

Tjeu van Veldhoven
Hıdır Celep

Lichter Leven



Een ontdekkingsreis
naar helder denken, helder voelen en helder weten

Tjeu van Veldhoven
Hidir Celep

Lichter Leven

Een ontdekkingsreis
naar helder denken, helder voelen en helder weten

Lucis uitgeverij



Eerste druk december 2014
© 2014 Tjeu van Veldhoven en Hidir Celep
Vormgeving: Maarten Radstake
Drukwerk: Drukwerkconsultancy
Omslagfoto's: Marij van Veldhoven
Illustraties binnenwerk: Els Peeters
Illustraties addendum: Marij van Veldhoven
Taalredactie: Tr@nscript Tekstbureau Breda

Zie voor meer informatie over workshops, gesprekken, lezingen, informatieavonden, retraites, lucide reizen en meditaties met Tjeu Van Veldhoven en/of Hidir Celep:

www.dewegvanhetlicht.eu
www.lucis-uitgeverij.eu

ISBN 978-90-822984-0-6
NUR: 720

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

De auteurs en de uitgever staan in voor de betrouwbaarheid van de in haar uitgaven opgenomen informatie waarvoor ze echter niet aansprakelijk kunnen worden gesteld.

De auteurs noch de uitgever willen via dit boek professionele medische diensten, gezondheidsdiensten of andere diensten verlenen en vervangen. De auteurs en de uitgever zijn niet verantwoordelijk voor verlies of risico, persoonlijk of niet persoonlijk, dat is opgelopen door direct of indirect bepaalde inhoud van dit boek toe te passen.

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Inhoudsopgave	9
Inleiding	15
Methode	17
I. JE AARDSE ZELF	19
1. Wie of wat is het aardse zelf?	20
1.1. Een onvolledig deel van volledigheid - een deel van het geheel	20
1.1.1. Geboren uit eenheid, gevoerd naar versnippering	21
1.1.2. Een eenzijdige focus op het aardse zelf mondt uit in incompleetheid	24
1.2. Pogingen om weer heel te worden	25
1.2.1. Innerlijke verandering mondt uit in uiterlijke verandering. Het omgekeerde, uiterlijke verandering mondt uit in innerlijke verandering, is niet altijd waar	26
1.2.2. Een verandering in kijken naar de dingen	28
1.3. Conditioneringen ontmaskeren: de nodige stap om bewust te worden	28
1.3.1. Kijk naar de effectiviteit van je oplossingsstrategieën	30
1.3.2. Reflectie als hulpmiddel	31
1.4. Leven vanuit je 'totale zelf', vanuit eenheid en volheid	32
1.4.1. De weg van en naar balans is geen kruistocht naar onbewustheid	34
1.5. Een bewuste keuze: 'wat wil je zelf?'	36
1.5.1. Je zelf ont-wikkelen van de doeken van misconceptie en manipulatie	39
2. Over het verleden dat voortleeft in je heden en vorm geeft aan je toekomst	41
2.1. Het verhaal van de twee meren	41
2.2. Het verleden overstijgen met behulp van het leermodel van Maslow	45
2.3. Veranderen geeft energie maar vergt concentratie, zuivere intentie, bewustzijn en handelen	52
2.4. Samenvatting	53
3. De eigenheid van de tijd waarin we leven	54
3.1. Van instinct naar bewustzijn, van onbewustheid naar bewustzijn	55
3.2. De (samen)werking tussen lichaam, verstand, onbewustheid en bewustzijn	56

4.	De herinneringen die opgeslagen zitten in je lichaam	59
5.	De herinneringen die opgeslagen zitten in je verstand	60
5.1.	Werking van het survival instinct	60
	Stap 1: Je survival instinct slaat alle pijnlijke ervaringen en herinneringen op	60
	Stap 2: Programmering van het verstand	61
	Stap 3: Het vastleggen van de informatie in het 'pijnstuk' van het verstand	61
	Stap 4: Programmering en conditionering van gedrag	62
	Stap 5: Het vertoonde gedrag zelf: bewust en onbewust gedrag	65
5.2.	Overzicht werking survival instinct	75
5.3.	Twee exemplarische voorbeelden	78
6.	Vergeeten informatie af te leiden uit je gedrag	82
6.1.	Herinneringen merkbaar in je gedrag	82
6.2.	Gemanipuleerde herinneringen in contact met de ander	87
6.3.	Een nieuwe manier van contacten leggen	89
7.	De geboorte van het valse zelf	92
7.1.	Een dwaalspoor van identificaties	92
7.1.1.	Uitzonderlijk willen zijn	92
7.1.2.	De misvatting: ik ben mijn verleden en mijn verleden is mij	93
7.2.	Aanwezigheid als katalysator voor je groei	97
7.3.	Oefeningen om de kracht van je observator te vergroten	99
7.3.1.	Oefening 1: in contact komen met jezelf	99
7.3.2.	Oefening 2: kom aan in het huidige moment	100
7.3.3.	Oefening 3: in contact met de ander	101
8.	Valkuilen en tips	104
9.	Slot	112
9.1.	Einde deel I: het aardse zelf	112
9.2.	Enkele doordenkers ter verwerking	113
9.3.	Vooruitblik	113

II.	JE INNERLIJK KIND	117
1.	Een eerste kennismaking met je innerlijk kind	118
1.1.	Inleiding	118
1.2.	Ik ben niet wie je denkt dat ik ben	118
1.3.	Oefening 1: het creëren van ruimte voor je innerlijk kind	122
2.	Wie ik werkelijk ben	124
3.	Het motiveren van je innerlijk kind	129
3.1.	Waarom je innerlijk kind motiveren?	129
3.2.	De zoektocht naar erkenning en voldoening	130
3.3.	Randvoorwaarden en aandachtspunten	133
3.4.	Oefeningen om jezelf af te stemmen op de positieve frequentie	138
3.4.1.	Oefening 2: het aansluiten op de positieve stroming	139
3.4.2.	Oefening 3: de positieve stroming verder verdiepen	140
3.4.3.	Doel van oefening 2 en 3	142
3.4.4.	Oefening 4: de meditatie 'niets hoeft'	143
3.4.5.	Doel van oefening 4	144
3.5.	Oefeningen om je innerlijk kind te motiveren	146
3.5.1.	Oefening 5	146
	a) ademhaling als poort naar het Nu	
	b) geur als middel om je innerlijk kind te motiveren	
3.5.2.	Oefening 6	147
	a) beweging als poort naar het Nu	
	b) geluid als middel om je innerlijk kind te motiveren	
3.6.	Oefeningen om je innerlijk kind mee te laten participeren	148
3.6.1.	Oefening 7: geur en kleur om je innerlijk kind te motiveren en mee te laten participeren	149
3.6.2.	Variatie op oefening 7	151
3.7.	Samenvatting	151
4.	Samenwerken met je innerlijk kind: een way of life	153
4.1.	'Eindgesprek' met je innerlijk kind	154
4.2.	Tips van je innerlijk kind	157

III. JE ONDERBEWUSTE	163
1. Een eerste kennismaking met je onderbewuste	165
1.1. Ik ben je spiegel	165
1.2. Een eerste blik op de verschillende manifestatievormen van het onderbewuste	167
2. Het ontstaan van je onderbewuste	169
2.1. De leeftijd van je onderbewuste	169
3. Onwaarheden die ontstaan uit eerdere onwaarheden	173
3.1. Projectie als oorzaak	173
3.2. Het zelfbevestigend fenomeen als oorzaak	173
3.2.1. De werking van het zelfbevestigend fenomeen en de confirmatorische strategie	174
3.2.2. Je zelfbevestigend fenomeen doorbreken	175
3.3. The self-fulfilling prophecy als oorzaak	177
3.3.1. De werking van the self-fulfilling prophecy	178
3.3.2. De energetische vertaling van the self-fulfilling prophecy	181
3.3.3. The self-fulfilling prophecy in contact met je onderbewuste	183
3.3.4. Het doorbreken van the self-fulfilling prophecy	186
4. De manifestatievormen van je onderbewuste	191
4.1. Het volwassen onderbewuste	191
4.2. Het onvolwassen onderbewuste	193
4.3. Het ontdekken van de manifestatievorm van jouw onderbewuste	196
4.3.1. Openheid en de wil als voorwaarde om het manifestatiepatroon van je onderbewuste te ontdekken	196
4.3.2. Praktische tips om het manifestatiepatroon van je onderbewuste te ontdekken	198
4.3.3. Wat na de ontdekking van het manifestatiepatroon van je onderbewuste?	199
5. Het belang en nut van het onderbewuste	203
5.1. Het 'nut' van het onvolwassen onderbewuste	203
5.2. Het belang van het volwassen onderbewuste	204
5.3. De beperkingen en gevaren van een onvolwassen onderbewuste	205
5.3.1. Over het imitatieleren van de mens	206

5.3.2. De gevaren van onvolwassenheid van het onderbewuste	209
5.3.3. Hoe je imitatieleren en blindelinge volgzzaamheid kunt overstijgen	212
6. Slot	216
6.1. Signalen herkennen van je onderbewuste	216
6.2. Erken de functie van je onderbewuste	217
6.3. Ontdek de manifestatievorm van je onderbewuste	218
6.4. Enkele doordenkers ter verwerking	218
IV. JE TOTALE ZELF	221
1. Verwerking en inzicht vanuit deductief en inductief denken, redeneren en reflecteren	222
2. Een overzicht van belemmeringen	223
2.1. Misleidingen vanuit het onvolwassen onderbewuste	223
2.1.1. Deelmanifestaties uit hoofdmanifestaties	223
2.1.2. Het gesloten systeem van de dramadriehoek	223
2.2. Misleidingen vanuit het onbewuste aardse zelf	225
2.2.1. Identificaties en overtuigingen gelinkt aan het zelfbevestigend fenomeen, de confirmatorische strategie en the self-fulfilling prophecy	225
2.2.2. De wereld waarnemen met een gekleurde bril en deze bril voor waarheid aannemen	225
2.2.3. Fouten in associatie- en oorzaak-gevolg-redeneringen	226
2.3. Misleidingen vanuit ego-versterkende spiritualiteit	230
3. Leven vanuit je totale zelf	231
3.1. Leven vanuit je totale zelf: samenwerken met je aardse zelf, je bewuste observator, je innerlijk kind en je onderbewuste	231
3.2. De spirituele paradox	232
4. De weg van de geleidelijkheid	234
Noten	237
Bibliografie	243
Aanvullende bibliografie	247
Addendum	249

Wie ben ik?

Wat is het doel van mijn leven? Waarom ben ik hier?

Je bent het contact met je innerlijke zelf verloren als je het antwoord op bovenstaande vragen niet meer kan doorvoelen en beantwoorden. Je bent niet alleen, veel mensen zijn dit contact verloren en worstelen met vergelijkbare vragen. Ze vragen zich af hoe ze zinvoller kunnen leven en hoe ze kunnen ontdekken wie ze werkelijk zijn. Ze ervaren een gemis van 'iets'. Onbewust weten ze dat ze iets hadden, waardoor ze zich completer voelden, maar ze weten niet meer wat dat precies was en waar ze dit weer terug kunnen vinden. In eerste instantie zoeken ze naar oplossingen en antwoorden buiten zichzelf. Ze gaan naar spirituele leraren, reizen naar verre landen en lezen het ene boek na het andere uit. Soms ervaren ze een inzicht en verandering, maar zijn ze niet in staat deze verandering lang vast te houden. Soms vergroot het gevoel van gemis en ervaren ze een dieper gevoel van alleen zijn, leegte en incompleetheid. Dat komt omdat ze het antwoord buiten zichzelf zoeken en omdat ze aandacht schenken aan één deel van hun totale zelf. Ze vergeten andere, cruciale delen waardoor het onmogelijk wordt om te komen tot een blijvende bewustzijnsverandering.

Dit boek schenkt aandacht aan alle cruciale delen van je ware zelf: je aardse zelf, je innerlijk kind, je onderbewuste en je totale zelf. Ze hebben elk een specifieke functie. Je leert de verschillende delen van je totale zelf te ontdekken en verder ontwikkelen om te komen tot een blijvende bewustzijnsverandering. Het boek motiveert je om naar binnen te gaan en om antwoorden in jezelf te vinden. Zo leef je vanuit je innerlijke kern, ontwikkel je intuïtie, wijsheid en vreugde en ervaar je de zijstoestand van *Lichter Leven*.



Tjeu Van Veldhoven is een toonaangevend spreker in Nederland, Duitsland en België. Hij is als spiritueel leraar meer dan 20 jaar actief op het vlak van bewustwording en spirituele groei en is tevens oprichter van Mapaa, een bewustwordingscentrum in Duitsland. Tjeu geeft mensen die informatie die ze nodig hebben om het beste uit zichzelf te halen.

Hidir Celep, een leerling van Tjeu van Veldhoven, is sinds 2002 als docent en studentenbegeleider verbonden aan een hogeschool in België. Hij ontmoette Tjeu in 2005 en volgde diverse workshops bij hem.

Tjeu en Hidir sloegen hun handen ineen en gingen nauwer samenwerken omdat hun kennis en ervaring elkaars werk aanvulde. In 2010 brachten ze samen het boek 'de weg van het Licht, een werkboek voor bewustwording' uit. Met dit nieuwe boek geven ze opnieuw een kostbaar geschenk aan iedereen die bewuster, liefdevoller en vol vreugde een lichter leven wil ervaren.

Lucis uitgeverij

