

Voorwoord

Ten eerste wil ik iedereen die in mijn leven is, of is geweest, ontzettend bedanken, vanuit mijn hart. Elk persoon – zowel degenen die goed als degenen die minder goed voor me zijn geweest – die ik op mijn levenspad heb mogen ontmoeten. Want elke ontmoeting heeft mij gevormd tot wie ik nu ben. Mijn interesse voor bewustzijn en spiritualiteit stamt al uit mijn kindertijd en draag ik al mijn hele levensreis met me mee. Ik was nieuwsgierig en wilde antwoorden op mijn vragen. Ik ben een echte onderzoeker en vond dat ik anders was dan anderen. Want er was niemand die mij goed begreep. Dit frustreerde mij want ik begreep hen wel. Daarom ben ik op zoek gegaan naar alle antwoorden. In de afgelopen jaren heb ik zelf ook veel onderzocht, ervaren en me verdiept wat betreft mijn eigen bewustwordingsproces. Een zeer vruchtbare tijd, rijk aan lessen en levenservaringen.

Ik wil dit boek presenteren als een handboek waar antwoorden op je vragen in staan, met voorbeelden hoe je je kwaliteit van leven kunt verbeteren.

Dit boek kun je gebruiken als een handige tool om jezelf gelukkig(er) te maken in het leven. Geluk ligt namelijk grotendeels gewoon in je eigen handen. Veel mensen lijden onder de snelle stroom van het leven. Die hebben niet de mogelijkheid om naar zichzelf te kijken, omdat ze geautomatiseerd leven en daardoor ver van bewustzijn verwijderd zijn. Zo'n leven gaat gepaard met veel negativiteit, angsten, verslavingen en regels waarvan ze denken dat ze onveranderlijk zijn, waardoor de echt waarde van het leven vaak verloren gaat in deze giftige routine.

Iemand die echt wil dat er iets in zijn leven verandert en zich realiseert dat hij geen seconde te verliezen heeft, moet allereerst beginnen met het veranderen van zijn denkwijzen.

Dit boek biedt eenvoudige en praktische manieren om je fysiek, mentaal en spiritueel te verrijken. Weet dat een goede, positieve benadering wonderen zal doen.

Ik wens je veel lees- en levensplezier.

Elif Çelik

Hoofdstuk 1

Het pad van de evolutie (Tekamül yolu)

Evolutie heeft meer dan één betekenis:

- Rijpheid en rijping
- Ontwikkeling, verbetering
- Levenspad

Het betekent dat een persoon het proces van rijping binnengaat in het licht van een gebeurtenis en evolueert. Het maakt niet uit hoe veel mensen er op de wereld zijn: hun manier van leven, begrip van rechtvaardigheid, de betekenis die ze aan gebeurtenissen en processen geven, verschillen heel erg in tempo en tijd. Hoewel mensen in hun hele leven soortgelijke ervaringen hebben, staan ze er toch alleen voor. Op dit punt is het belangrijkste om jezelf te kennen en te ontdekken.

Evolutie speelt een rol op het moment dat je je bewust bent van jezelf en weet wat je moet doen.

Wat betekent evolutie, waar bevinden we ons in een evolutie? Hoewel het geen scherpe lijnen heeft, kunnen we van enkele processen spreken.

Om hierover een voorbeeld te kunnen geven, houden we vast aan de uitleg en ervaringen van mensen die hierin een bepaalde diepte hebben bereikt.

De situaties in je leven zijn situaties die je nodig hebt om te kunnen groeien. Deze groei is wat op dit moment plaatsvindt. Soms zijn er processen in het leven die je al volledig hebt doorleefd. Mensen die in dit levenspad zijn geboren, willen door blijven groeien en steeds blijven werken aan zichzelf. Ze zijn graag bezig met doelen stellen en bereiken.

In het groeiproces evolueren, zijn er gedragingen in de vorm van kettingschakels die met elkaar verbonden zijn. Als deze processen er niet zouden zijn, konden we niet van een evolutie spreken. De evolutiestadia zijn als volgt:

Niet oordelen: Geen enkel mens heeft het recht om een ander persoon of leven te beoordelen. Het bekende en zeer ware gezegde 'Als je oordeelt, word je beoordeeld' legt de situatie heel diep uit. Aangezien een persoon zelf niet perfect is en de bevoegdheid heeft om een bepaalde situatie te kunnen beoordelen, heeft hij dit recht onder geen enkele voorwaarde tot zijn beschikking. Als je iemand veroordeelt, geef je diegene het recht om over jou te oordelen, wat er ook gebeurt.

Daarom laten we iedereen met rust die de keuze maakt voor een gekozen levenspad en moeten we ieders evolutieproces respecteren.

Het pad van de evolutie (het levenspad) is een virtuele voorstelling of projectie van alle realistische mogelijkheden waaruit je kunt kiezen, uitgewerkt naar de toekomst. Vanuit dit plan kun je met het door jou gekozen levenspad door het leven gaan. Het is een dynamisch plan dat met iedere keuze die je maakt, van jezelf of van anderen, verandert.

Zo bewandelt ieder zijn eigen levenspad en groeit hij bij elke keuze die er wordt gemaakt.

De mensheid concentreert zich tegenwoordig vooral op geld, status en materie. De samenleving zoals die nu is, is grotendeels gedreven door hebzucht.

We hebben een soort van tunnelvisie, volledig gericht op werk en het vergaren van spullen en status.

We zijn gefocust op de beste studie, merkkleding, bovenaan de ladder komen te staan.

Waardoor we heel veel dingen om ons heen missen, ook doordat we zo snel gaan: we willen dít hebben, dát behalen. Allemaal liever gisteren dan vandaag. Dus vergeten we in onze haast om naar ons hart te luisteren, daar aandacht aan te besteden.

We vergeten het om voor elkaar klaar te staan. Om een ander te helpen.

We vergeten begrip te hebben voor elkaar. Er is zo veel oorlog. Zo veel armoede. Zo veel honger. Er wordt gesnakt naar liefde en compassie.

Maar hoe verder we van onszelf af komen te staan, hoe lastiger dat te voelen en te geven is. Helaas leven we nu in een tijd waarin dit het geval is. Alles gaat in de achtste versnelling. Er is amper meer een moment van rust, voor ons werk moeten we altijd bereikbaar zijn.

Dan de social media... alles willen delen, alles willen bekijken. Continu zijn we bezig met onszelf te vergelijken met anderen, en ons leven met dat van anderen. Ook daar is alles alleen maar snel, snel en vluchtig.

Met weinig échte inhoud of diepgang. Dus... raken we een soort van afgestompt. We raken onszelf kwijt te midden van dit alles, alsof alles maar op de automatische piloot gaat. We staan op, gaan werken, weer door naar een afspraak of naar huis. En vervolgens alles de volgende dag weer op repeat. Het lijkt af en toe wel alsof we gehypnotiseerd zijn. Wat kunnen we daaraan doen?

Terugkeren naar onszelf. Onszelf niet laten leiden door die automatische piloot die het stuur ongevraagd heeft overgenomen, maar ons (weer) laten leiden door ons hart. Weer contact maken met je gevoel. Hoe je dat doet? Door vaker stil te staan. Even helemaal niets te doen. Mediteren, bidden, lezen.

Geen acties uitvoeren. Je voor even onttrekken aan alles en iedereen uit deze drukke, hectische wereld. Je telefoon wegleggen en bij jezelf te rade gaan waar jij nou écht, deep down, behoefte aan hebt. Teksten of boeken lezen die je raken en inspireren.

Dan, wanneer we onszelf weer voelen en uit de hypnose ontwaken, dan zullen we beseffen dat we op de wereld zijn gekomen om te begrijpen dat er meer is tussen hemel en aarde. Er zijn meerdere dimensies; er is niet alleen maar die éne dimensie die wij 'zien', waarin wij ons bevinden en verplaatsen. Er is veel meer dan we ooit zullen snappen of voor mogelijk zullen houden. Maar dat is niet erg. Want we hóéven niet alles te snappen.