

Cursus in Lichtwerk

Cursus in Lichtwerk

Irene Verweij

Irene Verweij

Redactie: A. van Gils

Coverontwerp: pexels.com

ISBN: 9789402199123

© Irene Verweij

www.lightworker-academy.nl

info@lightworker-academy.nl

INHOUD CURSUS IN LICHTWERK

1. Het Licht op Lichtwerk
2. Het Licht op jouw Perfectie
3. Het Licht op het Einde
4. Het Licht op Oordeelloos gadeslaan
5. Het Licht op een Open hart
6. Het Licht op Dankbaarheid
7. Het Licht op Donker
8. Het Licht op Angst
9. Het Licht op Twijfel
10. Het Licht op Geld
11. Het Licht op Seks
12. Het Licht op Vrijheid
13. Het Licht op Denken
14. Het Licht op Ademen
15. Het Licht op Verwachtingen
16. Het Licht op Pleasen
17. Het Licht op Ziekte
18. Het Licht op Eenzaamheid
19. Het Licht op Stilte
20. Het Licht op Alcohol
21. Het Licht op het Ego
22. Het Licht op Natuur
23. Het Licht op Voeding
24. Het Licht op Genieten
25. Het Licht op Zijn
26. Het Licht op de Ziel
27. Het Licht op Trauma
28. Het Licht op Liefde
29. Het Licht op Liefdesrelaties
30. Het Licht op Zelfvertrouwen
31. Het Licht op Voelen
32. Het Licht op Alzheimer
33. Het Licht op de Dood
34. Het Licht op Zingeving
35. Het Licht op Ontwaken
36. Het Licht op Geluk
37. Het Licht op Ouderschap

- 38. Het Licht op Vergeving
- 39. Het Licht op Eenheidsbewustzijn
- 40. Het Licht op de Nieuwe Wereld

CURSUS IN LICHTWERK

Van harte welkom lieve Lichtwerker!

Ik ben verheugd dat je dit boek in handen hebt. Het is geschreven voor iedereen bij wie het woord lichtwerk resoneert. Ik nodig je uit om dit lichtwerk concreet te maken. Om te ontdekken en ervaren wat het betekent voor jou.

In deze cursus houd je jezelf tegen het licht. Je onderzoekt, ervaart en transformeert. Je leert jezelf niet alleen beter kennen, ook zul je steeds lichter worden, doordat je óók naar jouw donkere stukken kijkt. Als je alle hoofdstukken gelezen hebt en de opdrachten hebt doorgewerkt, heb jij je eigen visie op lichtwerk. Van binnenuit weet je dan wat je te doen staat in dit leven als lichtwerker. En vaak is dit doen alleen maar Zijn.

Belangrijk is dat je niet alleen leest maar ook echt met het thema aan de slag gaat. Voor je iets aanneemt, onderzoek het vooral zélf. Onderzoek steeds weer opnieuw je eigen waarheid. Als iets niet resoneert bij je, laat het dan los. Forceer jezelf niet om de woorden die ik hier schrijf, te accepteren. Blijf trouw aan jouw waarheid.

Bij een aantal hoofdstukken is het mogelijk om begeleid te worden in een meditatie. Je kunt deze gratis aanvragen bij info@lightworker-academy.nl.

Ik wens je alle goeds op jouw aardse reis in liefde en licht.
Irene Verweij

Het Licht op Lichtwerk

Als ik het woord lichtwerk voor het eerst hoor, is het alsof er iets in mij rechtop gaat zitten. Het woord resoneert diep in mij zonder dat ik weet waarom. Wat betekent het eigenlijk; lichtwerk? Ik probeer het via Google te achterhalen, maar zonder resultaat. Het verdwijnt weer naar de achtergrond, maar het blijft toch ergens sluimerend aanwezig.

Jaren later zit ik op het strand te mijmeren. Mijn eens zo goedlopende psychologie praktijk stroomt niet meer. Ergens voel ik dat het leven me uitnodigt om een ander pad te bewandelen, maar welk?

Terwijl ik geniet van de stilte om me heen en van de speelse glinstering op de zee, hoor ik mezelf ineens de vraag stellen: 'Wat als alles mogelijk is, wat zou ik dan doen?' Vervolgens begint mijn hand zich over het witte papier te bewegen dat voor me ligt. Verrast lees ik de woorden: 'Lightworker Academy'. Een deel in mij denkt: 'Yeah right, en wie denk jij wel niet wie je bent?' Maar een ander deel in mij is ontroerd, geraakt en weet dat het nu de tijd is. Een half jaar later ontvangt de School voor Lichtwerk haar eerste enthousiaste deelnemers aan de jaartraining Lichtwerk. De manifestatie in 3D is een feit.

Als jij dit boek in handen hebt, vermoed ik dat ook bij jou het woord lichtwerk resoneert. Het woord wekt je interesse. Misschien vraag jij je ook af hoe het kan dat dit woord zo krachtig bij je binnenkomt zonder dat je precies weet wat het is en wat je er mee kunt?

In dit boek nodig ik je uit om lichtwerk van alle kanten te onderzoeken. Zie het als een diamant; als je hem een tikje draait, fonkelt hij anders. Elk thema begin ik met een persoonlijke ervaring. Daarna wordt het thema tegen het licht gehouden. Tenslotte nodig ik je uit om er je eigen licht op te laten schijnen opdat jij jouw eigen waarheid ontdekt.

Je kunt dit boek lezen en het vervolgens weer terugzetten in de kast. Je hebt er kennis van genomen. Weet echter dat kennis ballast is als je er niets mee doet. Kennis wordt pas wijsheid als jij er de wereld mee ingaat en onderzoekt hoe iets voor jou persoonlijk is. Alleen zo is lichtwerk een leermeester die jou meeneemt steeds dieper het leven

in. Maak jouw leven letterlijk en figuurlijk lichter door je bewust te zijn van de aanwezigheid van jouw licht.

Wanneer je vanuit dit licht, dat in de kern van ieder mens aanwezig is, je leven gaat ervaren, kantelt alles. Als er donkere stukken in jou zijn die zich aandienen, kijk er dan naar vanuit jouw licht. Ga niet aan ze voorbij, anders geef je ze macht. Ze boeten in aan kracht wanneer jij er je licht op schijnt en uiteindelijk volgt transformatie. In het hoofdstuk Het Licht op Donker, kun je daar meer over lezen.

Lichtwerk nodigt je uit om vanuit je ziel te leven. Vanuit het ego gezien heeft lichtwerk vaak iets superieurs. Dan wordt het ineens een identiteit: 'Ik ben lichtwerker en ik kom niet alleen jou maar ook de wereld redden.' Voel je hoe superieur dit is?

Lichtwerk brengt je weer in contact met het licht dat jij bent. Het is die diepere, goddelijke laag in jou waar jij niets anders *bent* dan licht, liefde, mededogen, schoonheid, goedheid en onschuld. Wanneer je vanuit deze laag gaat leven, krijgt jouw persoonlijkheid, die jij óók bent, een lichtere uitstraling, een nieuwe expressie.

Lichtwerk omvat zowel Zijn als Doen. Jouw eigen Zijn is in lichtwerk een instrument. Doordat je in jezelf steeds weer datgene wat donker is, tegen het licht houdt, word je letterlijk en figuurlijk lichter. Door je over jouw pijn, verdriet, boosheid en traumatische ervaringen te ontfermen en deze te helen, verhoog je je trilling. Hierdoor zul je ook de trilling van je omgeving verhogen. Een hoge trilling verhoogt immers automatisch een lage trilling. Hierdoor zal ook jouw omgeving baat hebben bij jouw lichtwerk.

Wanneer je lichtwerk Doet kun je je hart gebruiken. Stel je ontmoet een persoon die boos de wereld in kijkt, kun je stil in jezelf licht naar die persoon sturen. Adem diep en rustig door naar je onderbuik en bekken. Formuleer een intentie voor deze boze persoon. Bijvoorbeeld: 'Moge je pijn getransformeerd worden in liefde.' Adem vervolgens door je hart heen en merk op hoe je hart zich vanzelf opent. Blijf diep en rustig ademen door je hart en formuleer op je inademing in gedachten je intentie. Op je uitademing stuur je vanuit jouw hart licht naar het hart van de ander. Doe dit net zo lang goed voor je voelt.

Rond het vervolgens weer af door een paar keer diep door je hele lichaam te ademen en je adem via je voeten de aarde in te laten gaan. Het is overigens niet *jij* die licht stuurt: het is jouw mooie open hart dat via haar hoge trilling het hart van de ander uitnodigt om op eenzelfde trilling te gaan bewegen. Lichtwerk is geen activiteit voor het ego, maar komt rechtstreeks vanuit het hart.

Het woord lichtwerk herinnert je aan je oorsprong. Ergens weet jij allang dat je licht bent. Je was het alleen vergeten omdat je zo opging in de aardse dualiteit. Nu is het tijd om die kern weer te herkennen en je er opnieuw mee te verbinden. Jij bent het licht, lieve Lichtwerker! Het enige wat nog mag groeien is jouw toewijding eraan.

Ik hoop dat je steeds krachtiger jouw licht op aarde laat schijnen. Als er genoeg lichtwerkers zijn die dit doen, verhoogt de trilling vanzelf en komt de wereld en alles wat ermee verbonden is letterlijk in een nieuw daglicht te staan.

Het ego is belangrijk in deze driedimensionale werkelijkheid. Het zorgt ervoor dat we volledig betrokken en vol ernst dit spel in de dualiteit spelen. Echter, het ego mag niet langer achter het stuur zitten en bepalen waar de auto naar toe rijdt. Het ego mag op de achterbank plaatsnemen en zich laten leiden door de ziel die achter het stuur zit.

Als er genoeg mensen zijn die deze beweging maken, zullen de auto's die nog door het ego worden bestuurd, uiteindelijk gedwongen worden aan de kant te gaan of alsnog van koers te veranderen. Hemel op aarde is dan dichterbij dan ooit. Dit is geen naïeve utopische gedachte, maar een werkelijkheid die in een hoog tempo wordt gerealiseerd. Steeds meer mensen worden wakker, voelen van binnenuit dat het leven niet geleefd wordt op de manier zoals het bedoeld is. Zij hebben het lef het roer om te gooien. Doe jij mee? Hoor jij bij die eerste groep pioniers die voorop in de file rijden en daarmee de koers bepalen? Voel maar. En mocht dit een 'ja' zijn, dan weet jij wat je te doen staat, wat ons samen te doen staat. Want we zijn niet langer alleen. We gaan er samen een mooi avontuur van maken!

Neem je vandaag voor om iedereen die je tegenkomt vanuit je hart licht te sturen. Gebruik hiervoor de manier zoals boven beschreven. Je kunt

dit met of zonder intentie doen. Ook kun je iedereen die je vandaag spreekt in gedachten of hardop een complimentje geven. Evalueer aan het einde van de dag wat dit met je gedaan heeft.

Het Licht op Jouw Perfectie

Het moest anders en vooral beter. Ik zocht het in opleidingen, cursussen, trainingen, retraites, spirituele boeken en films. Uiteindelijk besepte ik dat ik altijd al perfect ben geweest en altijd perfect zal zijn. Het was mijn ego die mij de wereld instuurde. Die mij aanspoorde om te zoeken, te ontdekken en te verbeteren. Daar ben ik mijn ego dankbaar voor. Het leverde een interessante reis op, vol groei, inzichten, inspiratie en transformerende ervaringen. Hoewel de kern, het Wezen dat ik Ik noem, groeide in bewustzijn, bleef het perfect zoals het was.

Dit is het uitgangspunt van de reis die wij samen gaan maken: Jij bent perfect zoals je bent! Dat je daarnaast verlangt naar groei en nieuwe ervaringen, is prachtig. Maar vergeet nooit dat jij in essentie perfect bent: schitterend, kleurrijken stralend.

De wereld kun je vanuit het ego ervaren en vanuit de ziel. Elke dag opnieuw sta je voor de keuze: stem ik me af op mijn ziel of laat ik het ego de overhand nemen? Daarin ben je vrij. Je zult merken dat de ervaring vanuit de ziel jouw leven in een totaal ander perspectief zet.

Ego en persoonlijkheid zijn belangrijk op jouw aardse reis. Je persoonlijkheid kun je zien als het karakter en de vorm die jij gekozen hebt om jouw leven op een bepaalde manier te ervaren. Ken je een caleidoscoop? Dat is een soort koker die aan het einde gekleurde stukjes glas bevat. Als je hierdoor kijkt en aan de lens draait, zie je steeds veranderende kleuren en patronen. Zo is het ook met jouw persoonlijkheid. Doordat jouw karakter net iets anders is dan de mijne, beleef jij het leven en dezelfde situaties anders dan ik. Fundamenteel zijn we hetzelfde, alleen doordat onze lenzen anders zijn afgesteld, zijn we in staat verschillende levenservaringen op te doen.

Het ego of je persoonlijkheid hoeft niet veranderd of bestreden te worden. Het ego faciliteert jouw aardse reis. Laat het echter niet aan het roer staan van jouw leven want het ego gedijt bij lijden. Maar daarover later in dit boek meer. Voor nu wil ik hieraan toevoegen dat het ego soms hand in hand gaat met (een deel van) het innerlijk kind. Als oude pijn nog niet is doorleefd, kun je in bepaalde situaties in je