www.thomasevangelielie.nl)



## Een mogelijke uitleg

De hemel overkoepelt onze leefwereld. De "ontaarde mens" (= niet in verbinding zijn met je natuur) leeft in een illusie. Wanneer je eenmaal spiritueel ontwaakt (de eerste "hemel" is vergaan), kun je nooit meer inslapen.

Van dode materie iets levend maken, is je spijsvertering die je lichaam in stand houdt. Het licht van het hogere integreren in het lagere is je spirituele geboorte, d.w.z. bewust van dood (materie) naar leven (immaterie) gaan.

Wanneer je je richt naar die innerlijke bron, haar licht ontvangt, bevrijdt je jezelf uit de illusie van je EGO en kom je tot leven. Een tweede hemel zal voortaan jouw leven overkoepelen. Niet meer de wet van dualisme (1 en 1) maar die van eenheid (11) zal de basis zijn voor de nieuwe beleving.

Maar ook aan die hemel komt een einde, want in de eenheid van het materiele (lichaam en geest) en het spirituele (ziel) is het materiele tijdelijk.

Bewust van "dood" naar leven gaan betekent een spirituele geboorte waarbij het licht van het hogere zich integreert in het lagere. Waar kies je voor?

Als je 1 en 1 weer samenvoegt, wat zul je dan doen? Wat als je het mannelijke met het vrouwelijke in jezelf verenigt? Wat als de twee kundalinie slangen je chakra's doen ontwaken? Wat zul je dan doen?

Foto links: Stonehenge, Wiltshire, 19-07-2000, 11 jaar voor 2011: Bij West Amesbury verscheen een graancirkelformatie met elf cirkels. Deze formatie kondigt de komst van het elfde zonnehuis van licht aan. Meer info: [www.judithmoore.nl](http://www.judithmoore.nl)

**Mediteren is een weg naar meesterschap over je gedachten, over je ZELF;**

Voor vragen en adres van de cursuslocatie:

Eszenza Coaching & Ontwikkeling - Poolzeestraat 7 - 8226 DA Lelystad  
Tel 0320 28 28 54 - Fax 0320 28 29 26 - E-mail [info@eszenza.nl](mailto:info@eszenza.nl) - [www.eszenza.nl](http://www.eszenza.nl)