

# LEVENSLICHT

## Inhoud

Introductie  
Doelen van de Law of Life movement  
Onze beweging  
Individu of groep?  
Er moet een begin en eind zijn  
Hoe levensenergie zich openbaart bij jouw  
Jouw persoonlijke relatie met de Universele krachten  
REDEN om te leven (levens doel)  
De kwestie goed en kwaad  
Intentie  
Verantwoordelijkheid  
Levens energie in het dagelijks leven  
Begrijp je Leven beter  
De grondslagen van het Leven

### De 5 levensregels

Respect  
Communicatie  
Emoties  
Intellectuele ontwikkeling  
Gezondheid  
Leden voor leden  
Werk en inkomen  
Zorg en zekerheid  
Lidmaatschapsgarantie

### De weg naar de toekomst

Samenkomsten  
Projecten  
Vrouwen kracht  
Toepassing van de leringen  
Law of Life movement en religie  
De levenscirkel  
Begrip  
De Interne liefde  
Externe liefde  
Ouder worden  
Dood  
Zelfmoord  
Abortus  
Euthanasie

### Boek van gezondheid

Energie moet op pijl gehouden worden  
Fysieke activiteit  
Oefeningen  
Imitatie voeding  
Geestelijke gezondheid  
Waarom de traditionele gezondheidszorg aan effectiviteit inboet

### De weg naar de vrijheid

Reizen  
Vrijheidskampen  
Muziek en spel  
Concentratie en meditatie  
Actieve training  
Lach meditatie  
Dans meditatie  
Hypnose en trance  
Passieve meditatie  
De weg van de Law of Life movement  
De grondlegger van de Law of Life movement  
Lid worden

## Introductie

Dit boekje is een vertaling van het originele document geschreven in de Engelse taal. Door de vertaling zijn diverse aanpassingen gemaakt.

## Doelen van de Law of Life (LoL) movement

De doelen van de Law of Life movement zijn eenvoudig weer te geven ;

- Het organiseren van bijeenkomsten over de Law of Life waarbij het gaat om informeren, delen en gezamenlijk tot actie te komen
- Bevorderen, begeleiden en ondersteunen van de persoonlijke ontwikkeling van de leden
- Opzetten van gespecialiseerde activiteiten groepen voor het verder ontwikkelen van (spirituele) wetenschap
- Openen van eigen ontmoetingsplaatsen
- Oprichting van meerdere gespecialiseerde op wetenschap gebaseerde open community

De Law of Life beweging is lidmaatschap georiënteerd, onze ontmoetingsdagen staan open voor iedereen. Tijdens deze bijeenkomsten streven wij ernaar mensen met elkaar in contact te brengen, activiteiten te ondernemen en kennis te delen over de Law of Life. Deelname aan cursussen, seminars en specifieke opleidingen c..q het wonen in een der communies stelt een vast lidmaatschap als eis.

Het lidmaatschap van Law of Life heeft tot doel mensen de mogelijkheid te bieden om samen in veiligheid en vertrouwen aan persoonlijke ontwikkeling te werken met mensen die dezelfde toewijding hebben. Een vast lidmaatschap beschermt de deelnemers en geeft zekerheden.

Een van de doelen van de beweging is om plaatsen in te richten waar leden samen werken en mogelijk wonen voor de gezamenlijke ontwikkeling van wetenschappen ten voordelen van de communie en de maatschappij waarbij de zelfredzaamheid voorop staat. Een aantal doelen zijn: de ontwikkeling van filosofie, interculturele psychologie, het bestuderen en interpreteren van grootschalige sociale ontwikkelingen, oplossen van het energie vraagstuk op een milieu vriendelijke manier, ontwikkelen van bestaande en nieuwe voeding en alternatieven ervoor, het ontwikkelen van natuurlijke farmaceutica en holistische behandelingen, recycling tot zero waste, water reinigungsoplossingen, schoon transport, ruimte beheer en gebruik, familie en relatie planningen. Dit zijn enkele van onze doelen voor de communies waarbij de eigen voorziening voorop staat.

De Law of Life beweging is opgezet en word geleid door Arnaud van der Veere. Zijn doel is het bevorderen van een constante zelf ontwikkeling met respect voor de medemens die dit niet als prioriteit in het leven zien. Zijn doel is de hier beschreven visie uit te dragen en met medestanders de voorgaande doelen te bereiken.

Wij verwelkomen je graag als lid van de Law of Life movement.

## Onze beweging

Wij zijn een beweging in ontwikkeling, levend en veelbewogen, wij zijn betrokken met de zaken die op en met onze wereld gebeuren. Dit is in tegenstelling tot een religie die gebaseerd is op boeken die honderden of duizenden jaren geleden geschreven zijn. Een religie kent zelden ontwikkeling, verandering of progressie. Dit wordt voorkomen door leiders die zich vasthouden aan lang vervlogen tradities welke hen een positie garandeert. Ondanks het steeds duidelijker wordende misbruik van macht en positie door de leiders van de religieuze stromingen blijven mensen geloven. Wij, de Law of Life movement, geloven in de verandering want zoals diverse wijzen hebben opgemerkt ; de enige constante factor in het leven is de verandering.

De ontwikkeling van onze organisatie groeit met de inbreng van de leden mee. Het basis document dat u nu aan het lezen bent is daar het grootste voorbeeld van. Ook dit geschrift zal veranderingen moeten ondergaan door onze leden. Wat mijn hand begon, gaan anderen vervolmaken.

Het verbeteren van het leven vraagt inzet en vernieuwingen, veranderingen en behoud van het goede. Een natuurlijke selectie. Wij moeten kennis verzamelen op gebieden die in dit boek genoemd worden. Jouw hulp is gewenst op elk niveau. Ons doel is om samenwerking te bereiken en zo de georganiseerde community te bewerkstelligen. Onze community is een dorps achtige open samenleving waar wetenschap, onderzoek en uitwisseling het hoogste goed zijn het zijn plaatsen waar onze filosofie verder wordt ontwikkeld en van waaruit wij het uitdragen.

## Individu of groep?

Spiritualiteit is een individueel begrip, het ontwikkelen ervan is sterk persoonsgebonden. Wij zoeken allemaal naar persoonlijke groei en maximalisering van het levens genot en onze mogelijkheden. Het is onmogelijk om onze geest met iemand te delen. Maar om te kunnen leven hebben wij van onze eerste tot en met onze laatste adem andere mensen nodig om het leven mee te delen.

Sommige mensen denken er goed aan te doen om zich terug te trekken van de wereld in een kluzenaarsachtig bestaan. Zij zoeken de innerlijke waarheid op plaatsen die verscholen zijn voor de mensheid. Voor deze mensen is de confrontatie met de dagelijkse werkelijkheid een probleem. Een werkelijkheid waarin wij moeten leven. Veel van deze kluzenaars hebben sterke autistische neigingen waardoor het voor deze mensen een natuurlijk gedrag is om mensen te ontlopen en geen moeite te hebben onder ongemakkelijke omstandigheden te leven. Ieder mens heeft soms behoefte aan alleen zijn. Van tijd tot tijd en afhankelijk van de redenen willen wij ons hoofd even tot rust laten komen door alleen zijn. De tijd die wij daarvoor nodig hebben varieert per persoon.

Het is goed om te kijken naar verhalen uit het verleden die dit ondersteunen. Van Boeddha gaat het verhaal dat hij zich jarenlang in eenzaamheid aan allerlei folteringen heeft onderworpen om de verlichting te vinden. Na jaren van afzondering kwam hij tot de conclusie dat het tot niets leidde. De reden waarom hij de weg van afzondering was gevolgd lag in het feit dat in die tijd kluzenaars in hoog aanzien stonden, zij hadden de naam wijze mannen te zijn. Als kluzenaar verkreeg men een

## 5 Copyright Arnaud van der Veere, vertaling The road ahead Law of Life movement

maatschappelijke status en werd ervoor je gezorgd. De meeste hadden geen enkele kennis en gebruikte verwarrende uitspraken om kennis te simuleren.

Bij terugkomst in de bewoonde wereld vestigde Boeddha zich onder de Bodhiboom waar hij mensen ontving. Tijdens de bijeenkomsten werd er gediscussieerd en kwamen de mensen al pratend tot grote wijsheden. Ook andere profeten ondergingen het zelfde lot. Hun wijsheden kwamen alleen bij de mensen door met hun volgelingen in discussie te gaan. Door hun hogere inzicht konden deze profeten de volgelingen zaken leren en van bepaalde waarheden overtuigen. Waarheden die bij de tijd hoorden waarin ze verkondigd werden.

Uit voorgaande kunnen wij concluderen dat wij anderen nodig hebben om het eigen inzicht te verbeteren, om persoonlijk te groeien. Wij moeten ons omringen met zowel gelijk gestemden als mensen met een andere mening. Mensen die ons uitdagen of met wie we dezelfde richting oplopen. In het "levensspel" wisselen we krachten (b.v. informatie) uit met anderen om daarmee een persoonlijk voordeel te doen.

De Law of Life beweging is in het leven geroepen om met elkaar te delen, het bevorderen van de persoonlijke groei en samenwerken aan de verbeteringen van onze samenleving. Als beweging combineren wij het gebruik van de wetenschap, onze kennis van het Universele, emotionele en spirituele ontwikkeling en de loyaliteit naar de groep om de kwaliteit van het leven te verhogen en het eigen leven te verbeteren.

Wanneer je na het lezen van dit boekje lid wilt worden en deelnemen aan onze activiteiten kan je de instructies volgens die achterin dit boekje staan vermeld.

### **Er moet een begin en eind zijn**

De mens zoek sinds mensheugenis naar het ontstaan van de mensheid, naar het begin van leven. Religies komen met veel verklaringen over het ontstaan van leven. Er moet een begin zijn geweest en er zal een eind komen aan alles. Mensen wensen dit omdat we vast zitten in de cirkel van geboorte – leven – sterven. Er word van de wetenschap geëist dat ze met een verklaring komen die een duidelijk begin en eind kan aantonen. We willen kosten wat het kost aantonen dat we gelijk hebben. Maar het is niet waar. Levens energie is er altijd geweest en zal er altijd blijven, het kent geen begin en ook geen eind.

De kern van ons bestaan is de Levens energie. In het oude China werd dit benaderd met de termen Dao ofwel Tao. Maar leven is meer dan de energie die wij waarnemen. De energie die wij kennen bestaat uit tegengestelde energie soorten zoals positief en negatief met een bepaalde richting. Maar Levens energie is anders, het is meer dan een elektrische lading, er is ook geen sprake van alleen positieve of negatieve polariteit.

Levens energie vervoert de kern energie van wat wij kennen als het leven zelf. Deze Levens energie is een onderdeel van alle energie stromen die er zijn in het Universum. Elk van deze krachten is veel groter dan wij kunnen bevatten. Er zijn mensen die deze krachten zien als de macht van God. In mijn visie is de definitie van een God zoals deze voor de mensen geld veel te gelimiteerd om de kracht en macht

te beschrijven van iets dat zover ons begripsvermogen te boven gaat. Wanneer wij een god beschrijven lokaliseren wij een energie, geven deze een vorm en dichten deze zaken toe die veel te beperkt zijn. In plaats van dat de Goden de mens naar hun evenbeeld hebben gemaakt, hebben wij de Goden naar ons evenbeeld geschapen. Er is geen locatie aan te wijzen waar de kracht en macht huist, wij kunnen het niet beschrijven nog begrijpen want de Levens energie heeft geen belichaming, geen plaats of beweging. Levens energie is overal, het omvat het gehele Universum.

Er was een tijd dat religie van groot belang was. De mens zocht een leidraad voor het leven. Er moesten verklaringen komen voor wat er om ons heen gebeurde. Veel mensen zochten naar spiritualiteit om de dood te verklaren. Religie was de oplossing om iets wat de mens niet kon bevatten in een concept te plaatsen dat begrijpelijk was en uitdraagbaar. Om het concept goed te kunnen onderrichten was een organisatie nodig die de afstand tussen de Goden en de mensen verkleinde. Een organisatie van gewijde personen met een opleiding en prestige. Religieuze leiders waren nodig om de mensen het belang van het leven en de gehoorzaamheid aan de goeden uit te leggen. Via woord en geschrift werden de mensen geïnformeerd over hun nietigheid en verantwoording van daden naar de goden en zijn organisatie. Verbeeldingskracht werd sterk gelimiteerd en een duidelijke visie neergelegd. Echter is die duidelijke visie sterk beperkend voor de gelovige.

De werkelijk krachten van het Leven zijn ver voorbij de verbeelding. Met al onze kennis en voorstellingsvermogen kunnen wij nog geen enkel beeld krijgen van wat er werkelijk gaande is. Al duizenden jaren zijn voorbijgegaan na de introductie van de diverse geloven. Ons ras heeft zich ontwikkeld. Deze ontwikkeling is in de afgelopen honderd jaar steeds sneller gegaan. De mensheid doet er alles aan om via de wetenschap steeds meer te begrijpen. Religies komen steeds vaker onder vuur te liggen wegens machtsmisbruik, ongeoorloofde zaken, seksueel misbruik en niet geoorloofde politiek. Waar geld en macht eeuwenlang hebben kunnen regeren is de nieuwe tijd nu aangebroken. De nieuwe tijd waarin de waarheid over religies wordt onthult en de mensheid op zoek moet gaan naar nieuwe normen en waarden.

In dit boekje geef ik je meer inzichten in de geheimen van het universum en tijdens onze bijeenkomsten wil ik deze meer met je delen. Mijn allereerste realisatie is dat het leven nooit een begin nog een eind heeft gekend. Het leven begint niet, zoals altijd gedacht is, bij de conceptie. Leven ontstaat niet maar wordt overgedragen.

Bij de conceptie komen twee individuen samen waarbij een levende spermaceel versmelt met een levende zaadcel. Beide dragen het leven en de kenmerken van de personen in zich waardoor er zowel een geschiedenis als een toekomst wordt overgedragen. Er is geen sprake van nieuw leven maar wel van een nieuw individu.

Het is mogelijk om door controle op het moment van conceptie, de omstandigheden waarin het gebeurt, de conditie van het eigen lichaam en dat van de partner een grote invloed op het nieuwe individu uit te oefenen. Hoe je dat moet doen zullen we tijdens de bijeenkomsten veelvuldig bespreken.

Levensenergie moet je zien als een grote bundel met verschillende sterkten van energie. Het is een bundel die varieert in grootte, sterkte, lengte van de golven ( denk

hierbij aan de sinus golven) en frequentie voor elk individu. Jouw levensenergie is geen geïsoleerde bundel maar reageert met de omgeving, er vindt continue uitwisseling plaats. Er zijn veel (oude) filosofen en wetenschappers te vinden die de verbanden hebben gememoreerd van ons leven en de Universele energie en de effecten hiervan op het individuele leven.

Op het moment van conceptie gebeurt er veel. Direct na samenvloeiing beginnen de cellen te vermenigvuldigen. De frequentie van elke cel is anders en er zijn veel cellen die niet met anderen kunnen communiceren. Dit komt door specialisatie van de cel, je kan stellen dat met het specialiseren de taal van de cel ook veranderd waardoor intercellulaire communicatie steeds moeilijker wordt. Geen enkel cel is meer gelijk. Door de verschillen in energie frequentie kunnen er conflicten tussen de cellen optreden waardoor het organisme ziek kan raken of zelfs komt te overlijden. We kunnen stellen dat ziekte en invaliditeit de belangrijkste kenmerken zijn van problemen met het energetisch systeem van de cellen. In zowel het Ayurveda als bij de Traditionele Chinese Medicijnen leer vinden we bewijzen van het bestaande energie systeem in onze cellen. Levensenergie wordt door deze behandelmethoden erkend als zijnde het belangrijkste energetische systeem van het lichaam en de geest.

In zowel het Ayurveda (ongeveer 10.000 in woord en geschrift) als de Traditionele Chinese Medicine (ongeveer 4000 jaar in woord en geschrift) staat de beïnvloeding van de energiesystemen voorop. Door gebruik te maken van het stromen van energie is het mogelijk om genezing te verkrijgen. Door het gebrek aan middelen en kennis is het nog niet mogelijk energie gecontroleerd te begeleiden of zelfs maar in beeld te brengen. Bij methoden als acupunctuur en shiatsu is het doel blokkades op te heffen en energie stromen te stimuleren.

De vorm van energie die bij deze methoden gebruikt worden is met de huidige Westerse) wetenschap niet aantoonbaar. Wij kunnen de energie van het leven niet meten, maar het bestaan is bij miljoenen behandelingen en experimenten bewezen. Miljoenen mensen zijn door de eeuwen heen behandeld en genezen waarmee de werking van de diverse methoden bewezen is.

De manier waarop behandeld wordt varieert tussen de verschillende methoden maar het uitgangspunt zijn dezelfde. In het Westen worden partiële methoden gebruikt waarbij de onderdelen behandeld worden en het verband met het geheel verloren is gegaan. Met de kennis van de Universele Levensenergie is duidelijk dat partiële behandelingen zonder een holistische aanpak een tekortkoming voor het genezingsproces zijn waardoor langdurige genezing een risico loopt.

Levens energie komt in bundels van verschillende frequenties en golf lengtes. Elke Levensenergie bundel bestaat uit constant veranderende kracht sterkten welke reageren met de omgeving. Een goede manier om een indruk te krijgen is het te vergelijken met de regenboog. De verschillende kleuren in de regenboog kunnen vergeleken worden met de verschillende energie soorten van de Levens energie welke door het Universum stromen en waarvan een klein deel in onze cellen is ingesloten. Elke kleur is een andere frequentie, sterkte en functie. Binnen deze kleuren zijn veel verschillende tinten te vinden welke specifieke functies hebben. De verschillen gaan tot in het oneindige door.

## 8 Copyright Arnaud van der Veere, vertaling The road ahead Law of Life movement

De interacties tussen de verschillende energie stromen kan lijden tot een verstoring op cellulair niveau wat ziekte veroorzaakt. Het is daarom van belang om verstoring zo vroeg mogelijk te vinden en onder controle te brengen. Door het herstellen van de diverse energie stromen kan er genezing optreden. Het controleren en beheersen van levens energie stromen is van levensbelang.

Wij willen onze energie stromen controleren zodat we een positief resultaat in dit leven kunnen bereiken. We zoeken naar een directe beïnvloeding van de levens energie stromen om onze fysieke en mentale balans te verkrijgen en goede prestaties te kunnen leveren. Veel van deze manieren zijn door verschillende meesters generatie op generatie doorgegeven. De interacties tussen omgeving en eigen energie is veranderd door de eeuwen heen. Nieuwe methoden zijn noodzakelijk geworden om de oude waarden te herstellen. De meesters van de Law of Life movement kennen de nieuwe wegen en delen die graag.

Levensenergie is geen constant gegeven, de fluctuaties binnen de energie zijn niet in balans. Een echte balans ontstaat alleen wanneer alle positieve en negatieve energie elkaar opheffen, iets wat zelden gebeurt. Tijdens onze bijeenkomsten proberen wij met elkaar naar de toestand van balans te streven door het verkrijgen van controle op lichaam en geest. Er zijn slechts enkele meesters die het contact kunnen leggen tussen de levensenergie stromen en de eigen interne stroom. Een directe eenwording met de universele energie kan alleen na beëindiging van het leven.

Het streven om deel te worden van de Universele Levens Energie stromen maakt het mogelijk om deel te worden van dit bewustzijn en de daaruit vloeiende kennis. Met de lessen die wij bieden is het mogelijk om meer uit je leven te halen dan je ooit gedaan hebt. De resultaten zijn vaak verbazend groot. Er zijn geen negatieve zaken die je meer uit balans kunnen brengen en je lichaam bereikt een staat van rust die je nog nooit gekend hebt.

Om je levens energie te beheersen en deel uit te maken van de Law of Life movement geeft je de vrijheid om te groeien, de onbekende krachten van het leven te onderzoeken, je gezondheid te verbeteren en een nooit vervelend spiritueel leven te leiden. Het is een verrijkende ervaring je leven te delen met gelijkgestelden, een onderdeel te zijn van een beweging en aan de groei ervan een belangrijke bijdrage te leveren . Gezamenlijk komen we tot grote veranderingen en worden we sterker en stabiel. Je krijgt de mogelijkheid om te groeien en misschien word jij ook een nieuwe meester. Een meester heeft zijn eigen toekomst in de hand, controleert het leven, beheerst de emoties. De meester beheerst de creatie en het eind van het leven omdat ze zich kunnen laven aan de bron van de levensenergie en de Law of life begrijpen. Het leven kent geen begin of eind maar vraagt wel beheersing van de doelen en mogelijkheden. Je bent niet meer afhankelijk van andere mensen of zaken en laat de grenzen van het gewone leven achter je.

Graag zou ik een belangrijk voorbeeld uit de huidige wetenschap met je willen delen waaruit duidelijk word dat de oneindigheid iets is waar we dagelijks mee geconfronteerd worden zonder dat dit eng of gevaarlijk is. Wanneer je scheikunde studeerd leer je al snel dat alles opgebouwd is uit atomen en moleculen. Atomen zijn de kleinste deeltjes van een element met de eigenschappen van dat element.



## 9 Copyright Arnaud van der Veere, vertaling The road ahead Law of Life movement

Moleculen zijn de kleinste deeltjes van samengestelde verbindingen van meer dan een stof. Maar wat wij een tiental jaren geleden aannamen als het kleinste deeltje blijkt nu allang niet meer het allerkleinste te zijn. Een atoom bestaat uit nog kleiner deeltjes zoals protonen en neutronen, die op hun beurt ook weer uit kleiner deeltjes bestaan en dit blijkt tot in het oneindige door te gaan.

Kijken wij naar boven dan richt onze blik zich op de oneindigheid van het heelal. Wij zien de aarde als een der planeten die net als bij de atomen om een kern draaien. Onze zon, als kern van ons stelsel, heeft voor ons een centrale rol. Toch draait ons stelsel in zijn geheel weer om andere stelsels en ook hier gaat de beweging in het oneindige door. Door de oneindigheid aan beide zijden te beschouwen is de theorie ontstaan dat de oneindigheid van beide aangeeft dat de cirkel van groot naar klein in elkaar overloopt waardoor er geen verschil meer is dan alleen onze visuele observatie, onze beleving van wat wij ervaren.

Uit deze theorie mogen wij concluderen dat het formaat van wat wij waarnemen relatief is en dat onze waarneming arbitrair. Wij nemen waar vanuit een beperkt perspectief waardoor we kunnen stellen dat de relativiteit van elke waarneming ons enige beperkingen oplegt. Om aan deze beperkingen te ontsnappen moeten we leren waarnemen zonder oordeel. Over deze manier van waarnemen praten we tijdens onze bijeenkomsten.

### **Hoe levensenergie zich openbaart bij jouw**

Levensenergie is zichtbaar en onzichtbaar aanwezig, elke dag weer. Een leuke manier waarop het zich openbaart is via de statische lading die ons lichaam heeft. Je kent de statische elektriciteit die zich ontlad nadat je door middel van kleding of andere producten jezelf hebt opgeladen. Door het aanraken van een metalen object ontstaat er een blauwe lichtflits die de ontlading van het lichaam op het object weer geeft. Statische energie wordt gezien als een van de lagere vormen van energie, het heeft weinig praktische functies waardoor we het zien als een doorgeef vorm. Echter het feit dat deze vorm van energie gemakkelijk in ons lichaam wordt opgeslagen en daarna even gemakkelijk wordt vrijgemaakt geeft aan dat ons lichaam zich als een soort batterij kan gedragen. Het geeft wel te denken; indien je onbewust de energie zo makkelijk kan opladen en afgeven, wat gebeurt er dan met de hogere vormen van energie?

Een onzichtbare vorm van energie waaraan door de wetenschap nog steeds getwijfeld wordt is de magnetische energie tussen mensen. Wanneer mensen elkaar benaderen is er bijna altijd een vorm van spanning. Iedereen heeft een persoonlijk spanningsveld ook wel aura genoemd. Wanneer er naast fysieke benadering ook nog sprake is van oogcontact wordt de energie voelbaar en soms zelfs overdraagbaar. Bij het leggen van oogcontact vindt er direct een uitwisseling van energie gegevens plaats en wordt de "waarde" van de andere persoon bepaald. Bij directe lichamelijke aanraking begint er een energie overdracht. Soms kan deze overdracht worden gezien als een "gronden" van de elektriciteit voor beide partijen.

Wanneer twee personen een gelijke of tegengestelde energetische lading hebben kan er een echt contact ontstaan omdat er een verband is op het diepste niveau. Er ontstaat een onderlinge band waarvoor geen rationele verklaring gegeven kan

worden. De verschillende energie “reservoirs” laten merken dat ze contact met de ander willen, ze willen tot uitwisseling overgaan. Het moge duidelijk zijn dat hierbij niet altijd sprake is van een seksuele aantrekkingskracht. Wanneer er een mentaal contact gelegd is kan er fysiek contact volgen maar dat is meestal niet het geval.

Het bestaan van Levensenergie is al vele malen aangetoond door de eeuwen, zelfs vanaf het begin der mensheid. Anders dan bij religie is de manier waarop het uitgebeeld wordt altijd gelijk. Waar religies op vele punten verschillen, is het tonen van Levens energie zo goed als overal gelijk. Bij de bestudering van culturen als o.a. de Maya's, Inca's, Epypte, Perzie, Vikings, Stone Island en alle Aziatische culturen vanaf het begin de tijden zien wij artistieke uitingen van de aura, en andere verschijningen van Levensenergie. Het moge duidelijk zijn dat de ervaring en expressie van Levensenergie zo oud is als de mensheid zelf en in alle culturen hetzelfde.

### **Jouw persoonlijke relatie met de Universele krachten**

Levensenergie is een onderdeel van de Universele krachten dit heeft tot direct gevolg dat jij zelf een miniem onderdeel bent van deze krachten. Jouw leven is gefundeerd in het waarneembare Universum, de realiteit van de dag. De Universele krachten omvatten onder andere de bron van het Leven, de continuïteit en de dood. Het is de bron waaraan geen begin en geen eind is, de grondslag van Universele kennis en het spirituele centrum. Elke cel in je lichaam zit vol met de Levens energie en is onderdeel van de Universele Krachten.

De krachten die je elke dag voelt is niet slechts gewone energie, het is gebundeld met je gedachten, je geestelijke helderheid, je emoties en gevoelens en het versterkt je zesde zintuig om een eigen persoonlijkheid te zijn. Het belang van de ongekende krachten is niet te beschrijven met woorden. Met dit boek breng ik de kennis van de bron van Levensenergie over zodat jij er kennis van neemt en getraind kan worden om er mee om te gaan.

Het leven is een ontwikkelingsproces waarbij je na de geboorte verschillende ontwikkelingsfases doorlopen. Elke fase omvat een serie unieke ervaringen die gezamenlijk een bepaalde noodzakelijke kennis opleveren waarmee iemand zich emotioneel en sociaal ontwikkelt. Op het moment dat we gewaar worden van de krachten van beïnvloeding kunnen wij deze gaan beïnvloeden zodat we de controle over ons eigen leven krijgen.

Bij de meeste mensen heerst de gedachte dat omdat we alleen en hulpeloos geboren worden we ook de rest van ons leven geholpen moeten worden. We zoeken daarom contact met anderen om een vermeende leegte in onszelf aan te vullen. Maar we zijn niet alleen, we zijn nooit alleen geweest. In ons vloeit de energie van het Universum, de kracht die alles met elkaar verbindt, de kracht van de massa van het totaal. Ons leven bestaat uit veel meer dan eten, vermenigvuldigen en dood gaan. Wij hebben een taak te vervullen, een belangrijke individueel doel te bereiken. Maar wat dit doel is en welke taak wij hebben is niet voor iedereen duidelijk. Om dit doel te vinden moeten wij naar de kern van onze energie bron gaan alwaar de kennis van zowel onze taak als het doel is opgeslagen. Ter vergelijking met de kennis van vandaag, we kunnen stellen dat we voor iets “geprogrammeerd” zijn. Ons leven is het

waard geleefd te worden maar dan moeten wij wel tot de kern van ons bestaan durven door te dringen en het doel ontrafelen.

Om je persoonlijke krachten te ontwikkelen zal je inspanning moeten verrichten. Om energie te ontwikkelen moet je energie investeren. De Universele krachten kunnen vergeleken worden met een fusie reactor. Het maken en opstarten vergt veel inzet en energie maar wanneer het werkt trekt het steeds meer energie aan en heb je controle nodig om het te beheersen. Om een energie bron als de zon te kunnen beheersen moet je kennis, structuur en controle hebben. De kennis van goed en fout is hierbij erg belangrijk want het overschrijden van grenzen heeft enorme gevolgen. Je moet kennis vergaren hoe alles met elkaar verbonden is en wat jouw persoonlijke rol is in de vermenging van spirituele en fysieke waarden.

Het mengsel van spirituele en fysieke ervaringen vormt een uniek geestelijk patroon voor elk persoon te vergelijken met het DNA die eenzelfde uniekheid in chemische vorm vertegenwoordigd. Het is niet altijd gemakkelijk je eigen uniekheid te begrijpen maar het is de basis van de persoonlijkheid die jij bent. Door de interactie met anderen leren wij onszelf beter kennen en begrijpen. Wanneer de ontmoetingen in een georganiseerd en gecontroleerd verband plaatsvinden is het mogelijk om dit leer proces te versnellen en te verrijken. Onze beweging stimuleert een goede omgeving met de juiste mensen om tot deze leerzame interacties te komen en de zelf ontwikkeling te versnellen.

### **REDEN om te leven (levens doel)**

Iedereen zoekt naar zijn eigen redenen om te leven. Je zoekt een verklaring waarom je leeft en met welk doel je dit doet. Net als iedereen wil je dat jouw leven inhoud heeft, je iets voor de wereld kan betekenen en misschien zelfs iets kan achterlaten waarover mensen nog lang zullen napraten. Jij hoopt geschiedenis te kunnen schrijven, iets te bereiken. Natuurlijk heeft niet iedereen hoge idealen en zijn veel mensen snel tevreden, maar toch willen we leven en niet geleefd worden.

Ons leven bestaat uit pure energie welke opgeslagen is in ons lichaam en de ruimte om ons heen constant beïnvloed. Alleen al door onze aanwezigheid beïnvloeden wij de ruimte en de mensen om ons heen. Deze invloed is klein of groot, voor iedereen anders, maar dat het er, is staat vast. Zonder onze aanwezigheid zou er en geen beïnvloeding zijn en zou er geen verandering op die plaats en die tijd plaatsvinden, de "geschiedenis" zou dan anders zijn geweest. Een van de redenen waarom wij leven is om de omgeving, de tijd en de "geschiedenis" een bepaalde beïnvloeding te geven. Zonder jouw zou alles anders lopen.

Elk individu speelt een belangrijke rol voor zijn omgeving, de kracht van de rol wordt bepaald door de persoon zelf. Sommige mensen willen grote invloed uitoefenen terwijl anderen zich meer bescheiden opstellen. In sommige opzichten kunnen wij ons zelf vergelijken met de mieren waar ieder belangrijk is maar ook vervangbaar. Het belang van ons bestaan is niet alleen afhankelijk van wie wij zijn maar ook welke functie wij in de groep hebben. Ons belang omvat daarbij tevens de beslissing om een levenslijn voort te zetten of deze te beëindigen.

Elk individu is een onderdeel van de oneindige ketting van het leven, wij allen zijn de schakels die verbonden zijn en de ketting voortzetten. Jij hebt de onbewuste taak om de ketting of voort te zetten of juist te beëindigen, deze belangrijke keuze maak je nu onbewust. Dit is de reden waarom sommige mensen er voor kiezen geen kinderen te krijgen, zij moeten een levenslijn beëindigen, soms zelf geheel tegen hun eigen bewuste zin in. Het is ook een belangrijke beslissende taak die meestal niet gemakkelijk is maar wel genomen moet worden voor een reden die ons op dat moment niet bekend is. Maar levenslijnen zijn Universeel en niet alleen gebonden aan de aarde.

De reden voor de ontwikkeling van ons menselijk ras is de niet te stoppen evolutie te versterken met onze spiritualiteit en kennis. Het menselijk ras heeft nu een fase bereikt waar de veranderingen elkaar steeds sneller opvolgen. Onze krachten verdubbelen per decennia en de mensheid is niet meer te stoppen. Dit is de reden waarom wij de Law of Life movement hebben opgezet. Wij moeten controle krijgen op de ontwikkelingen, orde brengen in de chaos en ons voorbereiden op een toekomst waarbij zowel de zelfstandigheid van het individu als de groep naar een veilig en zorgzame wereld moet leiden. Onze taak is de toekomst van de mensheid verder helpen veilig stellen.

Ons leven is een constante interactie tussen mens en omgeving. Jij beïnvloed de omgeving en visa versa, dit gaat altijd zo door er komt nooit een eind aan. Een actief leven zal meer sporen achter laten dan een passieve levensstijl. Jouw inbreng bepaal je zelf. Tijdens onze ontmoetingen ga ik hier verder op in.

### **De kwestie goed en kwaad**

In tegenstelling wat vaak gedacht word is er geen absoluut goed of absoluut kwaad. Er bestaat niet zo iets als een duidelijke zwart / wit visie. Wanneer wij energie nodig hebben, zetten wij dit aan en het gaat "stromen" ongeacht de consequenties. Elektriciteit vraag niet om isolatie of een beveiligde omgeving. Om ons zelf te beschermen moeten we zorgen voor isolatie en beveiliging maar dat is zeker niet voor de elektriciteit, het is pure zelfbescherming. Om te voorkomen dat slechte dingen gebeuren moeten wij ons zelf ertegen beschermen.

De vraag over wat is goed of kwaad houdt ons continue bezig, het speelt een belangrijke rol in het leven van iedereen. Op basis van deze overweging maken wij dagelijks onze beslissingen. Gedurende onze opvoeding krijgen wij van onze naasten en de omgeving informatie over wat zij goed of fout achten. Deze normen en waarden zijn omgevingsafhankelijk en ons aangeleerd. Naast de directe omgeving zijn er ook de wetten van een land en vaak een religie die ons extra regels opleggen. Al deze regels zijn ontstaan gedurende de tijd dat wij van jagers naar boer en naar de steden zijn gekomen. De meeste regels zijn gemaakt voor mensen die in steden leven.

Ons leven word bepaald door de regels van moraliteit en de wetten van het land. Op deze waarden baseren wij onze kennis van goed en kwaad. Echter de natuur heeft ons nooit regels opgelegd, deze zijn geheel door ons maatschappelijk verkeer ontstaan. Een maatschappij die tot doel heeft de leiders te beschermen en het volk in gareel te houden. In de natuur bestaan er altijd tegengestelde krachten zoals positief

en negatief, man en vrouw. Het is interessant om te zien dat in de traditionele Chinese geneeskunde de positieve energie als warm en mannelijk wordt gezien en de negatieve koud en vrouwelijk.

In onze taal hebben wij een positief gevoel gecreëerd voor positieve dingen en een negatief gevoel voor het negatieve. De suggestie wordt in de Chinese leer gewekt dat negatief is koud en vrouwelijk. Iemand die kwaad doet zou negatief en koud zijn, iets wat ook weer in directe relatie met de vrouw zou moeten staan. Toch blijkt dat de meeste criminelen mannelijk zijn. Uit het gebruik van taal op deze manier kan men niet de juiste moraliteit van de realiteit afleiden.

Om ons zelf beter te leren begrijpen moeten we eerst zowel het negatieve als het positieve op dezelfde manier waarderen. Het onderscheid dat er nu gemaakt wordt is zuiver arbitrair en doet zeker geen recht aan de werkelijkheid. In de natuur vinden wij ook energie van gelijke polariteit in harmonie met elkaar "omgaan". Vanuit deze visie kan ook de natuurlijke grondslag van homoseksualiteit verklaart worden. Tijdens onze bijeenkomsten wordt daar verder op ingegaan. In het algemeen kunnen we stellen dat tegengestelde polariteit noodzakelijk is om een sterkere en duurzame energie te leveren. Met andere woorden het "conflict" tussen de geslachten bestaat met als doel een resultaat te bereiken (bijvoorbeeld het voortbestaan van het leven zelf). Door deze polariteit ontstaan veel situaties die, gezien vanuit de positie van de veroorzaker of het slachtoffer, goed of kwaad zijn.

Gedurende mijn studies kwam ik bij de "wetten" van de Karma en Samsara. De wet van de Karma stelt dat elke actie een reactie tot gevolg heeft. Dit is gelijk aan de door mij gestelde theorie van tegengestelde polariteit. De Karma geeft aan dat een goede daad een positieve lading achterlaat welke in het verdere leven of het leven erna weer een positief reactie zal krijgen, dit zelfde geldt voor een negatieve daad. Hierbij wordt gesteld dat alleen gelijke polariteit elkaar aantrekt. De natuur geeft dit geheel anders aan en gaan de "wetten" van Karma daarom geheel in tegen deze van de natuur. Toch geloven veel mensen in deze theorie op basis van overdracht want de "wetten" helpen mensen om zich goed te gedragen.

Samsara is het wiel van het leven. De basis van dit wiel is dat leven nooit verloren gaat en er een continuïteit gegarandeerd is, dit strookt in zijn geheel met de Law of Life. Het verschil is dat dezelfde mens in een herhaalde eigen cirkel zit waarbij het onderbreken van de cirkel alleen mogelijk is als men een zekere mate van spirituele ontwikkeling heeft bereikt. Ons levenswiel eindigt de dag dat wij sterven en onze energie zet zich zeker voort, onze kern gaat nooit verloren, de ik wordt gezuiverd en zal zonder zonden, zonder de ballast van het vorige leven verder gaan. De angst voor het meenemen van onze goede en slechte daden is niet noodzakelijk. Tijdens onze bijeenkomsten ga ik verder in op deze zienswijze.

Indien we de bewijzen van Karma nader bekijken zien wij dat deze gebaseerd zijn op het eigen bewustzijn. Wanneer iemand iets doet dat tegen de heersende wetten of normen en waarden is weet deze persoon dat er een fout is gemaakt en dat straf kan volgen. Niet altijd volgt er een straf en vaak wordt de verkeerde persoon gestraft. Echter houdt de persoon die het kwaad verricht heeft onbewust de daad vast en zal daardoor een fout maken die er voor zorgt dat de persoon toch iets overkomt

waardoor het lijkt dat er een straf is geweest. Iemand die gelooft in Karma zal daarom altijd op zoek zijn naar compensatie van kwade daden.

Voorbeeld ; er was eens een dijkbewaker. Zijn taak was om de dijk te controleren en wanneer noodzakelijk hulp te alarmeren. Hij was een gewetensvol persoon die zijn taak naar behoren verrichtte. Op een dag, tijdens een grote storm, was hij bezig om zijn familie problemen op te lossen. Er waren ernstige zaken aan de hand die zijn directe aandacht verdiende. Hij besloot zich daarop te concentreren en vertrouwde de dijk toe aan de elementen. De storm was hevig en de dijk brak door. Zonder het te beseffen kwamen honderden mensen om in de kolkende golven en vernietigde het water veel huizen en bezittingen. De dijkbewaker had zijn taak verzaakt.

Volgens de “wetten” van het Karma moeten wij de zaak opsplitsen in twee omstandigheden. Allereerst probeerde de man goed te doen voor de eigen familie zaken en deed zijn uiterste best om deze op te lossen. Mogelijk is dit gelukt. Maar doordat hij met zijn eigen zaken bezig was lette hij niet op de taak waarvoor hij was ingehuurd. Het nalaten van de controle kwam veel mensen duur te staan. Indien hij op tijd het achterland had gealarmeerd had de ramp misschien voorkomen kunnen worden of was er op zijn minst minder schade geweest. Aan de ene kant bouwde de dijkbewaker positieve energie op met de familie zaken maar aan de andere kant kreeg hij een veel grotere negatieve lading door het taak verzuim.

De “wetten” van Karma zijn geen rechters, zij veroordelen niet, zij geven advies, de gelovige moet zelf een oordeel vormen. Hieruit blijkt dat ook de “wetten” van karma die van de natuur (the Law of Life) moeten volgen. De wetten van actie = reactie, van tegen gestelde polen want wanneer er te veel gelijkgericht energie tezamen komt dooft deze uit in een explosie of implosie, een kortstondige ontlading.

De maatschappij behandelt goed en kwaad vanuit een geheel ander perspectief. Voor het goed functioneren van de maatschappij moeten er regels zijn die de massa's controleren en een goed maatschappelijk verkeer mogelijk maken. Een overheid kan geen geheel vrije meningsuiting van iedereen toestaan. De chaos die daarop het gevolg zou zijn is niet te overzien. De wetten waaraan wij ons moeten houden zijn daarom niet gemaakt om goed en kwaad van elkaar te onderscheiden, ze zijn gemaakt om de mensen te controleren en te beheersen.

Op een individueel bewust en onbewust niveau behandelen wij goed en kwaad heel anders dan dit op een maatschappelijk niveau gebeurt. Goed en kwaad zijn sterk persoonlijke waarnemingen en beoordelingen, zo sterk zelfs dat we ze vaak niet kunnen of willen delen met de buitenwereld. Het zijn onze eigen verborgen persoonlijke normen en waarden van waaruit wij oordelen. Deze waarden hebben geen duidelijke grenzen en passen zich aan bij elke situatie. Niemand heeft een exact beeld van goed en kwaad, iedereen weet dat je zoiets per situatie weer bepaald.

Omgaan met goed en kwaad is niet gemakkelijk. Voor veel mensen levert dit problemen op. Het verwerken van deze problemen kan zelden individueel en je hebt ondersteuning en advies nodig. De zoektocht naar een eigen visie op goed en kwaad heeft de ondersteuning van een groep nodig, een groep van gelijk georiënteerde mensen met een degelijke visie waarbij het individu zich wil aansluiten. Bij de

ontmoetingsdagen van de Law of life movement nemen we je mee in de duistere kanten van de eigen geest en leggen zwakheden bloot om ze te versterken en maken wij je goede kanten sterker. Samen staan we sterker.

## Intentie

De vraag of iets goed of slecht is moet direct in verband gebracht worden met de intentie die achter de handeling zit. Wanneer men de intentie heeft iets goed te doen maar slecht uitpakt, was de intentie goed. Alles draait om de werkelijke intentie op bewust en onbewust niveau. Op het moment dat je een handeling gaat verrichten heb je een bepaald doel met die handeling. Als het doel van deze handeling goed is kan gesteld worden dat de gehele intentie ervan goed is.

Veel handelingen worden verricht met een onduidelijke intentie. De persoon die de handeling start heeft geen idee wat de daadwerkelijke intentie achter de eigen handeling is, deze is verborgen in het onderbewuste. Zoals eerder aangegeven ontlokt elke actie een reactie. Wanneer de eigen intentie niet duidelijk is zal het resultaat, de reactie, onvoorspelbaar zijn. Om dit te voorkomen zou elke actie alleen bewust worden uitgevoerd. Dit is onmogelijk in het dagelijks leven. Onder normale omstandigheden handelt iemand met een doel dat is vastgelegd in het karakter van de persoon. Het kan gesteld worden dat de intentie van iemand direct gerelateerd is aan het karakter en de basis van diens levensenergie.

Om dit beter te begrijpen wil ik een overduidelijk voorbeeld geven, wanneer een man de liefde wil bedrijven met een vrouw heeft hij daar twee mogelijke redenen voor: Lust of liefde.

Wanneer de intentie lust is zal de man niet gelukkig worden als de vrouw aankondigt zwanger te zijn, de intentie van de man word direct duidelijk op het moment dat de vrouw hem verkondigd dat hij vader word. Zijn intenties worden nog duidelijker wanneer hij abortus eist of zelfs ontkend de vader te zijn. Maar zelfs wanneer deze man besluit bij de vrouw te blijven en voor haar te zorgen blijft de basis intentie geldig en zal het nooit een goed vaderschap worden. Zijn intentie was seks en het resultaat, het kind zal slachtoffer worden van de daden van zijn verwekker. De man zelf zal ook leiden onder het feit dat zijn intenties hebben geleid tot een liefdeloze relatie met een vrouw waarvoor hij alleen een fysieke passie had. Dit alles zal zijn weerslag vinden in het gedrag en opvoeding van het kind.

Aan de andere kant zijn er ook vrouwen die mannen verleiden tot een relatie met seks en zwangerschap. Wanneer de man zijn verantwoordelijkheden naar vrouw en kind neemt en de intentie heeft deze naar eer en geweten met liefde te verzorgen, zal het kind over het algemeen goed reageren en ontstaat er een goede band tussen vader en kind. Echter zal de vrouw zich niet aan het kind willen en kunnen hechten omdat haar echte intentie niet verborgen kan blijven. Door de sterke band tussen moeder en kind gedurende de zwangerschap zijn de onbewuste gedachten van de moeder bij het kind bekend en zullen die zich openbaren naarmate het kind ouder word. De slechte intentie van de moeder zal dan ook gevolgen hebben voor de relatie.

Zoals eerder gesteld staat begint elke actie met een intentie. Het is onmogelijk om over elke actie te gaan nadenken. De meeste acties die je dagelijks verricht doe je in

het kader van automatisme zoals het opstaan, eten, drinken, werk, leren of andere handelingen die van terug kerende aard zijn. Je verricht deze acties in een vorm van automatisme, zonder dat de intentie ervan geheel duidelijk is. Wanneer we een nieuwe handeling moeten verrichten is het belangrijk te kijken met welke intentie wij de betreffende actie gaan verrichten. Het is belangrijk om de juiste intentie te hebben voor het maximale effect. Je brengt de handeling van het onderbewuste naar het bewuste om deze zo goed mogelijk te verrichten. Wanneer je een handeling met zuiverheid en goede intentie start en je geest van onzuiverheden hebt gereinigd zal de reactie op de actie goed zijn.

Omdat de intentie van een handeling een complexe zaak is besteden wij hieraan veel aandacht tijdens onze bijeenkomsten. Het is van groot belang dat we kunnen voorspellen bij belangrijke handelingen of de door ons ingebrachte intentie ook zuiver is en daardoor de juiste reactie veroorzaakt. We zullen vragen moeten stellen over de sterkte en richting van onze intentie, hoe kunnen we onze innerlijke krachten gebruiken om de intentie te beïnvloeden, welk effect heeft de handeling op onze toekomst, hoe verbind deze handeling het verleden met die toekomst en bovenal hoe wij elke intentie kunnen sturen. Alleen wanneer je de basis van je eigen intenties kan sturen en beheersen heb je een volledige controle op het begrip van je leven.

### **Verantwoordelijkheid**

Verantwoordelijkheid is een woord dat op vele manieren uitgelegd kan worden. Het is een begrip dat overladen is met emoties van persoonlijke aard. Iedereen kijkt op een andere manier tegen het begrip aan en heeft een eigen invulling. We moeten het woord verdelen in twee richtingen. Allereerst de verantwoordelijkheid naar de eigen persoon, de discipline, een bewustzijn van de eigen handelingen en de verantwoording daarvan. Ten tweede de verantwoordelijkheid naar anderen.

Het is belangrijk dat we meer begrijpen van hoe verantwoordelijkheid ontstaat en waarom wij het als iets belangrijks voelen. De belangrijkste vorm van verantwoordelijkheid ontstaat door onze acties. Onze acties leiden tot het hebben van verantwoordelijkheid, bijvoorbeeld de eerder genoemde zwangerschap. Op het moment dat je de liefde bedrijft met het gevolg dat er een conceptie ontstaat schep je verantwoordelijkheid voor de toekomst. Deze verantwoordelijkheid kan wel levenslang duren.

Een andere verantwoordelijkheid, is deze die door andere mensen aan jou wordt overgedragen. Niet alle verantwoordelijkheid die je krijgt overgedragen is er een met goede intentie of voor de goede redenen. Het aannemen van dit soort verantwoordelijkheden zou over het algemeen goed overwogen moeten worden maar vaak is de tijdsdruk groot en zal men ze aanvaarden. In de loop van de tijd komt de werkelijke aard van de verantwoordelijkheid naar boven. Tijd bewijst is mijn gezegde.

Verantwoordelijkheden spelen een grote rol in het leven van ieder mens, zij zijn de oorzaak van rust en stabiliteit of het ontbreken daarvan. Voor de meeste mensen zijn verantwoordelijkheden de elementen die de equipoise (= de balans) in het leven constant verstoren. De gevoelens zijn er elke dag en houden je het meeste van de tijd bezig. Ze eisen een belangrijk deel van je energie van lichaam en geest.



Gedurende ons hele leven zal de keus van verantwoordelijkheden zorgen voor mogelijkheden en blokkades die het leven vergemakkelijken of moeilijk maken.

Zoals eerder aangegeven zijn de eigen verantwoordelijkheden, dus die door jezelf zijn ontstaan, de belangrijkste in je leven. Maar soms is het de vraag of de verantwoordelijkheid door jezelf is aangegaan of door een ander aan jou is opgelegd. Deze vraag houdt veel mensen dagelijks bezig en kan behoorlijk verwarrend zijn. Alleen kom je er vaak niet uit doordat je gedachten een bepaald patroon volgen en je elke keer op dezelfde uitgangspunten terug komt. Ik adviseer je daarom het probleem aan een van je leiders, mede-leden of groep voor te leggen voor een open discussie. Gezamenlijk analyseren wij het probleem en kijken naar een oorzaak en een mogelijke oplossing.

Bij elke belangrijke verantwoordelijkheid moeten wij ons afvragen wanneer deze in ons leven kwam en wat de oorzaak is. In het voorbeeld van de zwangerschap is de oorzaak gemakkelijk aan te geven, de tijd kan onduidelijk zijn maar de gevolgen zijn dit niet. Maar de oorzaken zijn niet altijd zo duidelijk, vaak is een verantwoordelijkheidsgevoel het gevolg van een serie opeenvolgende gebeurtenissen.

*Voorbeeld;*

Bob reed zijn wagen met de juiste toegestane snelheid door een straat. Plots rende iemand de straat op, hierop reageerde Bob door de remmen in te trappen. Met een snelle stop probeerde Bob de overstekende persoon te ontwijken wat ook werkelijk lukte, maar de wagen raakte in een slip door de gladde weg. Bob's wagen raakte in een slip en botste met volle kracht tegen de zijkant van een geparkeerde auto. In deze auto zat een moeder met haar kind op schoot. Door de inpakt van de klap werden moeder en kind gedood en vloog de deur aan de stoep kant open. De openslaande deur raakte een voetganger en deze werd ernstig verwond.

Als we de ketting van oorzaak en gevolg bekijken zien we dat Bob niets fout heeft gedaan. Toen de voetganger plotseling overstak remde hij direct. Doordat de straat glad was raakte hij in een slip en raakte de stilstaande auto. De vraag is of Bob nu wel of niet verantwoordelijk is voor de gevolgen van zijn eerste actie of niet. Het antwoord is dat Bob geen enkele blaam treft voor alle gevolgschade omdat de eerste fatale actie door de plotseling overstekende voetganger werd genomen.

Toch zal Bob, die zich vanaf het begin verantwoordelijk getoond heeft, zich alle zaken persoonlijk aantrekken en niet meer over de oorzaak nadenken. Voor Bob is alleen nog het gevolg dat telt en dat door hem persoonlijk word gezien als zijn verantwoordelijkheid terwijl dit het niet is. Wanneer Bob niet goed ondersteund word zal hij zich zijn hele leven schuldig blijven voelen voor het ongeluk en zal zijn eigen levensgeluk hierdoor sterk beïnvloed worden.

Wanneer we iets verder gaan in het analyseren van de gevolgen van de botsing komen we op het feit dat de deur van de stilstaande wagen openvloog en de voetganger raakte. De vraag is hier of de eigenaar van de geparkeerde auto verantwoordelijk is voor de ongeval met de voetganger of niet, tenslotte lijkt het er op dat hij de deur niet goed had dicht gedaan. Toch zal er niemand zijn, het slachtoffer uitgesloten, die de eigenaar van de auto verantwoordelijk houd voor het ongeluk. De

intentie van deze persoon was duidelijk. Hij parkeerde zijn auto en liet deze even alleen met vrouw en kind erin waardoor hij de deur niet hoefde af te sluiten.

Wanneer we de serie van gevolgen van het ongeluk goed bekijken is de overstekende man ook de veroorzaker van de openslaande deur en is hiervoor verantwoordelijk te houden. Maar niemand zal dat doen. Door de aaneenkoppeling van oorzaak en gevolg zal de veroorzaker in het verloop van de keten steeds minder verantwoordelijk worden gesteld dan aan het begin. Het kan gesteld worden dat al na de tweede of derde vervolg actie de originele veroorzaker niet meer gezien kan worden als de verantwoordelijke persoon.

Uit het voorgaande kunnen we afleiden dat verantwoordelijkheid een erg gecompliceerde zaak is en dat de kern van een verantwoordelijkheid niet altijd zuiver te maken is. In mijn visie staat het gevoel van persoonlijke verantwoordelijkheid in direct verband met de emotionele betrokkenheid van de persoon bij een gebeurtenis. De gevolgen van de gebeurtenis veroorzaken een emotionele respons die vaak schuldgevoel tot gevolg heeft. Door de vervaging van oorzaak en gevolg worden keuzes onduidelijker en effecten minder zuiver.

De vraag hoe we onze verantwoordelijkheden in dit leven moeten bepalen en kiezen is een der belangrijkste waarmee wij ons gedurende het leven mee bezighouden. Om deze vraag te beantwoorden moeten wij ons concentreren op die onderwerpen die alles wat wij doen in ons leven beïnvloeden. Een der belangrijkste is de keuze van onze relaties en ons vermogen met deze relaties te communiceren.

Voor veel mensen is het noodzakelijk om een goede vrienden en familie kring te hebben om voorgaande verantwoordelijkheidszaken in vertrouwen te bespreken. Het beantwoorden van deze vragen is vaak onmogelijk als individu. Wanneer wij onze zorgen met anderen kunnen delen verlicht dit veel van onze problemen in het leven en vergemakkelijkt het maken van keuzes. De Law of Life movement heeft als grondslag het leggen van contact voor het leven en het aanbieden en faciliteren van relaties waarmee wij samen door het leven kunnen gaan, mensen zoals jij die je in vertrouwen kan nemen en waarmee je de dagelijkse zorgen en plichten kan delen. Ons doel is om gezamenlijk naar keuzes te kijken, mogelijkheden te onderzoeken, relaties te leggen en te delen wat mogelijk is.

Gedeelde verantwoordelijkheid is halve verantwoordelijkheid.

### **Levens energie in het dagelijks leven**

Religie is het geloof in superieure krachten die velen malen groter zijn dan jij zelf maar waar je part nog deel van uitmaakt. Je bent als het ware een bijstander, je mag meekijken aan de zijlijn en interpreteren wat er gebeurt. Jouw verantwoordelijkheid is in handen van die superieure macht en deze heeft ongezien controle over jouw leven. Je word geacht te geloven wat in oude boeken is geschreven en de verhalen die worden verteld door de predikers van dat geloof. Maar alles is gebaseerd op geloof uit boeken die origineel geschreven zijn in een andere taal, over een ander volk, in een andere tijd met andere normen en waarden. Om dit boek ook voor jouw bereikbaar te maken is het vele malen vertaald, gecorrigeerd en weer aangepast. Niets van de originele versie is gelijk gebleven. De verhalen gingen van hand tot

hand over honderden jaren, elke hand veranderde iets naar eigen inzicht. Dit was onmogelijk te voorkomen. Vertalingen veranderen altijd het origineel.

Een minder bekend probleem is dat de grondleggers van de religies zelf nooit iets hebben opgeschreven. Het geschrevene komt van de volgelingen, mensen die niet zelf het werkelijke inzicht hadden maar verhaalden van wat hen werd verteld. In de meeste gevallen (zoals in het Christendom en de Islam) duurde het zelfs honderden jaren voordat iets op schrift werd gesteld. De slogan “volgens overleveringen” betekend niets meer dan dat het verhaal van mond tot mond werd overgebracht. Het is een algemeen en gemakkelijk controleerbaar feit dat bij mondelinge overlevering de inhoud van een verhaal veranderd, soms zelfs heel sterk. Zelfs een korte test kan dit al bewijzen.

De religieuze teksten zijn geschreven in een oude tijd, met de kennis van die tijd. De verhalen zijn cultureel heel leerzaam maar het is een feit dat de inhoud van deze verhalen geen verband heeft met de tijd waarin wij nu leven. Onze manier van leven is geheel veranderd, onze omgeving kan niet meer worden vergeleken met het verleden, er is nu technologie, ons educatief systeem is sterk geëvolueerd en de levensstijl van elk persoon kan niet meer vergeleken worden met het verleden. Het is daarom niet mogelijk om de kennis van deze oude tijd te plaatsen in een huidige maatschappij. Toch word dit nog dagelijks gedaan, met alle gevolgen van dien.

Levensenergie is iets van jezelf, van vandaag en heeft een geschiedenis zolang als jij leeft. Het is aanwezig in elke beweging die je maakt, in elk deel van je lichaam en geest. Er is geen geloof voor nodig om te weten dat het er is, een spiegel is voldoende. Levensenergie bestuurt je leven op elke wijze van geboorte tot de dood en dagelijks van morgen tot de nacht. Jouw levens energie is niet gebaseerd op oude verhalen maar creëert zelf elke dag nieuwe verhalen die alleen van jouw zijn. Jij bent de continuering van dat verleden, jij bent de ontwerper van de toekomst, jij bent belangrijk als de voortzetter van verleden, als drager van de toekomst. Dank zij jouw kan de Levensenergie blijven stromen tot in het oneindige.

Met het geloof ben je vaak niet bewust van de aanwezigheid van de God(en), je kan ze niet zien, ruiken, horen of voelen omdat je ze niet kan waarnemen. Je hebt de God(en) niet op elk moment van de dag nodig maar alleen op momenten dat het jouw uitkomt, dat jij tijd voor ze hebt. Dit staat in totale tegenstelling tot je Levensenergie, dat je dag en nacht vergezelt, iets waarvan je bewust bent bij elke beweging die je maakt, waarvan je moet uitgaan bij elke activiteit die je plant en die alles wat je doet beïnvloed. Je Levensenergie is de kern van je leven, iets waar alles om draait, waar je niet zonder van kan.

Levensenergie vraag geen geloof maar eist deelneming, jouw partnerschap. Je moet vertrouwen hebben in je Levensenergie want het is veranderbaar, controleerbaar en vaak ook betrouwbaar, het is feitelijk je enige echte partner in het leven waar je helemaal op kan en moet richten. Er is geen intiemere relatie in jouw leven dan die met je eigen Levensenergie. Het is de kern van je bestaan, de wortel van je kracht en groei en de reden van je veroudering. In tegenstelling tot religie (=geloven zonder bewijs) is Levensenergie iets waarmee je moet werken en ongelimiteerd in moet geloven en iets dat je nooit mag laten gaan.

Waarom zou jij je met God willen verbinden?

- Je zoekt iemand met ongelimiteerde krachten die je kan vertrouwen en waarop je kan bouwen
- Je zoekt iemand die van jouw houdt zonder enige voorwaarde te stellen en je accepteert zoals je bent
- Er zijn momenten dat je iemand nodig hebt waar je met je zorgen en pijn heen kan gaan, iemand die naar je luistert, iemand met wie je geheimen kan delen
- Wanneer je iets fout hebt gedaan zoek je vergeving, je zoekt verlossing van je problemen, je zorgen, angsten en spijtgevoelens.
- Je zoekt een organisatie die jouw discipline en regels oplegt zodat je een reden hebt om bepaalde handelingen te verrichten
- Jouw geloof geeft jou meer rechten over andere mensen (bijvoorbeeld in de man / vrouw verhoudingen)

Wat is het verband met religie, kan je een deel van je identiteit hieraan ontleen?

- Je volgt de religie omdat de mensen uit je omgeving dat doen, er is een sociale druk om deel te nemen aan de activiteiten. Veel gelovigen bezoeken de "heilige" plaatsen om te delen met gelijkgestemden en om zich veilig te voelen. Het gevoel om samen te zijn als groep geeft de individu een mate van geborgenheid en het idee tot iets te behoren.
- In elke religie zijn er leiders en volgelingen. Een religie moet georganiseerd worden volgens een hiërarchisch systeem waarbij de leider een volle dagbesteding hebben aan het leiden van de volgelingen. Iedereen moet naar behoren kunnen leven. De leiders moeten ervoor zorgen dat er geld binnen komt om in de eigen huisvesting en levensonderhoud te kunnen voorzien. Er moeten gebouwen zijn waar gelovigen kunnen samen komen en fondsen voor projecten. Kortom een goede religie is een bedrijf met vele rangen en standen.
- Religie moet ons gebrek aan kennis compenseren, wij voelen een noodzaak om alles om ons heen te begrijpen dat is de kern van de religie, het verklaren van wat wij niet kunnen bevatten. Religie laat mensen geloven in de uitleg maar niet in de feiten.
- Jouw leven is van belang voor de religie als volgeling, niet als individu. Welke religie besteedt er aandacht aan jouw gezondheid, jou persoonlijk welzijn? Zijn zij echt geïnteresseerd in jouw gezondheid?
- Heb jij je ooit wel eens afgevraagd waarom religies door de eeuwen heen zich zo hebben afgezet tegen de ontwikkeling van intelligentie, de vrijheid van onderwijs?
- De meeste religies hebben geen of weinig respect voor anders denkers. Wanneer een organisatie weinig respect heeft voor anders denkers wat zegt dit over deze organisatie? Je kan er vrijwel zeker van zijn dat de grondleggers van het geloof zelf wel anderen respecteerden en niet op het idee waren gekomen anderen in vrijheid te beperken door het instellen van allerlei regels. Het is een feit dat de meeste profeten in de eigen tijd als rebellen of op zijn minst tegendraads werden gezien door de heersende religies.
- Sommige religies leggen allerlei geboden op aan hun volgelingen. Sommige

ge- en verboden hebben een goede reden maar er zijn er velen door de jaren bijgekomen die kant nog wal raken en als enige reden heeft de beperking van de individuele vrijheid. Wanneer iemand sterk beperkt word in zijn individuele vrijheid van handelen en steeds moet nadenken of iets wel of niet mag beperkt het de persoon in de persoonlijke ontwikkeling. Wanneer je iemands persoonlijke ontwikkeling vrijwillig kan beperken levert dit een goede volgeling op. Wanneer ook sprake is van een zekere discipline (denk hierbij aan meerdere malen per dag bidden, rituelen bij het klaarmaken of eten van voedsel, rituelen tijdens het baden of toiletteren en zo zijn er nog veel meer) levert dit een gehoorzame trouwe volgeling die vatbaar is voor extremisme.

Een relatie met Levensenergie is geheel anders dan een relatie met een God(en). In plaats van omhoog te kijken naar krachten die zich buiten jouw lichaam manifesteren zal je de blik naar binnen moeten richten om de werkelijke krachten van het Universum te leren kennen. Jij bent deel van het almachtige wat je kan zien en ook van het onzichtbare.

### **Begrijp je Leven beter**

Leven moet je leren. Vanaf je geboorte tot je dood doorloop je een leerproces. Na je jeugd, voor sommige zelfs al in de jeugd, moet je een eigen weg vinden. Je hebt geen andere keuze dan te leven of te sterven, dat is de enige echte keus die je hebt. Maar het kiezen voor de een of de andere optie heeft directe gevolgen voor alles wat daarna gaat gebeuren. Je zal het leven beter moeten begrijpen wil je er wat van maken.

Je echte deelname aan het leven begint op het moment dat je een daadwerkelijke keuze hebt gemaakt om echt te leven. Misschien wil je lang leven, beter dan andere zijn, wil je anderen helpen, avontuurlijk zijn, intellectueel een succes, geheel toegewijd of misschien wil je gewoon een gezond en gelukkig leven hebben. Zelfs al ben jij drager van de bron van het leven en denk jij dat je alles zelf kan ontwikkelen, toch zal je hulp en begeleiding moeten hebben om de juiste richting te vinden. Hulp van mensen met ervaring in het leven die zelf de ontwikkelingen hebben doorgemaakt en uit de eerste hand kunnen begeleiden. Wanneer je de belangrijke vragen van het leven wilt beantwoorden moet je mensen vinden waarmee je een relatie aan kan gaan waarmee je je verbonden voelt. Mensen die bereid zijn in jouw te investeren , met jouw te delen en samen de weg van het leven te bewandelen. Door jouw eigen investering in het Leven kan je het leven van velen anderen verbeteren. Alles word duidelijk wanneer je de basis regels van de Law of Life begrijpt en je ermee verbind door actieve deelname. Je krijgt de antwoorden op waarom, wat, wanneer, waar, wie en hoe in het leven en geluk word je deelgenoot. Volg of leid het is jouw keuze en alleen door je actieve directe deelname word het een realistische wereld.

### **De grondslagen van het Leven**

In het voorgaande hebben wij gelezen dat religie een instituut is dat verantwoordelijkheid, liefde, zorg en kennis in de handen van een superieur wezen

heeft gelegd. Wij zullen niet ontkennen dat er een superieur wezen is omdat wij menen dat een ieder van ons een onderdeel is van dit wezen. Met andere woorden in onze optiek is het wezen geen eenling maar een optelling van de veelvoud der kosmische zielen plus alles wat leeft. Wij zijn als de cellen in ons lichaam, elke cel heeft de kennis van het geheel maar de capaciteit van een enkele cel. Niet meer maar ook niet minder. Een cel kan nooit het gehele organisme worden, ongeacht de aanwezige kennis en mogelijkheden. Wij zijn de cellen van het leven in dit Universum en het is onze taak om ons gedurende dit leven te ontwikkelen. Om dit goed te begrijpen en tot een maximale ontwikkeling te komen heb ik de regels van het Universum kort samengevat. We moeten deze regels bestuderen, toepassen, becommentariëren en uitvoeren. Dit zijn de regels die ik voor je heb uitgeschreven vanuit de kennis van het Universum, pas ze gedurende je leven toe, elke dag weer.

# De 5 levensregels

*Respect*

*Communicatie*

*Emoties*

*Intellectuele ontwikkeling*

*Gezondheid*

## Respect

- We respecteren het leven in zijn zuiverste vorm en zullen dit niet onnodig vernietigen
- Respecteer de mening van anderen zoals je de eigen mening respecteert
- Respecteer de etnische en culturele achtergrond van mensen zoals ze dat bij jouw doen
- Respecteer het jonge en het oudere leven want ook jij bent jong geweest en zal eens oud en hulp behoevend worden

## Communicatie

- Wij streven naar een betere communicatie met onze omgeving
- Wij gebruiken communicatie ter verbetering van ons leven en dat van anderen

## Emoties

- Emoties zijn een onderdeel van ons leven. We proberen ze te controleren en te sturen voor zover dat in ons vermogen ligt
- Wij gaan emotionele connecties aan met anderen
- Wij proberen niet te kwetsen of emotioneel te beschadigen
- Wanneer een persoon emotioneel beschadigd is proberen wij deze te helpen zonder alleen uit eigen belang te handelen

## Intellectuele ontwikkeling

- Wij zullen alles in het werk stellen om onze intellectuele capaciteiten tot het maximale te ontwikkelen.
- Wij respecteren de tekortkomingen in intellect van andere mensen
- Wij helpen onze medemensen om hun eigen intellectuele capaciteiten te ontwikkelen

## Gezondheid

- De basis van een gelukkig leven is een goede gezondheid. Wij moeten onze gezondheid beschermen.
- Wij streven naar het behoud van een goede gezondheid en indien noodzakelijk bij ziekte, deze weer terug te winnen.
- Wij helpen anderen met het verbeteren en herstellen van de gezondheid
- Wij helpen mensen die niet in goede gezondheid verkeren.

Elk van de onze principes staan voor een goede manier van leven en werkt samen met de anderen. Gedurende onze levenslessen zien wij de continuïteit van de interacties tussen alle vijf principes, dag en nacht gedurende ons gehele leven. Het is onmogelijk om een scheiding aan te brengen. Elke keer bij hernieuwd lezen van dit

boek, bij het volgen van onze lessen en seminars zal je nieuwe inzichten krijgen waarop de vijf principes met elkaar samenwerken.

## **Respect**

Leven is essentieel voor ons, wij willen dit zo veel mogelijk beschermen. Het ligt in ons streven om niet noodzakelijk doden te beperken. Hierbij denken wij niet alleen aan mensen maar aan alles wat leeft. Leven is een recht van plant en dier, maar ook van levensvormen die wij nog niet als zodanig erkennen, denk hierbij aan onze eigen moeder aarde. Indien er geen goede reden is om het leven van iets te beëindigen dan slechts de bevrediging van behoeften moeten wij een einde maken aan deze ijdele daad of op zijn minst ons inzetten om dit te voorkomen.

In een wereld met biljoenen mensen heeft nog steeds elk mens een unieke verschijning. Iedereen heeft unieke gevoelens, gedachten en gevoelens. Zoals het DNA van elk persoon verschilt, zo ook de gedachten. Er zijn geen grenzen aan onze gedachten. Wij respecteren de uniekheid van een ieders gedachten en de privacy die daarmee gepaard gaat wanneer dit niet tot schade is van anderen.

Iedereen word geboren in een plaats met een cultuur en een omgeving die wij niet hebben gekozen als volwassenen. Elk leven heeft een doel ongeacht of we arm of rijk zijn. Cultuur geeft ons eigen waarde, een reden om te leven, een omgeving om ons te ontwikkeling en vaak een doel in het leven. Culturen moeten hun waarden communiceren met anderen zonder verlies van de eigen identiteit. Elke cultuur moet respect tonen voor het bestaan van andere culturen ook als deze zich binnen de eigen invloedssfeer bevinden.

Het leven begint bij de geboorte en word ouder met het passeren der dagen. Zowel een baby als een ouderen heeft hulp nodig. Voor zowel de baby in zijn onschuldige hulpeloosheid als de oudere in zijn zwakte moeten wij respect opbrengen en helpen waar nodig of noodzakelijk. Wij moeten beide alles bieden om te kunnen overleven om of op te groeien of een gewenste dood te sterven.

## **Communicatie**

Leven is communiceren, wij communiceren om te overleven. Het is van groot belang onze interne en externe communicatie te ontwikkelen. Elke organisme communiceert met zijn omgeving omdat dit van vitaal belang is voor het in leven blijven.

We verdelen communicatie in twee segmenten, de interne en externe communicatie kanalen. De externe communiceert met alles om ons heen, de interne gaat om ons innerlijke zelf. Onze interne communicatie is om ons leven, onze liefde, gevoelens en intelligentie te ontwikkelen. Er zijn vele manieren om deze vorm van belangrijke communicatie te ontwikkelen waarbij veel afhankelijk is van cultuur als intelligentie.

## **Emoties**

Het leven begint met emoties. Bij de geboorte worden we overstroomt door emoties waar we ons geen raad mee weten, elke impressie die wij opdoen word vertaalt in een emotie. Het is belangrijk dat we in de juiste omgeving vertoeven om deze



vloedgolf aan emoties te verwerken. In veel gevallen gebeurt dit niet, hierdoor blijven onverwerkte emoties een heel leven lang spelen en moeten deze onder controle worden gekregen.

Wij staan ons zelf toe om onze emoties met anderen te delen. Het delen van emoties word vaak direct in verband gebracht met liefde. Liefde is een unieke emotionele staat die van persoon tot persoon verschilt. We onderscheiden de platonische niet fysieke liefde en de liefde waarbij de fysieke component belangrijk is. Het is belangrijk voor een ieder om met anderen een emotionele band aan te gaan voor persoonlijke groei en ontwikkeling. De beperkingen van deze ontwikkeling liggen binnen de persoonlijke sfeer.

Het is belangrijk om de grenzen van liefde te kennen. Wanneer wij emotioneel met iemand een verbinding aan gaan doen wij dit om er beiden beter van te worden. Wanneer blijkt dat een van de twee personen of een derde partij toch schade leid van de verbintenis moet deze verbroken worden om de schade te beperken of teniet te doen.

Wanneer iemand emotioneel beschadigd is helpen wij zonder eigen belang. Emoties kunnen niet ten alle tijden onder controle worden gehouden mede dankzij de invloed van andere mensen. Goed interpersoonlijk contact is op zulke momenten belangrijk. Wij moeten dan assistentie verlenen om de negatieve invloeden te keren en de stabiliteit terug te brengen.

### **Intellectuele ontwikkeling**

Iedereen heeft een bepaalde intellectuele gave gekregen in het leven, niet iedereen een gelijk deel. Het is onze plicht om het maximale te bereiken binnen ons vermogen en om daar actief aan te werken.

Niet iedereen wenst zijn of haar capaciteiten tot het maximale te ontwikkelen of heeft daartoe de mogelijkheden. Het is een feit dat de meeste mensen hun intellectuele doelen niet in dit leven kunnen bereiken.

Het is onze plicht om mensen te assisteren zich te ontwikkelen tot hun maximale intellectuele capaciteiten. Alvorens aan deze taak te beginnen moeten we ons realiseren dat intelligentie niet een vast gegeven is. Er moet geprobeerd worden ons intellect te blijven ontwikkelen met de zelfde snelheid als die wij in de laatste eeuw hebben bereikt. We moeten hiervoor blijven zoeken naar de uitdagingen waarvoor het Universum ons stelt.

### **Gezondheid**

De basis van een gelukkig leven is een goede gezondheid, wij hebben als doel deze zo goed als mogelijk te beschermen. Het geluksgevoel is gebaseerd op onze eigen visie op gezondheid welke voor ieder mens anders is. Zelfs indien een persoon niet valide is kan deze nog steeds gezond zijn.

Wij streven ernaar om onze gezondheid te verbeteren en indien deze is **beschadigd** te werken aan herstel. Veel mensen beschouwen hun gezondheid als iets dat heel

gewoon is, iets waar ze zich geen zorgen over maken. Echter kunnen de meeste mensen maar moeilijk hun driften beheersen en controle houden over de lusten, waardoor de gezondheid vaak schade leidt. Deze mensen moeten ondersteuning hebben en waar nodig begeleiding bij het herstel van de gezondheid. Ons doel is de gezondheid zoveel mogelijk te beschermen, het verouderingsproces te ondersteunen en helpen bij herstel.

Wij verlenen hulp bij de verbetering en het herstel van de gezondheid. **Broederschap** in gezondheid is een noodzaak wanneer mensen zich alleen of zelfs eenzaam voelen. Het betrekken van mensen bij fysieke activiteiten haalt mensen uit een isolement en brengt levensvreugde. Het is ons doel om groepsacties te stimuleren en het individu te laten deelnemen. Wij streven er naar mensen te helpen aansluiting te vinden bij de juiste groep of deze te organiseren voor een maximaal resultaat.

Wij helpen mensen met een blijvende slechte gezondheid. Ziekte kan tot eenzaamheid en uitsluiting leiden, het gevolg daarvan is een nog grotere verslechtering van de situatie. Wij hebben tot doel mensen uit deze situatie te halen.

### **Leden voor leden**

Een van de grote voordelen van een organisatie is dat leden elkaar kennen en kunnen helpen. Het doel van de Law of Life beweging is om mensen dichterbij elkaar te brengen. Mensen hebben elkaar nodig op veel manieren. Door leden aan elkaar te koppelen ontstaat een zekerheidsnetwerk waarbij er alleen maar voordelen voor de leden zijn. Met je lidmaatschap kan je een goedkoper leven leiden, heb je meer kansen op werk en inkomen. Kortom als lid heb je veel voordelen. Op welke manieren wij de het Leden voor Leden programma invulling willen geven;

### **Werk en inkomen**

Iedereen in onze wereld heeft zowel werk als inkomen nodig. Om hier de maximale voordelen van te genieten is een netwerk van groot belang. Zonder goed netwerk is het moeilijk om werk te krijgen of een inkomen te genereren. Bij het aangaan van het lidmaatschap van de Law of Life beweging verklaart het lid zich solidair met de medeleden. Een belangrijk punt van solidariteit is om te kijken of er in de eigen ledengroep geschikte mensen bevinden voor het opvullen van een vacature. Het kijken binnen de eigen kring geeft meer zekerheid voor een goede relatie want mensen met hetzelfde gedachten goed kunnen elkaar beter begrijpen en aanvullen.

Wanneer iemand een eigen bedrijf voert, ook al is dit een eenmansbedrijf, zoekt klanten. Het is van belang dat leden elkaar opdrachten en inkomen gunnen. Door binnen de eigen organisatie op zoek te gaan naar klanten versterken wij de eigen organisatie. De voordelen van elkaar helpen houden niet op bij het gunnen van werk. Een mogelijkheid voor elke ondernemer is het geven van speciale prijzen of kortingen voor medeleden. Wanneer de organisatie in de eigen omgeving groeit heeft de ondernemer daar baad bij want er ontstaat een vaste klantenkring die zekerheid in inkomsten garandeert. Voor de kopende leden heeft het lidmaatschap het voordeel dat er geld bespaart wordt.

## **Zorg en zekerheid**

Pesten is een sociale ziekte dat maar moeilijk is uit te roeien. Het begint al vroeg op de scholen. Een kind voelt zich niet veilig door pesterijen en gaat uitval gedrag vertonen. Wanneer leden of mede leden dit constateren moet er tot actie worden overgegaan. De eerste acties bestaan uit advies en indirecte hulp. Het kind wordt geholpen en gemotiveerd, begeleid om voor zichzelf op te komen. Hierbij komen sport en training goed van pas. Wanneer het pesten aanhoudt moeten er andere maatregelen worden genomen zoals directe bescherming door kinderen van mede-leden en acties op de school zelf. Onze organisatie bevordert de ontwikkeling van het gezonde kind en zal daarbij alles in het werk moeten stellen om leden elkaar te laten helpen in dit soort moeilijke situaties.

Pesten houdt niet op bij het ouder worden maar neemt vaak andere vormen aan. Enkele voorbeelden van vervelende confrontaties zijn, telefoon geweld waarbij iemand continue gebeld wordt, stalking, lastig vallen op straat en in de winkels, verkeersgeweld en zo zijn er nog veel meer te noemen. Individueel zijn deze zaken vaak moeilijk op te lossen. Het volgen van de juridisch juiste weg lost zelden iets op. Het blijkt dat wanneer wij de officiële weg bewandelen dat de daders beter beschermt zijn dan het slachtoffer. Leden hebben elkaar in deze situaties met raad en daad nodig.

Het is mijn advies om binnen elke community een vertrouwenspersoon aan te stellen die dit soort zaken gaat coördineren en kennis verzamelen. De leden kunnen hun problemen in vertrouwen melden bij deze persoon die dan samen met het lastig gevallen lid bepaald welke acties ondernomen moeten worden. In de meeste gevallen blijven acties beperkt tot het gebruik van elektronische of andere hulpmiddelen om een "aanvaller" uit te schakelen of in ieder geval te neutraliseren. Er zijn echter gevallen dat groepsoptreden noodzakelijk is en waarbij het groepslid tegen een aanvaller beschermd moet worden. Onze leden worden door de vertrouwenspersoon geïnformeerd en nemen ieder een eigen taak in het beschermingsprogramma. Ons doel is het gevaar uit te schakelen om daarna direct weer tot de orde van de dag over te gaan.

## **Lidmaatschapsgarantie**

Wanneer leden onderling een transactie aangaan garanderen zij elkaar dat de hulp aan een mede lid boven deze aan een niet-lid gaat. In onze statuten staat dat het bevoordelen van mede leden geoorloofd is. Wanneer een der leden in financiële problemen komt meldt dit lid het eerst aan de vertrouwenspersoon alvorens verdere maatregelen te nemen.

Leden worden geacht kennis met elkaar te maken op onze bijeenkomsten om op deze manier elkaar beter te leren kennen en een vertrouwensbasis op te bouwen onder begeleiding van de organisatie. Het is daarom van belang dat je met regelmaat de ontmoetingsdagen bezoekt voor je eigen voordeel.

## De weg naar de toekomst

Dit boek is geschreven als instrument om je leven te verlichten, je te begeleiden in tijden van voor en tegenspoed. Het leven lijkt je toe te lachen als je jong bent maar veranderingen, zowel ten goede als ten kwade, kunnen een groot effect hebben op de dagelijkse situatie.

Jouw weg naar het geluk gaat niet via uren meditatie of het bestuderen van religieuze teksten. Geestelijke vrijheid wordt niet gekocht met gebeden of offeringen aan een Godheid. Religie geeft de mensen hoop en doelen maar brengen ook beperkingen, grenzen en veel angsten. Het brengt je de angst om te leven, voor de dood en voor je eigen persoonlijke mening. Maar dit is nooit het doel geweest van welke profeet dan ook. Deze mensen zochten de verandering, goede redenen om te leven en verklaringen van wat er in het leven gaande is. Zij brachten de wereld hun leer over een andere manier van leven, een betere manier om met de wereld om te gaan, een verbetering van de bestaande situatie op een positieve manier. Er heeft volgens mij geen enkele grondlegger van een religie ooit gedacht ; ik ga angst verspreiden in de harten van mijn volgelingen. Dit is een van de redenen waarom wij sterk moeten twijfelen aan elke religieuze leider die angst predikt. Predikers van angst en verderf spelen met je onzekerheden en zullen je nooit op een positieve zelfbewuste manier in het leven leren staan.

Religies zijn oud, velen zijn aan ons doorgegeven met honderden of zelfs duizenden jaren geschiedenis. Ze hebben zich georganiseerd om het geloof uit te dragen zoals bedrijven dat nu doen. Het doel van de organisaties is mensen te controleren, te informeren en te manipuleren. Gedurende deze lange geschiedenis zijn er vele oorlogen uit naam van het geloof gevoerd, stierven er duizenden onschuldigen en werd de macht alleen maar groter. Het individu telde nooit maar werd geslachttofferd voor de organisaties, het waren nummers voor de leiders. De religie die de mensen vrijheid, veiligheid, een gelukkig leven beloofde leidde hen tot de dood met als enige doel de organisatie te versterken. Het is tijd geworden dat de mensen hun ogen openen en zien waar de organisaties voor staan.

De religieuze instellingen vertegenwoordigen een enorme macht. Deze macht laat zich zien in de vele ongeoorloofde handelingen van de leiders en de extreme rijkdommen. Dit is de nieuwe tijd waarin de oude verhalen niet meer van toepassing zijn, waarin de mens centraal komt te staan.

De Law of Life movement is jouw partner wanneer je het nodig hebt. Wij zijn ontstaan uit de kennis van het heden met de wetenschap van het verleden en de visie van de toekomst. Onze geschiedenis is niet verbonden aan een land, een nationaliteit of zelfs een persoon. Wij hebben de religies van de wereld bestudeerd, de culturen geanalyseerd en conclusies getrokken. Onze kennis wordt niet gelimiteerd maar is verrijkt door miljoenen experts die door de duizenden jaren hebben geleefd en welke nog elke dag bezig zijn met de ontwikkeling van de mensheid. De Law of Life movement gaat voor op de weg die ons naar de eenwording leid met de Universele krachten en ons brengt naar de bron van onze Levensenergie. Met dit boek als leidraad en je eigen inzet tijdens onze bijeenkomsten ben je sterker dan het individu. Als beweging (movement) zoeken we het contact, de gezamenlijkheid van individuen om samen de problemen van het leven te overwinnen.

De weg van het leven begint bij de geboorte en ontwikkeld zich gestatig. Niemand weet wat het leven voor ons in petto heeft. Het leven heeft verborgen geheimen en wij zijn niet in staat om die te vooraf in te zien. Een der belangrijkste zaken van het leven is de manier waarop wij een relatie met anderen aangaan. Wij moeten leren hoe we goede relaties kunnen ontwikkelen, hoe deze in goede banen te leiden en bovenal op wie wij kunnen vertrouwen en op wie niet. In onze "movement" besteden wij veel aandacht aan de manier hoe wij met elkaar omgaan, hoe wij onze relaties opbouwen, onderhouden en welke rol liefde en respect spelen in onze verhoudingen.

Iedereen is als een spin in het eigen netwerk, jij bent het centrum van je eigen persoonlijke wereld, alles draait om jouw. Het controleren en beheersen van dat netwerk vraagt begrip, inzet, de juiste methodes, goede mensen en de juiste omgeving. Met de activiteiten van de "movement" bieden wij jouw de veilige haven en zorg om te groeien. Ons doel is jouw groter te laten worden, boven jezelf uit te laten stijgen.

Het leven kan een grote zorg of een plezier zijn, met onze keuzes bepalen wij de weg naar de toekomst. Je weg kan lang of kort zijn en word mede bepaald door de mensen die je ontmoet en toelaat tot je leven. Met je toetreding tot de Law of Life movement heb je mensen gevonden die de weg met je willen delen en samen verder gaan. Samen heb je dezelfde doelen en de wens de waarden van het leven te delen en een toekomst op te bouwen.

Onze boeken zijn je werktuigen om aan de wijsheid te komen, het zijn jouw steunen wanneer je zwak voelt en je energiebron wanneer je sterk bent. Wij leveren je de materialen om te gebruiken, om te bespreken met je mede leden en om toe te passen in het dagelijkse leven.

### **Samenkomsten**

Om de kennis van de Law of Life te begrijpen en toe te passen moet je deelnemen aan de bijeenkomsten van de beweging, je wordt verwacht en verwelkomt op de bijeenkomsten. Je eigen energie en zelfvertrouwen zullen groeien tijdens de ontmoetingen. Het leven kan je veel brengen als je de juiste keuzes weet te maken. Samen sta je sterker en met een groep weet je meer dan alleen.

De bijeenkomsten van de Law of Life movement staan open voor iedereen. Wij onderscheiden bezoekers en leden. Iedereen is welkom. Van leden word verwacht dat zij zich confirmeren met de leringen van de Law of Life zodat zij sterke onafhankelijke persoonlijkheden worden. Om lid te worden dien je gewoon een aanvraag in.

Onze samenkomsten worden door de leden georganiseerd. Onze leden nemen initiatieven en nodigen kennisdragers uit, anders dan bij andere organisaties is de wens van de leden de regel en niet de wil van de leiders. Wanneer een lid zelf iets wil organiseren kan hij of zij daarvoor de hulp inroepen van het de zetel van onze beweging in Nederland. Gezamenlijk werken wij aan het succes van de leden en de "movement" door met elkaar zoveel mogelijk mensen te bereiken.

## Projecten

Onze “movement” heeft als uitgangspunt het verhogen van zowel het geestelijke als het lichamelijk welzijn van de leden om dit te bereiken moeten zoveel mogelijk activiteiten met dit als doel ontplooit worden. Door het toepassen van onze kennis proberen wij projecten te initiëren over de gehele wereld. Ons doel is om overal waar de organisatie bloeit onze eigen projecten op te zetten. Er zijn verschillende projectmogelijkheden waarin wij geïnteresseerd zijn.

Wij onderscheiden verschillende projecten en initiatieven;

- Kortdurende focus projecten
- Langdurige thema projecten
- Lange afstandsprojecten
- Onderwijsprojecten
- Ontwikkelingsprojecten
- Wetenschappelijke projecten

Elk project wordt geïnitieerd door groepsleden en begeleid door geselecteerde mensen.

Er is een wereld project wat we willen realiseren; “science sanctuary project” . Dit project is internationaal geïntereerd en heeft tot doel mensen van allerlei landen en culturen te laten samenwerken in een project waarbij de ontwikkeling van wetenschap en relatie de hoofdrol speelt.

## Vrouwen kracht

Vrouwen behoren een sterkere positie in de maatschappij te hebben, zij hebben daar recht op. Door de eeuwen hebben vrouwen een belangrijke rol in het maatschappelijk leven gehad. Na oorlogen moesten zij ervoor zorgdragen dat de balans van het verlies aan mankracht weer werd hersteld. Sommige culturen vereerden de vrouw voor haar vruchtbaarheid en vernoemde goden naar hen. Toch bleef de rol beperkt tot het gezin en kreeg zij zelden een belangrijke maatschappelijke status.

Pas in de laatste vijftig jaar krijgt de vrouw meer kansen en zien wij een daadkrachtige persoonlijkheid ontstaan die bewijst een goed leider te kunnen zijn. De vraag “wie is de baas thuis” is nog steeds actueel. Om deze vraag te beantwoorden moeten wij een kijkje in de dierenwereld nemen. De mens staat als laatste schakel van de keten, wij zijn het eindproduct van de evolutie van het dierenrijk. In onze genen zit de kennis van het gehele dierenrijk en is niets van hun gedragingen ons vreemd. Wanneer we de relaties tussen dieren bekijken vinden we rassen waar de vrouw aan het hoofd van het gezin staat is de baas en bepaald. Ze is mooier dan de man en soms zelfs sterker. Maar er zijn ook rassen waar de man heerser is en de vrouw alle bevelen opvolgt en zich met het nageslacht bezighoudt. Bij sommige diersoorten zijn de taken evenredig verdeeld en is de verzorging of het vinden van voedsel een gezamenlijke taak. Het bestuderen van het dierenrijk is van groot belang om ons zelf beter te begrijpen, want alles wat wij waarnemen kunnen wij terugvinden in ons eigen ras.

In onze menselijke relaties kunnen we bijna alles terug vinden dat in het dierenrijk voorkomt. Er zijn ongelijke relaties, sadistische, masochistische, homoseksuele en vele andere soorten te vinden in de natuur die wij ook weer bij de mensen aantreffen. Het gezegde "er is niets menselijks aan ons vreemd" krijgt hierdoor een veel duidelijker betekenis. De mens reflecteert het gedrag uit het dierenrijk vanuit zijn oude genenpool. Het grootste verschil tussen mens en dier is dat de mens genoegens in zijn handelingen is gaan vinden terwijl de dieren slechts het vermenigvuldigen tot doel hadden. Om ons ras te behoeden voor te veel extreem gedrag is controle noodzakelijk. De controle uit zich steeds vaker in het opstellen van wetten en regels, het handhaven door organisaties en het straffen door overheden.

De wetgevers hebben veel vrouw onvriendelijke en zelfs discriminerende regels gemaakt, in sommige landen is hierbij heel ver gegaan. Er zijn landen waarbij de vrouw een erg lage sociale status heeft waardoor ze bijna rechteloos is geworden. Gelukkig is de tijd aan het veranderen en krijgt de vrouw steeds vaker een betere positie. In onze organisatie heeft de vrouw een geheel gelijke positie met de man.

### **Toepassing van de leringen**

Onze leringen hebben zowel een theoretische als praktische toepassing in het dagelijkse leven. In mijn dagelijks leven probeer ik naar een zo praktisch toepasbare werkwijze te komen. Het is niet langer mogelijk om onszelf terug te trekken in een tempel of klooster, althans niet voor een langer periode. In de meeste landen is het toetreden tot afgezonderde gemeenschappen slechts mogelijk bij speciale kerkgenootschappen, religieuze communes of boeddhistische gemeenschappen. Kortom gemeenschappen waarbij het contact met de buitenwereld zo minimaal mogelijk word gehouden omdat gesteld word dat afzondering goed is voor de geestelijke ontwikkeling. Echter blijkt dat afzondering in dit soort gelegenheden vaak leid tot hersenspoelingachtige taferelen en indoctrinatie waarbij de individualiteit grotendeels verloren gaat. Gemeenschappen waarbij wel contact met de buitenwereld is hebben daar veel minder onder te leiden. De door ons beschreven community leefgemeenschappen hebben een open karakter en het contact met de buitenwereld word zelfs gestimuleerd door het uitnodigen van derden voor het bezoek en verblijf in de community. Wij zijn van mening dat spirituele groei zeer goed samengaat met de ontwikkeling van wetenschap, het ontdekken van nieuwe zaken en relaties, de verbetering van de individuele mogelijkheden en prestaties en het communiceren met een mensen.

Hoe heb ik zelf deze praktijk gestuurde weg naar een goed spiritueel rijk leven kunnen vinden? De verklaring is dat ik een gezonde levenswijze door middel van sport, diverse bijna dood ervaringen, de studie van religies, veel reizen, interesse in culturen, veel studeren en interesses heb gecombineerd met de dagelijkse praktijk van het zakendoen en klanten bediening. Verder heb ik veel geleerd van het opvoeden van mijn kinderen, mijn taak in de huishouding met respect voor het werk van vrouw en kinderen en de discipline van het dagelijks bestaan. Kortom van het echte leven zoals zoveel mensen dit leiden.

Maar om de realiteit van elke dag te kunnen overwinnen kan je niet een slaaf van de gewoonte zijn, een volgeling van de massa, je moet jezelf overwinnen, plaatsen in een ander vak, je ontwikkelen tot iemand die speciaal is, boven de massa uitkomt.

Het stadsleven eist meer, steeds meer. Je bind dagelijks de strijd aan tegen de gevaren van de misdaad, de risico's van het verkeer of de gevaren van je eigen uitgaven. De kans dat je slachtoffer wordt van een misdaad of risico is vele malen groter dan vroeger. Het gevaar is niet altijd zichtbaar, ze komen vaak uit onverwachte hoek. Je wordt belaagd door vijanden als; schulden, belastingen, de economie, het school systeem, verzekeringen en zo nog veel meer.

Gedurende de eeuwen zijn wij niet veel veranderd. Waar vroeger de jager zelf op pad ging komen nu de gevaren op ons af. Het is een echte strijd die wij dagelijks moeten voeren. Wij moeten vechten om te overleven, voor de carrière, een salaris of relatie. Ons gevecht richt zich niet alleen op vijanden maar veel vaker op ons zelf. Hoe controleren wij onze emoties, de situatie of de omgeving. Een levens strijder leert en weet hoe om te gaan met de emoties zodat het gevecht gewonnen kan worden.

Na ons dagelijks ontwaken zouden we een routine moeten uitvoeren om lichaam en geest klaar te maken voor de dag die gaat komen. Deze routine moeten we aanpassen aan de situatie en tijd, naarmate de veranderingen groter worden is onze aanpassing sterker. Bij het opstaan begin je met het onderscheid maken tussen goed en kwaad wat je die dag denkt op je pad te gaan vinden. Als een scheidsrechter neem je een stap terug en overziet het strijdveld. Je ziet het goede en kwade tegen elkaar in stelling komen. Jij bent niet langer deelnemer maar toeschouwer. Jij gaat nu de strijd becommentariëren. Is het goed echt wel zo goed en het kwaad echt wel zo kwaad?

Voorbeeld ; het leven is ons dierbaar. Wij denken dat we alles willen doen om het zo goed mogelijk te beschermen. Maar wanneer het aankomt op lekkere voeding laten veel mensen hun weerstand varen. We zijn echte overlevers en slachten dieren met de gedachte dat het noodzakelijk is. Voor ons zijn de dieren inferieur aan het menselijk ras, wij mogen over leven en dood beschikken. Toch hebben wij een van onze regels de bescherming van leven en het voorkomen van niet noodzakelijk doden opgenomen in onze voorwaarden. Maar we moeten eten. Er ontstaat een complexe situatie maar we zullen ten alle tijden een individueel besluit moeten maken.

Er zijn mensen die besluiten om geen vlees of zelfs maar enig dierlijk product te eten. Ander mensen willen bij elke maaltijd vlees eten. In beider gevallen is het een eigen keus. Er is geen sprake van goed of fout, het is een morele keuze. Bij die keuze moeten we uitgaan van ons zelf. Wij willen vrij zijn en zelf beslissingen nemen. Dit ontnemen wij een dier wanneer wij het opsluiten en niet goed behandelen. Dieren hebben rechten op een dierwaardig bestaan. Om dit beter te kunnen begrijpen moeten wij ons zelf in plaats van het dier stellen en de gevoelens beleven die het dier heeft wanneer het niet goed behandeld wordt. Wat zou jij doen in zo'n situatie?

Respect is gebaseerd op een eerlijk oordeel. Je eerste taak als lid van de Law of Life movement is om toeschouwer te worden van de dagelijkse situaties, je moet leren analyseren en becommentariëren. Leer je emoties te beheersen. Een toeschouwer is over het algemeen minder emotioneel betrokken. Het is minder een inbreuk op je individualiteit. Om het leven werkelijk ten volle te leven zal je soms terug moeten stappen en leren observeren, je los te maken van enig verband om het vandaar te kunnen overzien.



Om resultaten te krijgen in het leven moeten we momenten van rust creëren. Momenten waarop we ons leven evalueren en er over nadenken. In het begin worden deze momenten het beste gevonden in de combinatie van fysieke en mentale inspanning. Tijdens de fysieke inspanning is het gebruik van een Lillt van toegevoegde waarde. Een Lillt is een specifiek woord of zin dat bij herhaling gebruikt wordt om geconcentreerd te blijven, zelfs onder moeilijke omstandigheden. Een goede focus is belangrijk om onze dagelijkse zaken met succes te verwerken. Er zijn een groot aantal oefeningen ontwikkeld die tot doel hebben lichaam en geest in de juiste verhouding te brengen. Door de juiste focus ontstaat een geestelijke gesteldheid waarbij duidelijk wordt dat alles wat we gewaarworden van tijdelijk aard is, alles gaat voorbij. Problemen lossen altijd op.

Het ontwikkelen van een spiritueel rijk leven kan alleen mogelijk worden wanneer dit te combineren is met je dagelijks leven. Wat je leert moet ook toegepast kunnen worden, de waarde van de leringen kan je dan terugvinden in je dagelijkse gebeurtenissen.

Op sommige momenten moet je er even voor gaan zitten. Kijk dan rustig om je heen. Observeer en ontspan. Stel jezelf de volgende vragen ;

- heb ik het hier naar mijn zin?
- is dit de omgeving waar ik nog jaren wil vertoeven?
- kan ik mij op deze plaats ten volle ontwikkelen?

Kijk goed naar wie je bent, welke verantwoordelijkheden je draagt, wat je ambities zijn in het leven en als belangrijkste element, levert wat je doet ook een mate van bevrediging op. Hoe gelukkig ben je met alles en wil je hierin verder groeien?

Veel mensen gaan ervan uit dat ze geen keuze in het leven hebben, dat alles wat ze doen en meemaken voorgeprogrammeerd is. Maar dat is niet juist, alles wat je doet komt door de keuzes die je maakt en de omgeving waarin je verblijft. Kijk eens goed naar je leven, elk moment van de dag maken we keuzes. Ga ik nu naar de WC of straks, wil ik koffie of thee drinken, zullen we hier rechts of links gaan, zal ik rennen voor de bus of op de volgende wachten. Alles wat we doen verloopt via een keuze menu. Jouw eigen menu. Maar we moeten niet denken dat we een 100% controle kunnen krijgen op al onze handelingen en de gebeurtenissen want de omgeving bepaald mee. Je leeft met mensen die allemaal keuzes maken, soms botst dit met wat jij wilt. Door de keuzes ontstaan er nieuwe situaties die wij opnieuw moeten beoordelen en waarbij wij blijven zoeken naar de oplossingen voor onze dagelijkse problemen.

Toen ik je vroeg om goed rond te kijken in je leven wat ontdekte je? Kreeg je gelijk een duidelijk beeld van je leven? Ik weet zeker dat je gedachten van het ene naar het andere onderwerp vlogen. Je gedachten gingen van interne zaken naar de externe en met dezelfde snelheid weer terug. Je waarneming registreerde voorwerpen, mensen, licht, bewegingen, geur en misschien wel een aanraking. Onze zintuigen staan open voor meer dan een invloed. Het blijkt bij dit onderzoekje dat je de omgeving als een belangrijk onderdeel van je bestaan acht.

Ons leven wordt steeds vaker beheerst door de omgeving. Denk terug aan de tijd dat je naar school ging. Je kreeg plichten te verwerken, je vrijheid leek beperkt te

worden. Na de schooltijd kwam de druk van werk, van relaties, zelfs kinderen, vereniging en ga zo maar door. Overal word iets van je gevraagd en soms geëist. De druk word mensen vaak te veel. Het gevolg is onzekerheid, je raakt uit balans en je wilt ontsnappen. Tijdens onze bijeenkomsten komt deze druk met regelmaat naar voren. Om de uitweg te geven gebruiken wij veel technieken van ontspanning en stress vermindering als deel van onze activiteiten.

Iedereen zoekt naar de mogelijkheden om de dagelijkse lasten te verlichten, maar in de meeste gevallen kunnen wij de oplossing niet zien ook al staat deze direct voor onze neus. Het pad van ons leven kent veel wendingen en hobbels maar het leid wel naar een doel. We concentreren ons veel vaker op de omgeving van het pad dan op het pad zelf waardoor we er vaak vanaf dreigen te raken. We kijken vooral naar voordelen die in de toekomst besloten liggen waarvan we ons voorstellingen maken. Het is alsof we naar een huis met allemaal open deuren kijken. We vergeten dat een huis met open deuren een gevaar voor onze gezondheid is, je kan het niet verwarmen of koel houden en kent geen enkele privacy.

Onze eerste stap is de deuren van het huis te sluiten om zo een betere leefsituatie te verkrijgen. Wanneer we de deuren sluiten krijgen we ruimten waarvan we het klimaat kunnen regelen, dit maakt het veel comfortabeler. Met gesloten deuren kunnen we de werkelijk inhoud van de kamer controleren.

Gedurende onze bijeenkomsten trainen wij om van betrokkene over te gaan tot toeschouwer. We maken je leven aanschouwelijk en laten je zien wat je levensweg is en welke de mensen in je omgeving hebben. We onderzoeken de druk die wij op anderen uitoefenen, het systeem waaraan wij ons onderwerpen en boven al ons streven naar verwerkelijking van onze dromen. Samen ontdekken we de golven van het leven, de stromen van energie, we zoeken wegen om ons zelf en anderen te begrijpen en vooral hoe de onderlinge verhoudingen zijn. Dan blijft er altijd nog die grote vraag, wat is onze persoonlijke relatie met de Universele krachten?

### **Law of Life movement en religie**

Onze organisatie staat open voor mensen van elk geloof, wij heten iedereen welkom die ons gedachtengoed kan en wil volgen. De Law of Life movement is gebaseerd op feiten en op een bewijsbare theorie. Wij geloven niet in oppermachtige wezens die ons leven regeren of gebruiken beelden om voor te buigen. Wij erkennen de macht van het onbekende, de grootsheid van het universum en de levenskrachten zoals deze aan ons zijn toebedeeld.

Tijdens onze bijeenkomsten is er ruimte voor het wisselen van gedachten, onze leden delen mee in de organisatie en nemen deel in activiteiten. Onze leden initiëren activiteiten en organiseren met ons samen.

Als organisatie stellen wij geen eisen aan de leden, wij verplichten niemand tot gebeden of het verrichten van allerhande taken dit geheel in tegenstelling tot religieuze organisaties. Ons doel is de leden te begeleiden naar zelfontplooiing, succes in het eigen leven en het omgaan met de groepscultuur en het samenwerken om te komen tot goede resultaten.

Wij stimuleren de leden tot discussie over de zin en zaken van het leven waarbij wij de vrijheid van meningsuiting met respect eerbiedigen, hierbij komen alle onderwerpen aan de orde die gewenst zijn.

Binnen onze organisatie stimuleren wij de vermenging van culturen en culturele gedachten waarbij wij tevens de zuiverheid van elke cultuur proberen te behouden en te stimuleren. Wij stimuleren de cross-culturele kennis overdracht waarbij er respect is voor het erf- en gedachtengoed van elke cultuur.

Ook onze organisatie kenmerkt zich door onderscheid te maken in kennis groepen. Wij stimuleren leden zich in te zetten om met ons samen de bestaande kennis te verdiepen, verder uit te bouwen en te verspreiden. Mensen worden naar inzet en vermogen onderscheiden en krijgen een rol die past bij deze activiteiten. Anders dan in religieuze organisaties hanteren wij daarvoor niet een "hand van boven af" maar word gekeken naar de resultaten van iemands werk en inzet. Wij denken dat eerlijkheid het langst duurt en gezien de uitkomsten van onderzoeken in de laatste tien jaar bij religieuze instellingen blijkt deze stelling goed te kloppen.

### **De levenscirkel**

Het leven kent geen begin en geen eind. De essentie van het leven is de wet dat energie nooit verloren kan gaan. Energie kan gebruikt worden maar zet zich altijd om van de ene naar de andere vorm zonder daarbij verbruikt te worden. Zo gaat het ook bij onze levens energie.

Er zijn diverse definities voor het fenomeen leven te maken. Een ervan is ; Leven is een open fysico-chemisch systeem dat door middel van uitwisseling van energie en materie met de omgeving en door een inwendig metabolisme in staat is om zich in stand te houden, te groeien, zich voort te planten en zich aan te passen aan veranderingen in de omgeving, zowel op korte (fysiologische en morfologische adaptatie) als op lange termijn.

Maar deze definitie bevat maar een gedeeltelijke waarheid. Er zijn een aantal factoren die er in genoemd worden die niet volgens de menselijke normen hoeven plaats te vinden. Indien we deze en alle andere definities goed bestuderen merken we op dat er geen goede definitie bestaat.

Op dit moment gaat de wetenschap en de religie uit van de mens als ultieme levensvorm. Dit is onjuist. Wij mensen zijn een der levensvormen in de lange keten en zijn daarom niet meer dan een schakel. Leven is per definitie niet gebonden aan de criteria die wij als mens stellen.

Volgens de definitie is de aarde niet levend. Maar als we onze aarde nader beschouwen leeft deze wel degelijk. Lava stroomt als het bloed in onze bloedvaten. De korst beweegt als de huid van ons lichaam. Er klopt een hart in het centrum als de kern van onze planeet die zorgt voor de zwaartekracht en alle activiteiten die er plaats vinden. Onze aarde leeft op elke manier die maar mogelijk is maar er is niets menselijks aan. De aarde draagt echter wel een grotere kern van het leven in zich. Het bevat een deel van de kosmische energie en kan dit delen met elk wezen op

aarde. Onze aarde geeft leven aan planten , bomen en alles wat ermee verbonden is. Het deelt zijn levens energie.

Toch is onze aarde ook weer een onderdeel van een groter geheel. Onze aarde behoort tot ons sterrenstelsel waar alle planeten van leven, elke planeet heeft zijn eigen vorm van leven die net zo verschilt als mensen onderling. Het “DNA” van elke planeet is anders. Samen vormen ze een stelsel dat weer in een ander ritme om andere stelsels draait in een nooit eindigende beweging. Het word elke keer groter en groter tot in het oneindige. Er is geen eind aan en zal nooit een eind aan komen.

Wat wij zien gebeuren op het interstellare vlak is ook te constateren op een veel kleiner schaal. In de chemie leren wij over het bestaan van de moleculen en atomen. Een molecuul is het kleinste deeltje stof met de eigenschappen van de betreffende stof. Een molecuul is altijd een samengestelde verbinding. Maar de molecuul bestaat weer uit atomen. Dit zijn de ons bekende elementen die weer alle eigenschappen hebben van het element waaruit ze zijn opgebouwd.

Maar het atoom bestaat ook weer uit onderdelen zoals de protonen, neutronen en elektronen. Dit zijn kleine energie concentraties die door nog onbekende oorzaak op een bepaalde plaats geconcentreerd blijven maar wel over specifieke functies beschikken. Het blijkt nu dat ook deze minuscule energie pakketjes weer bestaat uit nog kleiner delen, die ook weer bestaan uit nog kleiner delen en dit blijkt tot in het oneindige door te gaan.

Het zal daarom niet verbazend zijn dat wij de theorie aanhangen dat de oneindigheid van het kleine en de oneindigheid van het grote een doorgaande cirkel is waarbij deze in elkaar overgaan, er bestaat dus geen klein en groot vanuit het perspectief van energie maar uitsluitend vanuit onze observatie. Wij mensen bewegen ons voort op een der vele energie niveaus en nemen daardoor de verschillende dimensies waar met het vermogen dat ons is toebedeeld. Onze observatie is gelimiteerd door onze mogelijkheden.

Tijdens speciale bijeenkomsten zal ik deze theorie van de Law of Life verder uiteenzetten.

## **Begrip**

Ons leven heeft een doel, om dit doel te ontcijferen moeten we eerst ons zelf begrijpen. De vraag voor velen is hoe wij dit kunnen bereiken? In het volgende leg ik uit welke stappen wij moeten nemen om dit begrip te krijgen.

## **De Interne liefde**

De interne liefde heeft een beperkt aantal bronnen waar het uit kan putten voor de ontwikkeling ervan.

- de liefde die verkregen word tijdens de kindertijd vanaf de geboorte
- persoonlijke – mogelijk genetische aanleg – karakter van een persoon

De kindertijd is belangrijk voor de ontwikkeling van normale liefde. Elk kind komt ter wereld als een geheel afhankelijk individu, overleven is niet mogelijk zonder de juiste zorg en liefde. Elk kind heeft behoefte aan liefde en geborgenheid voor een goede

ontwikkeling, kinderen hebben daarvoor een “zesde zintuig”. Liefde verbind het kind met de mensen die voor hem/haar zorgen, dit hoeven niet altijd de ouders te zijn.

Er word altijd gesteld dat moeder en kind een hechte band moeten hebben, tenslotte het kind groeide in de buik van de vrouw. Dit blijkt niet altijd waar te zijn. Sommige vrouwen verwerpen hun kind bewust of onbewust al tijdens de zwangerschap, het kind is niet welkom. Het kind is zich altijd bewust van deze mentale status van zijn moeder.

De waarde van de vader word vaak onderschat. Er zijn zelfs relaties dat de waarde van de vader groter is dan van de moeder dit komt veel voor in relaties waar de vrouw instabiel is of een leidende rol in het gezin op zich neemt. De vader neemt dan de verantwoordelijkheid voor de opvoeding over. Wanneer vader en moeder, of verzorgers, het kind de juiste dosis liefde geven kan deze opgroeien tot een stabiele persoonlijkheid. Maar in onze maatschappij staat een goed opvoeding steeds meer onder druk. Steeds vaker is opvoeding een zaak van vraag en aanbod van producten. Wanneer een kind niet de goede spirituele begeleiding krijgt kan het zich niet optimaal ontwikkelen waardoor probleem gedrag optreed op zowel spiritueel als fysiek niveau.

Wanneer een kind word verwend met goederen zal het steeds meer geneigd zijn tot een vorm van narcisme en een spirituele ontwikkeling gaan ontwijken of zelfs ronduit weigeren. Kinderen die in een stabiele dynamische omgeving opgroeien hebben een grotere kans op een eigen karakter met een zekere mate van spiritualiteit. Elk kind leert door ervaring, het uitproberen van zaken is een onderdeel van deze ontwikkeling, sommige kinderen zijn daar snel in en andere langzamer maar allen komen ze op “kruispunten “ in het leven waarbij echte beslissingen moeten worden genomen.

Een belangrijk deel van de ontwikkeling van de interne liefde is het karakter. Een karakter word gedeeltelijk gevormd door zaken als hiervoor benoemd maar tevens zijn er andere factoren van invloed zoals ;

- Familie zaken die niet direct betrekking hebben op de vader en moeder
- De omgeving waarin men opgroeit
- Gezondheid

De omgevingsfactoren zijn moeilijk onder controle te brengen. Wanneer een kind goed kan communiceren met de omgeving, zoals door het maken van vrienden, bouwt het een sterk karakter op gebaseerd op deze ervaringen. Sommige kinderen hebben deze gave niet en komen in de verdrukking, zij worden gepest of hebben een slechte jeugd. De periode waarin men opgroeit heeft een belangrijke invloed op de rest van het leven en beïnvloed de vorming van het karakter sterk. Wanneer het in deze periode mis gaat komen er problemen. Mensen uit deze groep komen dan bij mij op consult. Zij hebben grote moeite met het concept van “innerlijke liefde”. Voor hen is het begrip “jezelf liefhebben” vreemd omdat de omgeving dit ook niet heeft gedaan, de gedachte dringt dan op “als de omgeving niet van mij kan houden waarom zou ik dan van mijzelf houden”. Deze vorm van zelf beklag word gevoed door de ontkenning van een bestaand probleem.

Het probleem is vooral groot in de steden. De druk door scholen, werk, vrienden en familie om veel te bereiken is voor velen te zwaar. Het probleem is voor vrouwen zelfs nog groter dan voor mannen. Veel jongens worden goed of soms te goed beschermt door de moeders dit is vooral cultuur afhankelijk. Het opgroeien onder deze stressvolle omstandigheden maakt de noodzaak van een volwaardige samenlevingsvorm steeds belangrijker.

De Law of Life streeft naar een community die de rust en veiligheid biedt waar het kind zich in kan ontwikkelen, deze community kan direct in een stadsomgeving worden opgezet. De doelstelling is om kinderen een mogelijkheid te geven tot een gebalanceerde ontwikkeling op sociaal, intellectueel en spiritueel vlak. De grondlegger van onze beweging Arnaud van der Veere heeft diverse boeken geschreven over dit onderwerp die in China veel verkocht worden.

Onder al deze druk is het niet gemakkelijk een eigen interne liefde te ontwikkelen. De echte interne liefde is de acceptatie van jezelf, je situatie en mogelijkheden, je omgeving en de kansen voor de toekomst. Echte eigen liefde is zelf acceptatie. Wanneer je de rust van geest hebt gevonden geef je echte liefde een kans en schep je de mogelijkheid om alles in je omgeving te veranderen.

### **Externe liefde**

Externe liefde is die liefde die jij als individu kan voelen voor een ander persoon, een groep personen, dieren of zelfs voorwerpen. Je projecteert een verlangen, een gemoedstoestand op de ander en wenst dat die beantwoord wordt met of eenzelfde toestand of meer. Het doel is om een relatie aan te gaan.

Externe liefde kent vele variaties, in diverse boeken ga ik hier uitgebreid op in. Tijdens onze bijeenkomsten kom ik hier vaak op terug.

### **Ouder worden**

Tijd is essentieel in het menselijk leven, wij hebben maar een beperkte tijd te leven. De dag van ons afscheid is altijd onbekend, hierdoor worden mensen bezorgd over de toekomst maar vergeten vandaag te leven. Maar we leven vandaag, onze ervaringen ontstaan vandaag en niet in de toekomst of het verleden. Het is een feit dat het verleden de toekomst beïnvloed maar zeker niet garandeert. Veel mensen leven liever in het verleden omdat dit veiliger voelt dan de blik op de toekomst te richten vooral als de ervaringen in het verleden niet goed zijn geweest.

Er is een ding waar we allemaal zeker van zijn, we worden ouder, uur bij uur, dag bij dag. Het accepteren van ons verouderingsproces is vaak niet gemakkelijk. Voor het dertigste levensjaar zijn er maar weinig mensen die zich zorgen maken om het ouder worden. Vrijwel direct na het bereiken van het dertigste levensjaar treed er een vorm van realisatie op en beginnen de zorgen om morgen. De mens gaat terug kijken op de resultaten uit het verleden en vergelijkt de dromen met de werkelijkheid. Voor vele mensen slaat de balans negatief uit. Plotseling besef je dat leeftijd gaat tellen en er maatregelen genomen moeten worden. Maar de vraag is dan welke maatregelen?

Onze maatschappij is in de afgelopen tiental jaren veel veranderd, alles lijkt nu sneller te gaan. Er is minder tijd beschikbaar. Met de introductie van de nieuwe vormen van communicatie leek het wel of we minder tijd kregen. Ons leven werd drukker omdat we op veel meer manieren in contact kwamen met mensen waar we in een normale situatie niet naar zouden omkijken. Nu zitten deze mensen een paar toets klikken verder en moet je ze aandacht geven. Je krijgt vrienden die je nooit zal ontmoeten, creëert een wereld die gebaseerd is op illusie. Wij hebben niet minder tijd maar wij besteden onze tijd minder efficiënt. Tijd is niet veranderd, onze tijdsbesteding is veranderd. Onze tijd speelt niet met ons maar wij spelen met de tijd, het is onze aanpak van de tijd die ons beperkingen oplegt.

Het proces van ouder worden is vooral een proces van acceptatie en veranderende tijdsindeling. In elke fase van ons leven krijgen wij nieuwe ervaringen. De eerste stap om het proces te verwerken is dat wij moeten accepteren dat we capaciteiten erbij krijgen en andere zullen verliezen, dat wij geen competitie met de veroudering moeten aangaan maar het moeten controleren, begeleiden en niet bestrijden.

Laten wij even terug gaan in de tijd. Nog geen 100-150 jaar geleden was de gemiddelde leeftijd niet ouder dan 40 voor de man en 38 voor de vrouw, dit gold alleen voor de Westerse landen. Tropische landen lieten vaak een nog lagere algemene leeftijd zien. De mens stierf op een leeftijd die wij als halverwege ons leven ervaren. Onze evolutie heeft een enorme sprong gemaakt waarvan het einde nog niet in zicht is. Wanneer je eerlijk kijkt naar de feiten realiseer je dan dat we een heel leven hebben gewonnen in zo'n korte tijd door de toepassing van de menselijke wetenschappen.

In het kader van dit boek wil ik nog vermelden dat alle profeten pas rond het dertigste levensjaar of er na tot verspreiding van hun boodschap over gingen. Al deze mensen hadden al een heel aards leven voor die tijd gehad waarin zij de ervaringen van die tijd hadden kunnen verwerken. Je kan dit vergelijken als ware deze mensen in de huidige tijd rond de leeftijd van 50 – 60 jaar. Het lijkt er daarom sterk op dat in deze periode van het leven de werkelijk inzichten komen.

Emotioneel ouder worden is gebaseerd op de acceptatie van verlies. Gedurende ons leven hechten wij ons aan zaken die wij op een dag weer kwijtraken. Dit beschouwen wij als verlies. Onthechting en de acceptatie van verlies is een der moeilijkste emotionele ervaringen van de mens.

Wij moeten het leven soms vergelijken met de ontwikkeling van het vervoer. Eerst is daar de fiets, we bewegen ons balancerend voort op eigen kracht. Dit is ons leerproces van de (voort) beweging. Vergelijk dit met de eerste levensjaren. Het gaat langzaam maar gestaag. Dan komt de brommer, rond het vierde levensjaar, en gaat de snelheid iets omhoog. De versnelling slaat pas echt aan bij de introductie van de benzine moter rond het twaalfde levensjaar. Alles versneld. Na het dertigste levensjaar treed er een vertraging op, de benzine motor wordt omgebouwd tot elektrisch of diesel. Het is een perfecte motor voor de langere afstanden maar mist de hoge opstart snelheid. Je lichaam en geest zijn klaar voor de "marathon" van het leven.

Na het 35<sup>ste</sup> levensjaar begint een heel interessante periode in ons leven. Wanneer we de oude religies bestuderen zien wij dat de mensen van die tijd in de laatste levensfase waren terecht gekomen, wij hebben het gevoel dat ons leven pas goed op gang komt. Dit realiserende is het goed om te kijken naar de mensen die de oude geschriften hebben geschreven. Zij deden dit met de kennis van mensen die nu nog lerende zijn in de maatschappij, mensen die zoeken naar inzicht en zelfverwerkelijking. De vraag mag gesteld worden of de schrijvers wel genoeg levenservaring hadden? Ook waren de tijden geheel anders en was de onderlinge strijd veelal op leven en dood, uit de geschriften komt dan ook met regelmaat de harde werkelijkheid van die tijd naar voren. Een werkelijkheid die nu allang niet meer geld.

Bij het ouder worden moeten wij tijd nemen om onze ervaringen te verwerken, te beredeneren en te begrijpen. Veel mensen nemen de tijd niet om het vandaag te begrijpen zodat ze zich zorgen moeten maken over morgen. Bij het veranderen van het lichaam zal de geest mee moeten veranderen. De veroudering heeft directe gevolgen voor de denkwijze en ervaringen. De dingen die je vandaag kan doen zijn morgen niet meer gegarandeerd.

Verouderen is een onomkeerbaar proces. Het is onmogelijk de gevolgen te ontlopen maar er zijn vele manieren om het wel aangenamer te maken. Elke dag is een gift en het is belangrijk om dit ook zo te blijven ervaren. Leeftijd komt met een bepaalde schoonheid wanneer je de confrontatie met het leven durft aan te gaan. Door het ondernemen van zaken en aangaan van uitdagingen krijg je de attentie van andere mensen waarmee je kan samenwerken en door het onderlinge respect dat op deze wijze ontstaat versterk je de eigen fundamenteën van het leven. Wanneer je daartoe in staat bent deel en zorg, ben actief en passief op de juiste tijd en je zal ervaren dat het leven veel te bieden heeft bij het ouder worden.

Tijdens mijn studie voor "Age Control" onder mensen van zeer hoge leeftijd (90+) ontdekte ik dat deze mensen over het algemeen een eenvoudig leven leidde met een aantal vaste routines. Over het algemeen hadden de mensen een goed sociaal leven, waren fysiek redelijk actief, hadden specifieke eetgewoonten en keken elke dag weer uit naar de volgende dag. Ze probeerde van elke dag een goede dag te maken en hadden de volgende dag al in gedachten.

Met de organisatie van Law of Life is ons streven om plaatsen op te zetten waar mensen van verschillende leeftijden met elkaar samenwonen. In deze groepen is het doel verschillende culturen en leeftijden te mengen om een maximale interactie van kennis en wijsheid te verkrijgen waardoor er een constant overdracht is. Kortom we zoeken de oude leefstructuren waarbij de "dorpse" omgeving een sociaal vangnet is voor de "zwakkere" in de samenleving.

## **Dood**

Niemand kan de dood ontlopen, het is een der zaken die in ons leven vast staan. Iedereen zal op een dag moeten sterven ongeacht rang of stand. Voor vele mensen is dit een beangstigend idee. Veel religies spelen in op die angst met beloften over een wereld na dit leven. Een wereld die gebaseerd is op menselijke fantasieën waarbij duidelijk menselijke normen en waarden zijn meegenomen om aansprekend



te kunnen zijn voor de gelovigen. Het is natuurlijk een aantrekkelijke gedachten dat we ons huidig leven alleen maar inruilen voor een beter leven waar de zorgen van het huidig leven niet meer van toepassing zijn. Maar de realiteit van de dood is verre van deze fantasieën.

Waarom zijn wij bang voor de dood? Allereerst maken wij ons zorgen om de mensen die wij liefhebben, onze dood zou hen pijn doen en dat willen wij niet. Een andere reden is de eigen angst dat er geen morgen zal zijn om naar uit te kijken, de dood maakt een einde aan onze dagelijkse routines en komt geen vervolg meer. Voor velen is het belangrijk te weten waar onze "ziel" heen gaat, deze onzekerheid maakt ons angstig. Wij willen een doel, een plaats, een zekerheid.

Maar is de dood werkelijk zo eng als ons word voorgespiegeld? Kunnen wij de dood ook zien als de finale oplossing voor het leven? Is de dood nu wel of geen einde aan ons bestaan? Als we deze vragen aan een ouder persoon stellen zullen de antwoorden geaccepteerd worden, de dood zal gezien worden als een natuurlijk vervolg op het leven zonder dat angst een grote rol speelt.

Maar wanneer een jong iemand sterft, of er is een dodelijke ziekte, een ernstig ongeluk waarmee we geconfronteerd worden, hoe moeten we dan met de dood omgaan?

Om deze vragen te kunnen beantwoorden moeten we eerst teruggaan naar het ontstaan van ons leven. Ons leven begint bij de overdracht ervan bij de conceptie van de sperma en de eicel. Veel religieuze leiders en wetenschappers discussiëren al jaren over het moment dat het leven ontstaat. Een vraag die absoluut niet relevant is want het leven ontstaat op geen enkel moment, het word bij de conceptie overgedragen van de ouders op het nieuwe individu. Op het moment van de eerste celdeling word het leven voortgezet, niet begonnen.

Wanneer de bevruchting plaatsvind komen twee cellen samen die zijn samengesteld uit onderdelen van het leven zelf. Beide cellen zijn de dragers van leven en daar door de natuur specifiek voor gecreëerd. Het is de taak van deze cellen om het leven over te dragen als de zaden van de boom. Op het moment dat de zaadcel binnendringt in de eicel ontstaat er een energie die het delingsproces opstart. De tegengestelde energetische polen van de verschillende DNA structuren reageren als een chemische verbinding en starten een ketting reactie op. Een schijnbaar spontane energie stroom begint te lopen. Het leven creëert weer een nieuw individu.

Het moet u opgevallen zijn dat de mensheid in omvang aan het toenemen is zoals een boom steeds verder uitgroeit met meer takken en bladeren. Van de kleine boom die de mensheid eens is geweest zijn wij gegroeid zoals elk organisme doet. De mensheid in zijn totaal gedraagt zich ook als een levend organisme, het groeit gestaag. Net als de boom put de mensheid uit een bron van energie, een niet plaatsgebonden bron waar wij energie van krijgen om te groeien.

Zoals ons klimaat seizoenen kent heeft de mensheid tijden van voor en tegenspoed, van groei en sterfte. Oorlogen, ziekten, honger noden en grote rampen zorgen voor een vermindering van de bevolking om vervolgens weer te gaan groeien. Dood en leven liggen dicht naast elkaar.

Wanneer we kijken naar het ontstaan van ons menselijk leven kunnen we de theorie van Darwin volgen maar op een gegeven moment stopt deze bij de eencellige. Echter is deze eencellige ook weer afkomstig vanuit een bron. De aarde zelf is die bron. Leven maakt geen onderscheid tussen anorganisch en organisch materiaal, elke chemicus weet dat alle organisch materiaal vermengt is met anorganisch en alleen daardoor kan bestaan. De bouwstenen van het leven zitten in alles wat wij kunnen waarnemen. Maar waar de bouwstenen zijn is ook de dood. Alles wat leeft, dus energie draagt, geeft deze een keer terug aan de bron en sterft. De dood is daarom niets anders dan het ontbreken van levensenergie.

Wij zien ons zelf als individu, een enkel wezen op een planeet vol met alleenstaande wezens. Lichamelijk zijn wij allen geheel aangewezen op onze eigen individualiteit. Maar geestelijk zijn wij allen verbonden. In nog engere zin zijn wij op spiritueel niveau zelfs afhankelijk van elkaar. De mens kan in eenzaamheid niet overleven. Een mens kan alleen zijn maar niet geheel geïsoleerd. Wij allen behoren tot een eenheid die mensheid heet en is verbonden met elkaar zoals de radertjes in een machine. Het menselijk ras is een groot organisme.

Dood is het opheffen van een individu, het opheffen van een enkel leven. We kunnen het zien als de bladeren van de boom, ze komen en gaan en vallen een voor een af. Het gegeven leven wordt teruggenomen en gaat retour naar de bron zoals de boom de sapstroom afsluit naar zijn bladeren om deze veilig te stellen voor de veranderingen van het weer. Hoewel wij als mens het heel anders voelen is dit de realiteit zoals in de Wetten van het Leven zijn vastgelegd.

Als we objectief durven kijken naar de cirkel van het leven weten we allemaal dat er een begin is en een eind voor iedereen, maar waarom voelen wij ons dan zo slecht als er toch iemand dood gaat? De reden waarom wij dit zo voelen is dat de persoon een reflectie is van de liefde die wij hebben gedeeld. Wij geven liefde om deze ook weer terug te krijgen en hoe dichter de persoon bij ons staat hoe vaker dit gebeurde en hoe sterker wij geraakt worden als dat niet meer mogelijk is. Na de dood kan er niets meer gedeeld worden. Het is onmogelijk een voorstelling te maken van de grootte van liefde tot het moment dat we dit kwijtraken. In het dagelijks leven nemen wij liefde als iets gewoons aan, wij denken niet over de waarde na.

Wanneer een persoon sterft keert de levensenergie terug naar de bron als zuivere energie. Onze ziel is als de accu van deze energie, het is de vonk die ons dagelijks weer tot activiteit aanzet. We kunnen deze vonk vergelijken met deze van de bougie in een motor. Alleen wanneer de vonk overslaat komt de motor in beweging. Wanneer de accu leeg is zal er ook geen vonk meer kunnen ontstaan en de motor zal niet meer bewegen. We kunnen de vonk vergelijken met onze levens energie. Het kleine nietige vonkje zorgt voor het opstarten van een enorme machine maar als de vonk er niet komt, ook al is er genoeg brandstof en lijkt alles goed, start de motor niet. We kunnen stellen dat wanneer de vonk er niet meer is het leven is beëindigd.

De vonk verdwijnt naar een plaats die wij niet kunnen waarnemen, niet kunnen aanraken of zelfs maar kunnen vinden al staan we er midden in. Het leven omringt ons altijd en overal. Alles wat we met onze zintuigen kunnen waarnemen en zelfs dat wat niet waarneembaar is gevuld met leven. Het leven is niet afhankelijk van onze

tijdelijke biologische vorm. Het echte leven is niet afhankelijk van voeding maar is afhankelijk van energie. Alleen energie beheerst de natuur. Bij gebrek aan energie is er geen leven.

Ons leven is slechts tijdelijke energie en onze individualiteit is geheel gebaseerd op deze tijdelijke bron van het leven. Alleen wanneer wij kinderen produceren geven wij een deel van de eigen energie door aan de toekomst. Onze energie zal daarin verder leven. Hoe sterker onze energie hoe langer het zal blijven terugkomen. Maar zelfs wanneer wij geen kinderen krijgen zal onze energie worden doorgegeven.

Wanneer een leven word beëindigd verdwijnt alleen maar uit het lichaam maar de energie is niet verloren. Een deel van de energie blijft "rondhangen" het meeste keert terug naar de bron om weer verdeelt te worden. Om dit beter te begrijpen neem ik weer de boom als voorbeeld. Wanneer de boom zijn bladeren laat vallen komen deze op de grond terecht. Langzaam worden deze een met de grond. Door de stapeling van bladeren en de verrotting worden de bladeren langzaam omgezet in vruchtbare grond en vormen zo weer een bron van voeding voor leven. Bij het overlijden van sommige mensen, vaak is dit bij een zelfmoord of vroegtijdige dood, blijft de energie terugkeren omdat het zich niet geheel kan losmaken uit de omgeving. Zoals de bladeren die later weer als voeding dienen word er energie door de tijd getransformeerd maar blijft wel aanwezig. Dit is de reden waarom sommige mensen energie kunnen waarnemen en deze interpreteren als leven. Kortom de energie van sommige mensen kan langer op de aarde blijven dan het lichaam en daar tijd niet bestaat voor energie heeft dit geen enkele invloed op de verblijfsduur van de energie. Eeuwen zijn dagen, jaren als minuten.

Wanneer wij sterven verlaat onze levensenergie het lichaam en komt in het grotere Universele kanaal waar het in verdwijnt en alle verbinding met de aarde verbreekt. Maar de dood levert veel emoties op bij de overlevenden. Vaak zeer sterke emoties. Wij allen treuren bij het overlijden van een geliefde, het is alsof we een deel van ons zelf verliezen. Een deel van onze interne liefde loopt beschadigingen op omdat we de externe liefde van deze persoon in de toekomst moeten missen. Eigenlijk is rouw een egoïstisch gevoel van het moeten maar niet willen loslaten van iets dat je als eigendom beschouwde, iets dat tot jouw leven behoorde, waarop jij recht had. Dat word nu weggenomen en daar zijn wij heel verdrietig om.

Verdriet is een zeer sterke emotie, zo sterk zelfs dat het bij sommige mensen de hele chemie van het lichaam kan verstoren. Mijn advies is om iemand nooit alleen te laten rouwen, er moet altijd een vorm van contact blijven. Iemand ondersteunen in het verdriet is goed, er in mee gaan niet. Verdriet moet altijd door de persoon zelf verwerkt worden, je kan alleen maar begeleiden en luisteren. Gewoon verdriet volgt een bepaald patroon en neemt een bepaalde tijd in beslag.

Om verdriet goed te verwerken is communicatie noodzakelijk. Het praten over de overleden persoon, over de eigen angsten, hoop en wensen is belangrijk voor het verwerkingsproces. Welke positie had de overledene in je leven? Welke angsten komen er sinds het overlijden omhoog en waarom? Zie je nog een toekomst en heb je daarvoor plannen gemaakt? Verdriet moet gedeeld worden maar zelfs dan kan het soms langer duren dan verwacht. In bijna alle gevallen neemt het met de loop der tijd

af en word de blik weer op de toekomst gericht. Maar de dood is nooit ver weg van ons.

Wanneer je geïnteresseerd bent in het verloop van een rouwproces adviseer ik je deel te nemen aan de speciale onderwerp seminars. Bij deelname aan deze seminars word veel inzet van de deelnemers verwacht.

## Zelfmoord

Soms word het leven te zwaar en beslist iemand dat het genoeg is, het leven word ondragelijk en er word besloten het te beëindigen. Veel mensen vragen zich af of het plegen van zelfmoord een moreel goede of juist slechte daad is, het is een onderwerp dat veel mensen bezig houd. Het is belangrijk dat we eerst vaststellen wat zelfmoord werkelijk is. Een zelfmoordenaar neemt een leven, zelfs al is dit van hem of haarzelf, door het voortijdig te beëindigen. Bij het onnatuurlijk beëindigen van een leven is er sprake van moord, dit is dan ook de reden dat in de Nederlandse taal gelijkgesteld is met een moord op een ander persoon. Het verschil zit in de strafbaarheid van de daad, dit is echter een juridische kwestie buiten ons bereik.

Om meer te begrijpen van het fenomeen zelfmoord moeten we onderscheid maken in de verschillende vormen op basis van de geestelijke gezondheid, ziekte, plicht of dwang. Hierbij moet ik veralgemeniseren.

- Zelfmoord gepleegd door iemand jonger dan 18 jaar
- Zelfmoord van “gezonde” volwassenen
- Zelfmoord door mensen met een psychische aandoening

Over het algemeen kunnen we stellen dat jongeren onder de 18 jaar aan zelfmoord beginnen nadat er sterke psychische dwang voor een langdurige periode is uitgeoefend. Deze dwang kan door pesten, sociale druk of prestatie verplichtingen. Jongeren plegen pas zelfmoord wanneer alle signalen van problemen door de omgeving zijn genegeerd. Het is voor deze groep dan ook een absolute wanhoopsdaad van onopgemerkt verdriet en lijden. Hun dood is te wijten aan een overstroming van emoties in een brein dat deze nog niet aan kan. Vaak zijn deze zelfmoorden te voorkomen maar is er weinig interesse in de omgeving om het te doen. Een zelfmoord van een jongere zou behandeld moeten worden als een directe moord waarbij anderen de aanleiding zijn geweest. De mensen die de aanleiding vormen zouden gestraft moeten kunnen worden.

Zelfmoord onder “gezonde” volwassenen heeft veel, vaak gecompliceerde, oorzaken. De belangrijkste oorzaken in de moderne tijd zijn;

- Maatschappelijke druk met name uit de financiële hoek en het werk
- Relationale problemen

Meestal betreft het een combinatie van deze twee factoren. Het zelfmoord denken beperkt zich vaak niet tot de persoon maar trekt ook familie leden of anderen mensen mee wat dan leid tot moord en doodslag, een gevaarlijke combinatie.

Een persoon die overgaat tot zelfmoord is vaak niet depressief of slechts in lichte mate. De gedachte aan zelfmoord komt voort uit twee gedachten;

- Er is uit deze situatie geen andere uitweg dan de dood

- Ik ga hiermee de mensen straffen voor wat zij mij hebben aangedaan  
De wetenschap buigt zich over de redenen van dit soort mensen om toekomstige problemen te voorkomen. Als basis van het voornemen liggen onrealistische voornemens van de persoon. Vaak hadden ze specifieke verwachtingen voor het leven van hun familie, inkomsten, opleiding, roem of liefde in het leven. Wanneer blijkt dat aan deze verwachtingen niet zal worden voldaan en de realiteit anders zal zijn ontstaan er mentale conflicten. De illusie neemt het over van de rationaliteit en er ontstaan waandenkbeelden over oorzaak en gevolg van situaties waardoor er problemen ontstaan.

Na het ontstaan van de illusie gaat de persoon op zoek naar de bevestiging van de illusie en doet dit vaak in eenzaamheid. De afzondering van anderen versterkt het effect van de illusie en laat de waandenkbeelden groeien en versterken. Er is een opbouw naar een gewelddadig einde.

Het plegen van zelfmoord is geen kort proces, de beslissing neemt tijd en opbouw in beslag. Er moet worden voorbereid. Vaak worden er andere opties bekeken maar ongeschikt bevonden. De cirkel van gedachten sluit zich langzaam rond een onderwerp. Door het bestuderen van de omgeving waarbij vaak ook de patronen van anderen uit de directe omgeving, word er een besluit genomen dat in een kort moment van finale actie kan worden uitgevoerd. Mannen en vrouwen kiezen voor andere methoden.

Hoe kunnen wij mensen overtuigen geen zelfmoord te plegen? Een der belangrijkste manieren is om hen een uitweg te bieden voor de problemen. Een belangrijke mogelijkheid is om deze mensen op te vangen in "laatste hoop" instellingen. Bij deelname aan deze groepen word iemands leven een op "pauze" gezet en word er samen geanalyseerd wat de mogelijkheden zijn. Bij onze organisatie zijn er veel ideeën wat mogelijk is om de problemen te voorkomen en op te lossen.

Ter volledigheid van het onderwerp wil ik een duidelijk onderscheid maken tussen iemand die pogingen tot zelfmoord doet en iemand die het daadwerkelijk van plan is. Over het algemeen is iemand die een poging tot zelfmoord doet op zoek naar aandacht, hun actie is een signaal functie. De actie is er op gericht om gevonden te worden en direct daarna zorg en aandacht te krijgen. Deze aandacht is dan ook echt noodzakelijk om de persoon te behoeden voor afglijden in psychische aandoeningen.

Zelfmoord door psychische problemen is iets waaraan de medische wereld moet werken en zal buiten onze zorg moeten blijven vallen.

## **Abortus**

Het beëindigen van een leven is altijd een serieuze zaak. Zoals ik eerder heb aangegeven is er geen punt dat het leven begint omdat het leven word overgegeven van twee personen naar een nieuw individu. In het geval van zwangerschap zijn er altijd twee personen verantwoordelijk. In sommige gevallen is de verantwoordelijkheid van de vrouw zo goed als te verwaarlozen. Dit is het geval van verkrachting, seks onder dwang, draagmoeder of in geval van geestelijk problemen maar altijd uit zich dit in een niet vrijwillige zwangerschap.

Om zwanger te raken zijn er minimaal twee personen nodig. Na het ontstaan van een zwangerschap blijken sommige mannen niet hun verantwoordelijkheid te willen dragen. Het is mijn visie dat de man een verplichting heeft om zijn verantwoordelijkheid voor zowel de zwangerschap als het kind in de toekomst te dragen totdat het kind de leeftijd van achttien jaar bereikt. Deze verantwoordelijkheid hoeft niet rechtstreeks te geschieden maar kan ook plaatsvinden via de intermediatie van de overheid die het geld incasseert voor de opvoeding bij de biologische vader, dit om het contact te vermijden. Het is mijn visie dat een man ten alle tijden de verantwoordelijkheid voor zijn daden moet dragen. Er is daarom een spreekwoord waar we naar kunnen refereren ; "if you can't do the time, don't do the crime" = wanneer je niet voor je daden verantwoording wil afleggen moet je ook de daad niet verrichten.

Abortus is niet alleen een zaak van vrouwen, het is de verantwoordelijkheid van beide partijen want zoals ik al eerder aangaf zijn er twee nodig voor het resultaat. Het is daarom volstrekt onjuist wanneer er slechts een de lasten moet dragen. Het aborteren van een foetus is een ingrijpend biologisch proces welke een direct maar ook een langdurig effect heeft op zowel lichaam en geest van de vrouw. De beslissing om te aborteren moet zorgvuldig en in overleg worden genomen onder de begeleiding van professionals en altijd ver van religieuze overtuigingen. Religie is voor veel vrouwen de grootste bron van ellende en schuldcomplexen bij een onvrijwillige abortus of een abortus waarbij er een zekere noodzaak is.

Op veel plaatsen in de wereld vind de discussie over het wel of niet toestaan van abortus plaats, meestal op religieuze gronden. Veel van deze discussies gaan over de begin van het leven, het moment dat de foetus een ziel zou krijgen. Zoals ik al eerder aangaf is deze discussie geheel futiel daar leven niet verkregen word maar overgedragen. Eigenlijk zouden wij ons moeten richten op de werkelijke verantwoordelijkheid van de man. Er zijn tegenwoordig veel mogelijkheden om een zwangerschap te voorkomen, er is dus zelden een goede reden waarop men zich kan beroepen. Wanneer echter de man ten alle tijden verantwoordelijk word gesteld zal het aantal ongewenste zwangerschappen snel afnemen.

De Law of Life beweging maakt zich sterk voor het ongebooren kind als een deel van onze maatschappij en houd die elementen verantwoordelijk die ook daadwerkelijk partij zijn voor het ontstaan van het probleem. Wij zijn niet tegen abortus maar wij richten ons op de voorkoming ervan door verandering van regelgeving in de verantwoordelijkheid posities.

## **Euthanasie**

Levensbeëindiging in een uitzichtloze situatie moet mogelijk zijn voor alle mensen. Wanneer iemand volledig bij zinnen is en een weloverwogen beslissing kan nemen tot levens beëindiging moet dit mogelijk zijn ook indien er geen sprake is van ondragelijk lijden. Er zijn veel redenen te bedenken waarom iemand zijn of haar leven wil beëindigen. Alvorens dit toe te staan moet de persoon zich onder professionele begeleiding stellen om zo alsnog te pogen een oplossing te vinden, de begeleiding moet erop gericht zijn de persoon een dragelijk leven te laten leiden, indien dit niet mogelijk blijkt moet alsnog de wens worden ingewilligd.

De kwaliteit van het leven is een individueel begrip, een ieder heeft andere verwachtingen ervan. De inrichting van het leven is een samensmelting van ervaring, mogelijkheden en verwachtingen, een ingewikkelde combinatie die voor veel mensen niet altijd goed uitpakt.

Het standpunt van de Law of Life beweging is dat wij mensen actief moeten stimuleren om zoveel mogelijk uit het leven te halen door een positieve benadering. Maar wanneer er een situatie ontstaat waarbij een persoon geen enkele mogelijkheid ziet tot continuering of verbetering en hulp faalt moet het mogelijk zijn de keuze van beëindiging van het huidige leven te realiseren.

## Boek van gezondheid

Onze gezondheid is het belangrijkste dat wij in ons leven bezitten. Veel mensen spelen met hun gezondheid alsof ze er meerdere levens hebben. Gezondheid is kwetsbaar, onberekenbaar en onbeheersbaar en het niet activeren ervan beschadigt het. Ons leven is gebaseerd op activiteit. Ontbreekt activiteit dan ondermijnt dit onze gezondheid. Wanneer wij een langere tijd niet actief zijn word ons lichaam ziek. Zonder beweging gaat een lichaam degenereren en word de gezondheid blijvend beschadigd.

Bij het bestuderen van religies heb ik geconstateerd dat er slechts zijdelings of zelfs in het geheel niet naar de gezondheidstoestand van het individu werd omgekeken. Het meest interessant is dat zieke mensen veel aandacht krijgen van de geloofsinstellingen. Er word veel aandacht aan de hulp van armlastige mensen maar niet aan de voorkoming ervan. Een goede rede hiervoor is dat mensen met een zwakke gezondheid, een ziekte of andermaal met een onvermogen meer gelovig zijn dan gezonde mensen. Een mens in nood zoekt altijd hulp ook al is deze van een onbekende bron.

### Energie moet op pijl gehouden worden

Een batterij moet regelmatig worden opgeladen. Deze simpele regel is voor iedereen een dagelijkse realiteit. Kijk naar de mobiele telefoons, veel mensen moeten deze dagelijks opladen. Zonder het juiste energie niveau werkt het apparaat niet. Het is belangrijk om het energie niveau zo hoog te houden dat het functioneren goed blijft. Dit geldt niet alleen voor apparaten.

Kijk dagelijks goed om je heen en je ziet de signalen van de natuur. Gedurende de herfst stoot een boom zijn bladeren af om energie te behouden voor de winter. Overal zien wij tekenen dat de natuur zich voorbereid op een verandering van het klimaat en zich gaat beschermen tegen energie verlies. De natuur is altijd bezig met het laten overleven van de sterkste.

Bij het naderen van de lente begint de natuur zich voor te bereiden op nieuwe groei en bloei en de dieren op de voortplanting. Alle tekenen van leven keren terug en overal word er gegeten en gedronken om aan te sterken en energie te laden voor een nieuw jaargetijden met nieuwe uitdagingen. Bomen krijgen nieuwe bladeren, vogels leggen eieren, dieren geven jongen en overal start nieuw leven of komt oud

leven weer tot ontwikkeling. Het leven is sterk en gewillig. Zelfs de stormen om het leven te testen kunnen er maar een deel van kapot maken. De sterksten overleven ook hier weer. De natuur heeft een simpele regel, de sterken worden sterker en de zwakken worden uitgeroeid. De natuur is wreed en onbarmhartig want alleen de sterken overleven.

De mens besloot zichzelf te gaan vestigen in leefgemeenschappen en zetten daarbij de eerste stappen om de natuur minder macht te geven. Een stad is een niet natuurlijk schepsel waarop de natuur weinig vat lijkt te hebben, de mens creëert zijn eigen klimaat. Het doel van de stad is om met elkaar een zo voordelig mogelijke levenswijze te ontwikkelen en tevens voorspoed en ontwikkeling te bereiken. Om het beste resultaat te verkrijgen is communicatie van levensbelang. Bij alles hebben wij anderen nodig om het eigen individuele resultaat te bereiken. Wanneer wij de stad uit oogpunt van energie bekijken zien wij een concentratie van energie om te overleven. Veel inwoners zouden niet of nauwelijks kunnen overleven buiten de stad. Hierdoor is er een duidelijk onderscheid tussen stads en plattelands mensen. Er is hierbij geen sprake van enige superioriteit.

Door de enorme concentratie van energie in de steden voelen stedelingen minder de noodzaak van het herladen van de eigen batterij dan mensen van het platte land. Het zich constant omringen met energie geeft een schijn oplading tot gevolg. Om dit beter uit te leggen gebruik ik weer het voorbeeld van de batterij. Wanneer wij een batterij constant na gebruik weer opladen zal deze na enige tijd niet meer volledig kunnen worden opgeladen. Indien wij dit vaak genoeg herhalen blijkt de echte capaciteit van de batterij steeds minder te worden. Om de capaciteit van een batterij maximaal te kunnen benutten zullen we hem eens in de zoveel tijd geheel moeten ontladen om daarna weer helemaal op te laden. Alleen op deze manier blijft de kwaliteit van de batterij goed. Onze lichamen vertonen min of meer dezelfde reactie.

Hoe moeten wij onze lichamen opladen? Het is belangrijk om te bewegen, onze lichamen zijn gemaakt voor de actie en niet om te zitten. Dagelijks worden onze lichamen belaagd met veel verschillende energie soorten. Veel mensen zijn zich niet bewust van deze invloeden en voelen er ook weinig of niets van. Er is een energie stroom waaraan wij constant onderworpen worden en grote invloed op ons leven heeft, het is de zwaartekracht. Een andere stroom van energie komt van boven en valt op onze hoofden, onze lichamen nemen op wat nodig is en geven de rest af aan de omgeving. Weer een andere stroom komt van de voeding die wij tot ons nemen. Deze voeding is een grote bron van energie die gebruikt wordt om een balans te scheppen met de andere energie vormen. Er is dus sprake van elkaar "beconcurrerende" energie leveranciers, gezamenlijk leveren ze ons allemaal een deel van wat we nodig hebben.

Om ons lichaam in goede conditie te houden is er naast voeding vooral fysieke activiteit nodig. Een goede combinatie zorgt voor stromende energie in ons lichaam en een maximalisatie van de energie stromen. Het kiezen van de juiste voeding en oefeningen is een stapsgewijs proces waarbij goede hulp en begeleiding noodzakelijk is. De kracht van voeding is niet de optelsom van de onderdelen maar ligt juist in de combinatie ervan. De waarde van voeding ontstaat door het samengaan van een goede afkomst, de tijd van het jaar waarin het beschikbaar is en de originaliteit van het product. In het verleden hebben wij veel ontwikkelingen gezien



die betrekking op voeding hebben gehad zoals bijvoorbeeld de kookkunst, verschillende soorten keukens en richtingen. In onze gespecialiseerde thema bijeenkomsten besteden wij ruim aandacht aan deze ontwikkelingen.

Lillt:

Het leven is als een kaars in een grote kameel, om te kunnen lezen hebben wij meerdere nodig.

Het leven is als vonk van energie in de motor maar om het goed te laten werken is er brandstof nodig.

### **Fysieke activiteit**

Beweging is belangrijk, onze lichamen zijn gemaakt voor activiteit. Onze natuurlijke basis is de beweging van de jager, de trekkende mens. Het lichaam moet bewegen om energie te ontwikkelen, consumeren van energie zorgt voor vernieuwing en versterking van de bron. Energie loopt door onze bloedvaten, het activeert onze spieren, zorgt voor contracties en help het bloed door het lichaam rond te pompen. Activiteit is noodzakelijk voor ons overleven en onze gezondheid.

Om te leven moeten wij eten, liefst elke dag. Maar we moeten eten zoveel als noodzakelijk is, niet meer of minder. In de afgelopen decennia is dit veranderd. Door commercialisering van de voedingsindustrie is eten niet langer een noodzaak maar een middel geworden, we eten meer dan noodzakelijk, vaak zelfs veel meer.

In het verleden was het normaal dat bij minder activiteiten er minder gegeten werd, de noodzaak van te veel energie ontbrak. Nu bewegen wij minder maar eten meer. Het gebrek aan activiteiten veroorzaken veranderingen in ons lichaam, speciaal in de bloedsomloop. Er is een belangrijk fenomeen dat van het lichaam wat zelden de aandacht krijgt. Ons hart wordt gezien als de kern van de gehele bloedsomloop maar buiten deze kern, vooral in de ledematen zijn er veel hulpstukken. Elke spier in ons lichaam waar een bloedvat langs loopt heeft een functie in de bloedsomloop. Door het aanspannen en ontspannen van de gewone spieren wordt het bloed in de bloedvaten geholpen heen en weer te kunnen stromen. In de perifere gebieden zoals armen en benen is de hulp van spieren noodzakelijk voor een goed verloop van de doorbloeding. Gebrek aan activiteit ondermijnt dit. Bloed vervoert de noodzakelijke zuurstof en voedings- en bouwstoffen voor het gehele lichaam, een tekort levert afbraak van de niet bereikte delen op.

Beweging stimuleert de vraag naar zuurstof in alle delen van het lichaam, het zet spieren tot actie en stimuleert het hart tot harder pompen. Wanneer er meer energie verbruikt wordt is de vraag ernaar ook groter, er moet regelmatig herladen worden. Wij herladen ons lichaam door een regelmatige inname van voedsel liefst elke 2 a 3 uur een klein beetje, wanneer er op deze manier gegeten zou worden heeft het lichaam geen resten om als vet op te slaan.

Om goed te kunnen slapen hebben we voldoende zuurstof en een goed werkende doorbloeding van het lichaam nodig. Indien het hart het enige verantwoordelijke orgaan voor de bloedsomloop zou zijn is er te weinig zuurstof in ons lichaam aanwezig en wordt er teveel energie in een beperkt aantal spieren opgeslagen. Ons lichaam werkt niet zoals een pakhuis. Energie wordt elke keer van vorm omgezet.

Wanneer wij koolhydraten (suikers) consumeren worden deze eerst in snel simpele opneembare structuren omgezet, de zogenaamde monosachariden. Wanneer deze niet verbruikt zijn moeten ze worden opgeslagen. De natuur heeft daarvoor een heel efficiënte manier ontwikkeld. De simpele vormen worden samengevoegd tot meer complexe genaamd glycogeen. Worden deze ook weer niet verbruikt dan gaat de omzetting verder naar vetzuren en dan weer naar vetten. Ook daar houdt het nog niet op want zelfs de vetten worden binnen de vetcellen ingedeeld in klassen van verbruik. Naarmate er meer wordt opgeslagen ontstaat er een bijna onbereikbare laag vetten die niet meer als energie verbruikt gaan worden onder normale omstandigheden. Dit proces heeft obesitas, extreme vetvorming.

Het is begrijpelijk dat, om dit proces te voorkomen, er meer bewogen moet worden. Maar hoeveel er bewogen moet worden blijft voor velen een vraag. Toch blijkt het antwoord niet ingewikkeld te zijn. Het belangrijkste is om eerst in beweging te komen en dat betekent niet dat je ook direct naar een sportschool moet gaan. Wacht niet hulpeloos af tot iemand je aan de hand neemt om tot actie over te gaan.

De snelste manier om te beginnen is de trap te nemen, gaan wandelen, neem eens een straat extra tijdens het winkelen, ga naar het park en kijk naar anderen die aan het oefenen zijn of zoek stimulerende films. Wanneer je naar buiten gaat en niet gestoord wilt worden gebruik een hoofdtelefoon die je op een gematigde hardheid zet om gehoor beschadiging te voorkomen.

Wat gebeurt er wanneer je begint met bewegen? Als allereerste word je zenuwstelsel geprikkeld, om je lichaam te laten bewegen moeten de hersenen allerlei instructies aanmaken die de spieren laten aanspannen, de bloedsomloop op gang brengt en de concentratie op brengt om alles goed uit te voeren. Na enige tijd gaat het actieve lichaam ook de afvalstoffen opruimen, je kan het zien als het opruimen van de rommel in de kamer.

Bewegen moet je leren, het neemt tijd in beslag. De eerste stap is om plezier te hebben in wat je doet. Wanneer je plezier krijgt om je lichaam beter te gebruiken en je beter gaat voelen is dit van grote waarde. Langzaam ga je meer bewegen, soms wat sneller of je word sterker en gaat andere uitdagingen aan. Neem eens een lange fietstocht, ga roeien of rennen. Zorg dat je vooral plezier hebt in wat je doet.

Bewegen is interactief. Wanneer de spieren actief in beweging gezet worden moeten ze de resultaten weer terug rapporteren aan de hersenen. Dit rapport is een heel ingewikkeld pakket aan informatie dat niet alleen betrekking heeft op het bewegen zelf maar ook op de gehele chemische en emotionele veranderingen. De hersenen gebruiken deze informatie door te berekenen hoeveel energie er verbruikt word, de nog in geplande afstand van de activiteit en de daarbij noodzakelijke energie, het aantal contracties van de spieren en de snelheid ervan. De rechterzijde beoordeelt de ervaring, de emotionele betrokkenheid, wat er zoal is gezien of gehoord en alle andere impressies gedurende de activiteit.

De rechterkant van de hersenen is gevoelig voor de impressies en emoties. Wanneer je positief over de activiteit bent en je een focus zet op de voordelen van wat je aan het doen bent zal deze kant je belonen en signalen naar de linkerkant van de hersenen sturen dat de activiteit herhaald moet worden en misschien zelfs wel worden uitgebreid.

Wat is het verschil tussen fysieke activiteit, oefeningen en sport? Fysieke activiteit is alles dat direct gerelateerd is aan bewegen, van een wandeling tot het beklimmen van een trap. Oefeningen zijn meer gestructureerde bewegingen die een patroon volgen met als doel een bepaald resultaat te verkrijgen. Sport is het doen van oefeningen met een specifiek doel. Veel mensen associëren sport met competitie, iets wat begrijpelijk is. Wanneer iemand kiest om een bepaalde sport te beoefenen begint hij/ zij een competitie met zichzelf, je wenst een betere tijd, je wenst sterker te worden of een beter spel te spelen. Sport is daarom altijd eerst competitie met jezelf alvorens de tegenstander in beeld komt. Voor veel mensen is de ultieme stap in de sport om over te gaan tot competitie met anderen. Bij voldoende niveau kan dit succesvol worden. Maar competitieve sport levert ook stress op, sommige mensen kunnen hier hun voordeel mee doen voor anderen werkt dit averechts uit.

Hoeveel fysieke activiteit is noodzakelijk voor een gezonde levensstijl? Na veel onderzoek is men tot de conclusie gekomen dat 30 minuten per dag voldoende positief resultaat voor iedereen oplevert om als een gezond alternatief te gelden. Om het maximale profijt te krijgen is daarbij een gemiddeld intensieve inspanning noodzakelijk. Hierbij moet men rekening houden dat intensiteit voor elk persoon anders geformuleerd moet worden. Het is soms van belang te raden te gaan bij een professional om het eigen niveau te laten testen.

Fysieke activiteit heeft ook het voordeel dat men beter slaapt door een verbetering van de interactie hersenen / spieren. De spierspanning verlaagt door inspanning, de hormoonproductie past zich aan en bij langere inspanningen komen ook hormonen vrij die directe functies hebben als groei, energie regulatie, ontspanning en emotionele resultaten. Het is altijd een win-win situatie.

Groeperingen binnen de Law of Life organisatie worden gestimuleerd om fysieke activiteiten te bevorderen. Indien jijzelf zo'n groep op wilt zetten willen wij assisteren. Er is enorm veel ervaring bij ons aanwezig.

## Oefeningen

Je lichaam is een tempel is een gevleugeld gezegde met een **sterke bedoeling** toch zijn en niet veel mensen die de achterliggende filosofie volgen. Gezondheid word nog steeds als vanzelf sprekend ervaren terwijl dit absoluut niet het geval is. Je komt pas achter de waarde van een goede gezondheid als je ziek word.

Wij lijken niet op machines en moeten ons lichaam onderhouden, stimuleren en motiveren om een gezond leven te kunnen leiden. Je lichaam heeft arbeid en oefening nodig want zoals eerder opgemerkt levert oefening meer energie op dan dat het kost. Wanneer je oefent stimuleer je het lichaam energie te leveren en opnieuw aan te maken. Gedisciplineerd oefenen levert alleen maar positieve gezondheids resultaten.

Oefenen betekend regelmaat, variatie en vooral continuïteit in wat je doet. Als mens moet je met regelmaat het lichaam prikkelen tot vernieuwingen. Wanneer het lichaam een gevarieerde prikkel ontvangt heeft dit ook een positief resultaat op de geest. Door de variatie moeten lichaam en geest samenwerken om een goed resultaat te

behalen. Samen doen we veel om zowel de lichaam als de geest op veel manieren te prikkelen en jong te houden. We dagen je uit om zo veel mogelijk uit het leven te halen. Neem de uitdaging aan en geniet van een gezond, liefdevol en actief leven.

### **Imitatie voeding**

We leven in gevaarlijke tijden, geld is voor veel mensen nog de enige drijfveer in het leven. Winstbejag maakt deze mensen meedogenloos en zij zullen nergens voor terugwijken om hun doel te bereiken. Een van de allergrootste gevaren die wij lopen is het ontstaan van imitatie voeding. Dit soort voeding is gemaakt van producten die op geen enkele manier voldoen aan de normen van veiligheid en gezondheid.

Imitatie voeding lijkt vaak sterk op het origineel maar is geheel of gedeeltelijk samengesteld uit veel goedkopere of gevaarlijkere ingrediënten. Voor de eigen gezondheid is het belangrijk om alert te zijn op namaak producten, die vooral door import op onze markt terecht komen. Het is belangrijk goed te leren herkennen en selecteren.

Het produceren van voeding is een zorgvuldig proces waarbij heel veel fout kan gaan. Vooral in de grote steden zijn de mensen afhankelijk geworden van de aanvoer van producten. Er is een grote afstand gekomen tussen producent en consument. Het vervoer tussen de producent en de uiteindelijke gebruiker omvat veel stappen met gevarieerde deelnemers. Bij elke stap is een deelnemer die de mogelijkheid heeft om iets te veranderen aan de voeding, een ieder kan iets toevoegen of er juist afhalen. Indien er veel bewerkingen zijn kan het voorkomen dat het origineel en het product dat de klant in handen krijgt veel van elkaar afwijkt. Het is van belang dat je weet wat er met de voeding gebeurt en dat de lijn goed te controleren is zodat je controle kan houden over je eigen gezondheid.

Wanneer je zorgen maakt over de steeds verdergaande commercialisering van voeding en de verminderde controle erop adviseer ik de “thuis kweek” te gaan toepassen. Nederland is een der belangrijkste thuisgroei landen ter wereld met een enorme reputatie en productie op dit gebied. Wij zijn een der weinige landen die zowel de “home grow” (thuis kweek) als de “city farming” ( stads boerderijen) veelvuldig toepassen. Er is daarom een duidelijke trend waar te nemen waarvan de Law of Life organisatie een groot voorstander van is. Gedurende onze speciale bijeenkomsten gaan wij diep in op deze alternatieve vormen van veilige voedingsproductie.

### **Geestelijke gezondheid**

Goede lichamelijke gezondheid kan niet zonder een goede geestelijke gezondheid. Wanneer je goed voor je lichaam wilt zorgen zal je ook tijd moeten inruimen voor het geestelijke aspect. Een sterke geest moet ook een geoefende geest zijn in veel aspecten. Samen met de mensen in onze groepen oefenen wij de geest met discussies en vragen spellen, met interacties en uitdagingen. De geest van de toekomst is een flexibele geest met een verleden.

Spelenderwijs de geest ontwikkelen door vaak “out of the box” te denken is voor veel mensen niet gemakkelijk. Ook in hun denken willen mensen graag op de gebaande

paden blijven. Maar de weg naar een geestelijk geluk ligt niet in het volgen van dogma's en platgetrapte paden maar in het gevoel buiten de eigen grenzen te durven en kunnen treden, ervaringen op te doen die nieuw zijn, de uitdaging aan te gaan.

Een van de vormen die we gebruiken is de visualisatie techniek. Hier hebben we een aantal aanpassingen in gemaakt om het nog sterker te maken. De intensiteit wordt hoog opgevoerd in een vertrouwde omgeving. De focus wordt gemaximaliseerd om de resultaten zo optimaal mogelijk te krijgen. Plaats en tijd verdwijnen en het doel wordt steeds belangrijker.

Wij kenen veel verschillende methoden waarvan sommige actief en anderen passief maar altijd is daar die fijne uitdaging die binnen jouw mogelijkheden blijft. Wij zorgen er samen voor dat je ervaring ook het lichaam in een tevreden staat brengt. Je trainingssessies zijn met liefde gepland en met resultaat getooid.

### **Waarom de traditionele gezondheidszorg aan effectiviteit inboet**

De effecten van de gezondheidszorg lijken te verminderen, de resultaten ook. Wanneer we het heden met het verleden vergelijken zien we een verandering optreden die op veel manieren te verklaren is.

Een van de belangrijkste oorzaken waarom de geneeskunsten aan effectiviteit verminderen is door de toename van inactiviteit van de mensen. De traditionele zorg gaat ervan uit dat de mens een zekere maten van beweging heeft, zij het door arbeid dan wel door andere activiteiten. Maar dit is steeds minder het geval. Aan de andere kan werken veel medicijnen steeds minder omdat er in ons dagelijks voedsel veel restanten van medicijnen aanwezig zijn. Dieren krijgen grote hoeveelheden antibiotica toegediend waarvan de restanten in onze dagelijkse voeding zijn terug te vinden. Dank zij deze restanten bouwt ons lichaam allerlei nieuwe stoffen die dan weer effect hebben op toegediende medicijnen. Een ongewenste cirkel van effecten.

In voorgaande noemde we met regelmaat de lichamelijke activiteiten. Het uitblijven of verminderen ervan heeft ook een effect op onze stofwisseling. De verandering binnen ons lichaam komen niet overeen met de natuurlijke staat van ons lichaam waardoor dit anders reageert en ziekten toelaat te ontstaan die het eerder niet kende.

Dat inactiviteit voor ons lichaam tegen natuurlijk is staat in schril contrast met de stofwisseling van sommige dieren. Er zijn een aantal diersoorten die een seizoen stofwisseling kennen. Bijvoorbeeld kent de beer een winterslaap. Het enorme dier slaapt door de winter heen door de eigen stofwisseling zo goed als stil te leggen. Alle lichamelijke en geestelijke activiteit worden zo ver als mogelijk terug gedraaid, totdat de natuur een soort wekker af laat gaan en de beer weer wakker wordt. Alle energie knoppen worden omgedraaid en de beer start met zijn activiteiten alsof hij nooit geslapen heeft.

Ons veranderend metabolisme veroorzaakt chemische reacties in het lichaam die nog niet allemaal te volgen zijn. Een voorbeeld is het ontstaan van obesitas waarbij de dikte van een persoon operaties erg bemoeilijken.

Omdat wij van nature een actief ras zijn is onze energie aanmaak en opslag daarop gebaseerd. Bij alle medische proeven in het verleden is uitgegaan van een gewoon fysiek. Door de veranderde levens activiteit, hierbij gaat het niet om iemands lichaamsvolume, is de energie huishouding veranderd waardoor het medicijn leverantie systeem ook is veranderd. Herstel is het snelst gedurende activiteit voor bijna alle ziekten, dit is veelvoudig bewezen.

In het Westen is een andere oorzaak dat de effectiviteit verminderd door de extreem doorgeslagen specialisatie van veel artsen. Door specialisatie zijn veel artsen de holistische benadering van de mens uit het oog verloren en zich gaan concentreren op onderdelen van de mens. Een mens is geen optelsom van onderdelen. De mens is een holistisch wezen met onderdelen.

## **De weg naar de vrijheid**

Er zijn veel wegen om je lichaam en geest te bevrijden van de dagelijkse zorgen en pijnen. Onze methoden zijn gebaseerd op een multiculturele benadering die geen grenzen kent en respect heeft voor alle mogelijkheden. In dit document geef ik er slechts enkele, van de vele mogelijkheden die wij hebben, weer. Gedurende onze bijeenkomsten gebruiken wij veel verschillende methoden, wegen en gidsen om jouw te helpen op de weg naar persoonlijke vrijheid en geluk. Samen met je mede-leden streef je naar een globalisatie van de organisatie om jezelf de vrijheid te geven die je verdient in dit leven. Een actieve deelname en werving van nieuwe leden is daarom belangrijk voor iedereen, dit is in zekere mate uit eigen belang.

### **Reizen**

Een van de beste methoden om vrijheid beter te leren kennen is het reizen, het bezoeken van onbekende plaatsen en het ontmoeten van nieuwe mensen en vreemde culturen. Door reizen leer je flexibel te worden. Het is van belang je gemakkelijk te kunnen aanpassen aan de nieuwe omstandigheden want nergens is het gelijk met thuis.

Er zijn veel mogelijkheden om te reizen. We kunnen lange verre reizen maken naar onbekende gebieden met geheel andere culturen maar ook dichtbij blijven voor een nieuwe ervaring. De keuze maak je op basis van je eigen mogelijkheden.

Wanneer we reizen moeten we ons telkens aan de veranderende situatie aanpassen. Routine is bijna onmogelijk. Ongeacht waarheen wij reizen moeten wij aandacht besteden aan veiligheid, hygiëne, voeding, accommodatie en onze reisdoelen.

Wij moeten reizen met een doel, een doel dan we samenstellen op basis van onze interesses. Deze interesses kunnen een grote verscheidenheid hebben zoals algemene ervaring, het volgen van cursussen, medeleden leren kennen, cultuur of handel. Ongeacht het doel is een zekere mate van persoonlijke flexibiliteit noodzakelijk.

Een van de doelen van onze Law of Life beweging is het bevorderen van contacten tussen leden. Door het uitwisselen van culturele zaken leren wij elkaar beter kennen

en ontstaat er een hechtere band. Door naar elkaar toe te reizen wordt een der doelen, het leren kennen van elkaars cultuur, een directe uitdaging. Bij een bezoek van de leden onderling in andere landen ontstaan grote mogelijkheden voor het persoonlijk leven zoals het leggen van vriendschappelijke relaties, soms ook meer dan dat, de mogelijkheid van zakelijke relaties behoort tot de mogelijkheden.

Reizen betekent relaties leggen. Het leggen van een relatie kan spontaan zijn maar ook voorbereid worden. Door het leggen van contact voor de reis worden de mogelijkheden tot succes groter en het verlies aan tijd kleiner, kortom allemaal voordelen dankzij je lidmaatschap.

### **Vrijheidskampen**

Jongeren zoeken de vrijheid het liefst tezamen met gezelligheid. Het samen zijn van gelijkgestelden is belangrijk en stimulerend. Wij organiseren onze kampen het liefst in de vrije natuur waarbij de combinatie van natuurlijke elementen en de menselijke bevrijding goed gecombineerd kunnen worden. Het doel van onze kampen is om een internationaal karakter aan te geven met een speciaal thema. Ons doel is om elk jaar minimaal een kamp te blijven organiseren.

### **Lopen voor de bevrijding**

Het lopen voor de vrijheid wordt internationaal "walk of freedom" genoemd. Al vele eeuwen zijn dit soort wandelingen ondernomen door mensen die een boodschap willen uitdragen aan de wereld. Het doel van de loop is een thema ondersteuning met geld inzameling. Tijdens de loop kunnen mensen aansluiten en mee lopen als ondersteuning van het thema. De lopen zijn bedoeld als solidariteit verhogende middelen voor mensen die over een zelfde thema denken of zorgen maken.

### **Muziek en spel**

Het delen van kunst is al vele eeuwen een manier om met elkaar een gevoel van eenheid en samenhang te creëren. Het uiten van gevoelens in een kunstvorm is heel belangrijk en niet weggelegd voor een beperkt publiek, iedereen kan er aan meedoen. Muziek is een universele manier van expressie die een specifieke werking heeft op ieder individu. Het maken van muziek dwingt mensen tot het vormen van een harmonie, een groep individuen die opgaan in de eenheid van het stuk, een versmelting van emoties tot een gelijkkluidend geluid.

De kunsten zijn heel belangrijk in de zoektocht naar spirituele vrijheid en rust. Muziek en dans gecombineerd levert voor veel mensen een direct gevoel van vrijheid op. Ook kunstvormen als acteren leveren een belangrijke bijdrage aan de mogelijkheden om tot rust en bevrijding uit het dagelijks leven te komen. Acteren, een andere persoon imiteren, geeft de mogelijkheid om uit de eigen situatie te kunnen treden en deze in te vullen met een fantasie. Door deze ervaring kunnen mensen leren uit de eigen problemen te komen om als toeschouwer naar het eigen leven te gaan kijken. Acteren wordt heel veel gebruikt bij therapieën onder de naam "rollen spel". In voorgaande heb ik meerdere malen verwezen naar het belang van de mogelijkheid om toeschouwer te worden van het eigen leven.

## Concentratie en meditatie

Om te begrijpen wat ons werkelijke vermogen is moeten we door veel lagen van ons bewustzijn en zijn er veel barrières af te breken die wij gedurende ons leven hebben opgebouwd. Alvorens we tot een werkelijke meditatie kunnen komen is het aan te raden om de volgende fases te doorlopen;

- Devotie en gebeden
- Concentratie en focus
- Ademhaling en lichaamshoudingen
- Active en passieve voor-meditatie
- Meditatie in verschillende niveaus
- Contemplatie

Wanneer ik hier iets schrijf over het gebed doel ik op het gebed dat iemand doet naar zijn God of profeet en op het gebed dat iemand doet aan een niet nader te bepalen doel. De manier en naar wat wij bidden komt ter sprake bij onze samenkomsten. Het gebed is een bundeling van gedachten die men wil uitzenden naar iets of iemand waarin een zeker vertrouwen wordt gesteld, een luisterend oor en mogelijk hulp in nood. Wanneer ik een God citeer praat ik niet over een Hem of een Haar daar volgens mij een echte God geen geslacht nodig heeft. Indien het toch noodzakelijk zou zijn is de vrouwelijke vorm van de schepper, de levensbrenger voor het menselijk ras meer op zijn plaats dan een mannelijke term. Wanneer wij de natuurlijke superioriteit van de geslachten bekijken is de man fysiek op vele manieren superieur aan de vrouw maar blijft hij zowel geestelijk als op het gebied van voortplanting achter. Aangezien de voortplanting een der belangrijkste doelstellingen van ons leven is lijkt het niet meer dan rechtvaardig de God vrouwelijke kenmerken toe te dichten. Maar dat is nooit gebeurd omdat de man zich altijd ver boven de vrouw verheven voelde. Een superieur wezen heeft geen geslacht nodig om zijn vermogen te bewijzen. Wij zouden daarom dit wezen niet mogen limiteren door onze beschrijvingen.

Devotie en gebed zijn de eerste stappen om de eigen geest los te maken van de aardse zaken. Het gebed is een kanalisering van de mentale focus op eigen wensen en gedachten. Voor veel mensen staat bidden voor religie. Iemand bidt tot een God om iets te vragen, iets voor te leggen of om te bedanken voor iets. Het gebed heeft vaak een kanaliserende werking voor een slecht gevoel over iets of het hebben van een schuldgevoel. Voor deze mensen is het gebed een “dropbox” voor hun geweten, een soort boete doen voor gedane zaken. Maar het gebed is iets heel anders. Wanneer je in gebed gaat erken je het feit dat wij als mens maar een heel nietig zijn en dat er krachten bestaan die buiten ons verstandelijk vermogen staan. We durven nederig te zijn voor een grote macht. Door het realiseren dat er een hogere macht is en wij ook onszelf durven te zien in het perspectief van de Universele krachten krijgen we een positie die wij in het leven meestal niet aandurven. We durven echt eerlijk te zijn want niemand die het kan horen. Het voordeel hiervan is dat wij een mogelijkheid creëren waarbij wij de waarheden van het leven onder ogen durven zien.

Elke religie gebruikt het gebed om de volgelingen deze nederigheid te laten voelen en daarbij zich te richten op hun God(en). Het feit dat een mens erkent hulp nodig te hebben maakt hen open voor de berichten van de geloof predikers. In veel geloven



worden ook de momenten van gebed voorgeschreven. Een stap verder is het bepalen van de inhoud van het gebed waardoor de volgeling zelfs de mogelijkheid word ontnomen om tijdens het gebed de eigen gedachten voor de God te openbaren. Iemand die geprogrammeerde gebeden opzegt is de kern van het gebed geheel kwijt geraakt.

Om goed te bidden moeten wij ons eerst concentreren op wat we willen “zeggen”, je zoekt een specifiek onderwerp wat je van groot belang acht om ook nog eens vaker te herhalen. Wij gaan ervan uit dat je een gebed moet herhalen. De volgende stap is een plaats te zoeken vanwaar je een gebed zou willen “sturen”. Je neemt een houding aan waarbij je niet belemmerd word en je goed kan concentreren. Hierna maak je de geest leeg met alleen je “bericht” in gedachten en probeert deze zo zuiver mogelijk te houden. Verder laat je het gebed gaan en opent je geest om het bericht te verzenden.

Wanneer je bid ga je iemand die je niet goed kent een bericht sturen, misschien wel een verzoek. Je deelt je diepste innerlijke zaken met iets dat je niet begrijpt. Om dat te doen moet je vertrouwen hebben, rust en geloof in een oplossing. Een gebed moet niet verstoort worden door andere gedachten of externe zaken, je moet de geest geheel kunnen afsluiten. Je gebed moet een sterke intentie hebben en vanuit het “hart” komen. Het doel van je gebed is om hulp te zoeken naar een oplossing van een probleem.

Een goed gebed gaat hand in hand met toewijding. Wanneer je niet met echte toewijding het gebed ingaat zal het bericht nooit komen op de plaats die jij in gedachten had. Denk even aan je telefoon, je moet het goede nummer draaien om de juiste persoon aan de lijn te krijgen. Wanneer de telefoon word opgenomen luister je eerst wie hem opneemt, je kan niet zomaar beginnen met je verhaal, je moet eerst een inleiding geven. Wanneer je vervolgens niet luistert naar de vragen van de andere zijde blijkt al snel dat je een waardeloos gesprek heb geïnitieerd.

Je belt iemand voor een gesprek of je wilt een verhaal kwijt. Maar de intentie is niet om gewoon maar een verhaal te vertellen, je zoekt naar een oplossing een antwoord op iets dat je bezig houdt. Een goed gebed vraagt volledige betrokkenheid zowel emotioneel als rationeel. Voor een gelovig mens is het gebed een combinatie van kennis van wat hij/zij geleerd heeft over de superieure God uit boeken en verhalen, een emotionele betrokkenheid en het geloof in het superieure wezen.

Toewijding aan een geloof komt door de verhalen die je hebt gehoord en gelezen. Je voelt je aangetrokken tot deze verhalen en de andere mensen die zich hebben toegewijd aan dezelfde verhalen. Je raakt er emotioneel bij betrokken, langzaam maar zeker identificeer jij je met wat de andere mensen ook geloven. Geloven is een sterk emotioneel proces dat je en bepaalde richting uit laat denken. Jij wilt die richting op omdat je gelooft dat het de waarheid is, jouw persoonlijke waarheid die weer door anderen gedeeld word. Een echt gelovige zal zijn leven geheel veranderen en inzetten met toewijding aan het doel.

Geloof kan zowel constructief als destructief worden gebruikt. Elke religie heeft feitelijk dezelfde basis voorwaarden waaruit blijkt dat het onze humane levensregels zijn die als een Universele wet heerst.

- Gij zult niet doden
- Gij zult niet stelen
- Gij zult niet liegen en bedriegen of oplichten

Deze regels zijn overal hetzelfde. Het zijn basis regels die veel mensen met enige regelmaat breken, tot ons geluk gebeurt dit zelden met regel een. Maar regel drie word met een grote regelmaat en blijkbaar door iedereen, gebroken.

Chanting, het zingen van monotone klanken of gebeden, is geen persoonlijk gebed omdat je het vaak deelt met anderen, heeft tot doel de geest te vernauwen, de concentratie te verhogen en een deelnemer in een vorm van trance te brengen. Veel mensen hebben het over geest verruiming dit is onjuist. Bij het “chanten” is het doel een focus op te bouwen, het genereren van een hoge concentratie, wanneer de geest verruimd word is dit niet mogelijk omdat de geest gaat rondzwerven en er geen enkele focus meer mogelijk is.

Tijdens het chanting komt de geest in een soort van trance situatie waarbij onze emoties onder controle komen en de concentratie gaat domineren. De emoties worden niet onderdrukt maar door verlegging van aandacht gewoon uit gebannen. Het onderdrukken van emoties is slecht, ze blijken altijd op de meest ongelegen moment weer op te duiken.

In een volgende stap word Chanting gecombineerd met concentratie en pre-meditatie trainingen om onze emoties onder controle te brengen, dus niet onderdrukt. Tijdens het gebed voelden we dat de intensiteit ons lichaam en geest tot sterke emotionele reacties kon brengen. Gedurende chanting komt ons lichaam in een staat van verre gaande kalmte, in tegenstelling met het gebed komt er een emotionele rust over ons. Door de opgewekte vibraties van de chanting en de daarbij specifieke ademhalingsoefeningen ontstaat een chemische werking in ons lichaam die het tot rust brengt. De nu opgedane kennis moeten wij gebruiken voor de concentratie oefeningen. Gedurende onze bijeenkomsten gebruiken wij verschillende manieren van zowel gebed als chanting om zo het effect van beide op lichaam en geest te ervaren.

Om de concentratie training goed te beoefenen is “object focus” een der beste manieren. Het is een vrij gemakkelijke methode wanneer wij de voorgaande stappen al hebben doorgelopen. Door object focus training leer je de geest een specifieke richting op te sturen waardoor een grotere controle mogelijk is. Tijdens deze trainingen is het mogelijk om veel scherper te concentreren en alle overige gedachten uit de geest te verbannen. Wanneer wij een object in concentratie nemen kunnen wij het van alle kanten leren bekijken zonder het aan te raken. Wanneer je goed bent geworden in object concentratie komt het volgende niveau in zicht.

Gedachten zijn moeilijk onder controle te krijgen. Je denkt de gehele dag en het is mogelijk om over veel verschillende dingen tegelijkertijd “na te denken”, een menselijke geest is altijd multi-tasking. De eerste stap om dit te realiseren is om jezelf tot toeschouwer van je eigen gedachten te maken. In een later stadium word je ook toeschouwer en onderzoeker van je eigen lichaam. We noemen deze technieken dissociatie. In het begin zal dit vreemd aanvoelen maar na enige tijd is het een routine die het leven veel aangenamer maakt.

## **Actieve training**

In het voorgaande heb ik min of meer passieve trainingsvormen aangegeven. Het lichaam nam niet intensief deel aan de oefeningen. Om het lichaam wel actief mee te laten doen hebben wij diverse vormen ingevoerd. De belangrijkste vormen zijn de actieve ademhalingsoefeningen. Veel van deze oefeningen heb ik gehaald uit de door mij al decennia beoefende sporten zoals Muay Thai, Aikido, Chi Kung, Whu Shu en vele anderen. Door de juiste toevoer van zuurstof komen de hersenen in een hogere bewustzijns laag. Ook werken wij nog met andere vormen, waarvan ik er enkele hier vermeld.

## **Lach meditatie**

Lachen is niet alleen gezond voor het lichaam maar door de enorme toevoer van bloed en zuurstof is het ook ontspannend. Wanneer je lacht krijgen bijna alle spieren sterke impulsen om samen te trekken. Er ontstaat een situatie waarbij de spieren bijna krampachtig hard samentrekken om direct daarna weer te ontspannen. De lach geeft een mens een constante stroom van positieve impulsen die zowel het lichaam als de geest beter doen voelen. Lach meditatie is heel prettig omdat na de training iedereen in een positieve stemming blijft.

## **Dans meditatie**

Beweging, muziek, ritme en emoties komen bij deze vorm sterk naar voren. Vanuit een bepaald muziek stramen gaat de geest aan de slag met de muziek en vormt deze om tot beweging, de beweging geeft feedback naar de hersenen en vormt zo een verandering in het bewustzijn, een ongekende concentratie en motivatie is daarvan het resultaat. Wij kennen dansen op patronen en intuïtief. Wel wil ik hier bij aantekenen dat er vooraf doelen worden gesteld waarvan de deelnemers geacht worden deze te bereiken, dit is anders dan in de alternatieve dans en bewegingsvormen.

## **Hypnose en trance**

Alvorens ik verder in kan gaan op dit onderwerp moeten we iets weten over de hersenen. Ons bewustzijn kent verschillende stadia. Elk stadium is gekoppeld aan een meetbare frequentie. Door de verschillende energie niveaus van onze hersenen kennen we ook verscheidene bewustzijns ervaringen. De meetbare niveaus geven we weer in golfpatronen. Er zijn Alpha, Beta, Theta en Delta golven, elk met een eigen frequentie en kracht. Elke frequentie is gekoppeld aan een andere gemoedstoestand en bewustzijns niveau. Op speciale samenkomsten word hier dieper op ingegaan.

Emoties zijn hypnotiserend. Om dit te bewijzen vraag ik je terug te gaan naar je eigen ervaringen met; lust gevoelens, verliefdheid, kwaadheid of angst. Wanneer je sterk door iets getroffen word brengen deze emoties je in een heel sterke gemoedstoestand die bijna gelijk staat aan een trance situatie. Probeer je te herinneren hoe sterk je focus was op de gebeurtenis, hoe gemakkelijk je beïnvloedbaar was (dit is gelijk aan de hypnotische toestand) en hoe sterk de band met de directe omgeving was. Deze ervaringen geven je inzicht in trance en hypnose

en de grenzen ertussen. Bij sommige mensen in een depressie is de toestand zo ernstig dat ze door de ziekte in een permanente hypnose of trance achtige staat leven.

Wanneer wij mensen willen beïnvloeden moeten deze in een bepaalde emotionele status worden gebracht. Bij het bestuderen van massabijeenkomsten zien wij de leider de emoties van het publiek sturen. Doordat er altijd mensen in de groep aanwezig zijn die gemakkelijk te beïnvloeden zijn ontstaat er een sterke basis voor emotionele sturing. In een groep worden emotionele veranderingen snel overgenomen. Wanneer er sprake is van een groep gelijkgestelde mensen kunnen emoties gebruikt worden door de leiders. Er ontstaat een vorm van groepshypnose. Charismatische leiders gebruiken deze toestand om hun boodschap over te brengen aan de volgelingen. Door de hypnotische toestand waarin de volgelingen op dat moment verkeren ontstaat er een onbewuste programmering ten gevolge van de hypnotische toestand.

Zelfhypnose kan geleerd worden en kan goede diensten bewijzen. Goede vormen van hypnose zijn bijvoorbeeld voor iemand die van het roken af wil, slaapwandelen, bedplassen, agressiviteit, over activiteit en zo zijn er nog veel meer toepassingsmogelijkheden.

Trance word via een andere weg bereikt. Men kan pas in een trance staat komen wanneer meditatie goed beheerst word. Zonder diepe concentratie en de daarop volgende meditatie is de trance staat niet te bereiken. Het is minder bekend dat mensen, net als bij hypnose, geen zaken doen die tegen hun eigen elementaire normen en waarden ingaan, wel komen de onderbewuste normen en waarden in actie, indien deze botsen met de bewust uitgedragen waarden krijgen we vreemde situaties. Mensen in staat van trance zijn minder open voor suggesties dan mensen in hypnose maar er is nog steeds een grote mogelijkheid om beïnvloed te worden. Professionele trance meesters weten dit en doen hun uiterste best om dit te voorkomen. Mensen met een te sterke persoonlijkheid worden door een trance medium zo ver mogelijk uit de buurt gehouden.

Een persoon in trance verplaatst zich vaak tussen de verschillende hersen frequenties en kan er zelfs diverse tegelijkertijd hebben in de verschillende hersen helften. Er zijn verschillende vormen van trance, ik geef er hier enkele van weer;

- Spreken met de doden, Goden of andere astrale wezens
- Het genezen van ziekten
- Het opzetten van bezweringen of ze teniet doen
- Speciale rituelen met een bepaald doel
- Toekomst voorspellingen
- Vruchtbaarheidsrituelen

Er zijn veel redenen om tot een trance te komen. Iemand in een trance situatie is niet meer "op deze wereld", ze vertoeven in een andere werkelijkheid. De diepste trance zit in het Theta niveau.

Kunnen wij deze kennis gebruiken voor persoonlijk gewin? Jazeker is dat mogelijk. De manier om zelf de verschillende staten van bewustzijn te verkennen is persoonlijk. Het is risicovol om te experimenteren zonder de juiste begeleiding. Om iets te bereiken zal je tijd en moeite moeten investeren. Tijdens sommige

bijeenkomsten gaan wij diep in op de diverse vormen en het gebruik ervan inclusief het beoefenen. Het nut van al deze mentale vormen in het dagelijks leven hangt sterk af van de gewenste toepassingen.

### **Passieve meditatie**

De meest bekende vormen van meditatie zijn passief. De beoefenaar zoekt een rustige fysieke positie op en laat alles alleen in het hoofd plaats vinden. Zoals eerder aangegeven komt men pas tot meditatie door het nemen van de stappen focus en concentratie alvorens de meditatie fase kan aanbreken.

In tegenstelling tot wat veel mensen denken is meditatie helemaal niet geestverruimend. De geest moet in een bepaalde focus komen, er ontstaat kanalisering dus vernauwing van de geestelijke staat. Een goede meditatie probeert de geest leeg te maken. De meest eenvoudige uitleg om dit doel te omschrijven is door gedachten in een taps toelopende pijp te stoppen. De pijp wordt gaande weg smaller en smaller tot dat er uiteindelijk geest enkele gedachten meer door het gat in de pijp kan gaan, het is te smal geworden. Pas wanneer elke gedachte verbannen is komt het eind van de pijp in zicht. Het moment dat er niets meer is valt men in een soort van verlichte omgeving zonder enige ruimtelijke ordening. Dit moment wordt dan ook verlichting genoemd.

### **De weg van de Law of Life movement**

De weg die wij gekozen hebben is lang en zwaar. Wij staan nog aan het begin. Geloven (religies) hebben de heerschappij maar wij zien in de ontwikkelde maatschappij steeds meer mensen komen die gaan twijfelen aan de instituten. Aan de andere kant zien wij fanatisme opkomen. Mensen willen regels en grenzen aan hun denken en vermogens. Grenzen die door anderen gesteld worden. De mens laat daarin steeds vaker zien dat het tot een groep wenst te behoren en dat individualiteit iets is om angst voor te hebben. Binnen onze organisatie is het streven dat de individualiteit zich ontwikkelt binnen de veiligheid en bescherming van de groep.

Het organiseren van ontmoetingsbijeenkomsten is in de handen van de groep. We accepteren een leiding van een centrale organisatie om de onderlinge contacten en communicatie te bevorderen. De centrale heeft tot doel de organisatie efficiënt te laten communiceren en structureren. Lokale groepen hebben eigen verantwoordelijkheden en leggen hiervan verantwoording af tegen de centrale.

Een keer per jaar komen de vertegenwoordigers en de centrale bijeen voor het bespreken van activiteiten en het uitzetten van nieuwe. In separate documenten worden de overige zaken met leden gedeeld.

## De grondlegger van de Law of Life movement

Arnaud van der Veere werd in 1960 te Den Haag geboren in een gewone wijk. Zijn ouders hadden het niet gemakkelijk maar vochten voor een goed bestaan. Tijdens de zwangerschap werd zijn moeder ernstig ziek van acute chronische reuma. De medicijnen en behandelingen legde een zware last op de zwangerschap. Bij de geboorte bleek dat Arnaud weinig kans tot overleven had. Hij was allergisch voor water en nog veel meer zaken. Direct na de geboorte werd hij verzorgd door een variërend aantal mensen die weinig van zijn problemen begrepen. Naast de allergieën bleek hij ook zware astmatische bronchitis te hebben. Door het gebrek aan mogelijkheden en goede zorg belandde hij meerdere malen bijna dood in een ziekenhuis en werd hij "teruggehaald". Veelal kon dit gebeuren door de hulp van zijn oudste zus die zelf in de zorg zat. Deze bijna dood ervaringen kregen op latere leeftijd een functie.

Veel van de verzorgers hadden een Indonesische achtergrond. Dit had grote invloed op het verloop van zijn leven. Al op zeer jonge leeftijd werd hij getrokken door de gevechtskunsten. Een der redenen was het constante persten op de lagere school waar hij belaagd werd door groepen. Dagelijks moest hij vechten. Op zijn achtste begon hij met Muay Thai en probeerde hij Chinees te studeren. Door de combinatie van zijn interesse en sport creëerde hij rust in zijn leven. Tot zijn elfde jaar had hij vele bijna dood ervaringen en werd angst voor leven of dood hem geheel vreemd.

Door zijn fysieke constitutie moest hij keuzes in het leven maken betreffende lifestyle. Hij besloot nooit in zijn leven te gaan roken, drinken, gokken, drugs gebruiken of gebruik te maken van betaalde seks. Deze regels heeft hij niet gebroken wel getest. Zijn levensregels hebben het leven er niet gemakkelijker op gemaakt en tot veel sociale problemen geleid.

Zijn opleiding volgde een grillig patroon. Na de lagere school werd hij geadviseerd naar de MAVO te gaan. Hier bleek al snel dat zijn interesse ergens anders lag maar hij maakte de school met top cijfers af en ging op aanraden van de chemie leraar de scheikunde richting op. Van de MAVO ging hij naar het MBO alwaar hij zich in het eerste jaar, met toestemming van de leraren, alleen in het tweede helft tijdens de tentamen vertoonde. De rest van het jaar studeerde en reisde hij buiten de school. Zijn cijfers bleken dusdanig hoog te zijn dat hij naar het HBO kon. Vanaf het HBO bezocht hij de Universiteit alwaar hij in 1981 in dienst trad. Dit leverde hem een graad in de Biochemie op.

In 1975 ging hij op zijn eerste, niet-geautoriseerde, reis naar Thailand om er het Muay Thai bij de oorsprong te leren. Zijn ouders waren geschokt dat hij de reis had ondernomen. Als streng Christelijke mensen was Muay Thai niets anders dan het geweld van ongelovigen. Deze mening werd later bijgesteld. Tot 1991 nam Arnaud deel aan veel wedstrijden verdeeld over de diverse stadia, tempels en marktplaatsen rond Thailand en alle andere landen in Azië.

Tijdens zijn verblijf in Bangkok leefde hij in de armste wijken als Kloeng Toy en rond het central station van de stad. Hier werden hem de originele normen en waarden van de Thai geleerd en alle aspecten van het Boeddhisme. Hij reisde en vocht in landen als ; Burma, Laos, Cambodja, Vietnam, China, Hong Kong, Singapore, Malaysia, Indonesia, Brunei, Philippines, Japan, Korea en verder.

Naast zijn interesse voor de Martial Arts wilde hij zich continue blijven ontwikkelen. Om dit streven vorm te geven volgde hij tientallen cursussen en opleidingen o.a. Massage in Wat Pho, Bangkok, Marketing bij de Erasmus Universiteit, veel commerciële opleidingen in de Sport (vakopleidingen), Personal Training, Gezondheidszorg, journalistiek, Travel Business en vele anderen. Ook behaalde hij het bekende Cambridge English certification.

In 1979 begon hij met een partner de eerste Kick Boxing sportschool in de provincie. Als locatie werd voor een lokale kerk gekozen. Door deze keuze kwam hij in contact met jongeren werkers die hem verzochten met de onbereikbare groep “randgroep jongeren” te gaan werken. Naast deze groepen werd hem verzocht te assisteren met de gedragscorrectie van probleemgroepen en verslavingszorg. Van de ene kwam de andere opdracht en kreeg hij ook van bekende instituten zijn opdrachten.

Na terugkomst in Nederland in 1984 besloot hij om een winkel op te zetten in een van de door hem beheerde kraakpanden. Vanaf 1976 was Arnaud al betrokken bij de kraakbeweging waar hij veel organiseerde om mensen een beter en gestructureerder leven te laten leiden. Zijn zaken groeide gestaag. Hij combineerde de winkel met een sportschool, reisorganisatie, lesgeven op diverse Universiteiten, het schrijven voor bladen (tijdschriften en kranten), internationale seminars en wedstrijden. Een druk leven voor iemand die ook nog een gezin had.

In 1987, op een reis door Vietnam, werd hij door Vo Van Kieu uitgedaagd om Vietnam te promoten als toeristische bestemming in Nederland. Op dat moment was hij bezig met een studie marketing en zag de uitdaging als een goede kans om theorie en praktijk samen te brengen. Hij zocht en kreeg de hulp van CBI ( Dir. Mr. de Man – Center for Promotion of Import Development countries of the Ministry of Foreign Affairs). Dankzij de financiële support van deze organisatie kon hij Vietnam promoten van “een land in oorlog” naar een “nieuwe toeristische bestemming” binnen enkele jaren (1993) lukte het om al meer dan 15.000 toeristen naar het land te genereren.

Door zijn vele reizen en kennis van Aziatische landen werd Arnaud een regelmatig gevraagd consultant. Veel van zijn werk kon niet door anderen worden gedaan en zo werd Arnaud de expert in “ingewikkelde en gecompliceerde” zaken. Dit kwam er veelal op neer dat Arnaud de “rotzooi” van gefaalde consultants moest opruimen.

In 1978 kwam het eerste artikel van Arnaud in het blad de Samurai. Sindsdien heeft hij duizenden artikelen geschreven in een groot aantal bladen en landen over onderwerpen als gezondheidszorg, sport, reizen, visa en legalisatie van documenten en spirituele zaken. Hiernaast schreef hij meer dan twintig boeken die in meer dan 65 landen worden gelezen en in diverse talen zijn vertaald.

In het leven van Arnaud zijn diverse rode draden te bespeuren;

- Respect hebben voor alles wat leeft, je lerend opstellen, geen superioriteit gevoelens kennen en bovenal je positie als mens kennen
- Het nooit willen toegeven aan het gebruik van toxische genotsmiddelen zoals roken, drinken en gokken maar deze of de gebruikers ervan ook nooit veroordelen

- Fysieke activiteit word door hem gezien als absoluut vitaal voor de gezondheid en een gedisciplineerd leven
- Geweld is een onderdeel van het menselijk ras en kan alleen verholpen worden door het te begeleiden en mensen inzicht te geven in zowel het ontstaan als kanaliseren ervan. Geweld lost niets op maar vernietigd.
- Persoonlijke ontwikkeling is vitaal voor elk persoon en je moet zelf een voorbeeld geven om navolging te vinden.
- Kinderen hebben is een grote verantwoordelijkheid waarvan je intens kan genieten, waaraan je je moet wijden met hart en ziel en iets is dat je veel wijsheid en geluk kan brengen. Dat gevoel is te delen met mensen die het minder goed hebben en proberen er samen naar te streven dat het wel goed komt.
- Het streven naar een georganiseerde community waarbij de regel en de vrijheid worden nageleefd en er een gezamenlijk voordeel is te behalen.

In 1980 zette Arnaud zijn eerst samenlevingsvorm op in het kraakpand aan de Trompstraat in Den Haag alwaar kunst en cultuur, sport, fabricage en reparatie en bewoning in goede harmonie bijeen kwamen. Het einde van deze community kwam door de afbraak van de gebouwen.



# Lid worden

Iedereen kan toetreden als lid van de Law of Life beweging. Om lid te worden moet je voldoen aan de volgende voorwaarden ;

- Een lidmaatschapsaanvraag indienen
- Zich loyaal naar de organisatie gedragen, erkenning der doelstellingen
- Inzetten voor de activiteiten die we gezamenlijk ondernemen
- Eigen activiteiten ontwikkelen
- Deelnemen aan bijeenkomsten
- Het gedachtengoed uitdragen naar anderen en werving van nieuwe leden
- Streven naar het opzetten van de community doelstellingen

De Nederlandse vestiging van de Law of Life movement is gevestigd ;

**Kranestraat 46  
2512AE Den Haag  
Tel. 070-3927335**

**Facebook;**

**<https://www.facebook.com/pages/Law-of-Life-Movement/216859091841580>**

**LinkedIn;**

**<https://www.linkedin.com/groups/Law-Life-LoL-Movement-7470972?home=&gid=7470972>**

**e-mail; lol2move@gmail.com**