

Het Watermantijdperk geeft je de vrije keuze om alerter en bewuster te leven

neutraliteit, authenticiteit, rechtlijnigheid en intense vreugde vormen het fundament van deze groei in alert bewustzijn

Interview met master coach Heidi Gelders

De overgang naar het Watermantijdperk is zich volop aan het voltrekken. 2020 was een chaotische aanloopfase en 2021 is het prille begin van dit nieuwe tijdperk. Ieder mens heeft een vrije wil en kiest of hij/zij mee groeit met de nieuwe basiswaarden van bewustwording. Het doel van het Watermantijdperk is onder meer een waarachtige, diepe vreugde in het leven te ontdekken: de bronervaring, en van daaruit in actie komen. Heidi Gelders, master coach in de psycho-energetica, geeft antwoorden op vragen die meer helderheid brengen bij dit fenomeen.

Het Watermantijdperk nodigt ons uit naar eenheid, naar de 'bronervaring'. Wat precies is die eenheid?

Heidi Gelders. "Je kan het de bronervaring, het supra mentale, de essentie, het pure zelf, het 'al', het 'zijn', de boeddha, god... noemen. Je geeft het een naam al naargelang je opvoeding en achtergrond. Het is allemaal hetzelfde. Het is er altijd. Het is een energie die overal doorheen stroomt, alles omhult en er altijd is. Je kan hierop 'inpluggen', er contact mee maken door gewoon die keuze te maken. Je kan deze 'bronervaring' metaforisch omschrijven als een gouden warme gloed die je omhult, precies op de juiste temperatuur. Dit bewustzijn is een nieuwe manier van leven. Je gaat in actie vanuit je zijn. Je kan dit veld voelen als je vertraagt, je zintuigen helemaal inschakelt, in je eigen observator gaat."

Het Watermantijdperk nodigt ons uit om vanuit deze energie bewust je leven te creëren?

H.G. "Mensen maken keuzes in hun leven. Naderhand zijn ze het er niet langer mee eens en vinden ze het lastig om daar vrede mee te nemen. Het is hen 'overkomen'. Dat is de slachtofferenergie waar ze zich op dat moment in bevinden. Maar zijn ze wel écht het slachtoffer? Dit zijn allemaal bewegingen naar meer bewustzijn. Jij kiest en dan gaat het leven voort, al naargelang je eigen keuzes. Hoe bewuster je leeft, hoe bewuster je keuzes."

Hoe kun je je bewust zijn/worden van de keuzes die je maakt in het leven?

H.G. "2020 heeft de mensen, waar ook ter wereld, uitgenodigd om zich naar binnen te richten. De hele wereld stond als het ware even stil. Je kon niet meer deelnemen aan het superficiële en de ratrace van de maatschappij. De groei naar bewustzijn verloopt via de weg naar binnen. Durf die weg ook in te slaan. Geluk en vreugde haal je uit jezelf. Het geluk is altijd al aanwezig, het is enkel een kwestie van diep vertrouwen en weten dat deze intense vreugde er is en dat je erop kan 'inpluggen'. Dat is de uitnodiging van het Watermantijdperk. Maar dit hele proces heeft – uiteraard – tijd nodig."

2020 betekende een reset voor de mensheid. Wat is het achterliggende doel?

H.G. "Die reset heeft als doel om nieuwe patronen en comfortzones te bewerkstelligen in je leven. Alerter en bewuster, hier en nu, vreugdevol in het leven staan. Deze

overgang naar de nieuwe comfortzone kan je vergelijken met tanden poetsen: stel dat je vanaf morgen met je andere hand poetst. Voor je het beseft, gebruik je weer de 'gewoontehand'. In mijn praktijk 'Zelfrealisering' coach ik mensen om hun oude conditioneringen stap voor stap, rustig en bewust te transformeren."

Hoe pak je dat concreet aan, dat 'inpluggen op die bronervaring'?

H.G. "Heel eenvoudig via je adem. Niets forceren, maar ervoor kiezen je eigen ademhaling te observeren en te volgen. Na een tijdje zal je merken dat je lichaam als het ware vanzelf je ademhaling in balans brengt: spontaan adem je even lang in en uit. Zo kom je terecht in een diepe rust, een stilte, een staat van leegte, het niets, het zijn. Dit alles vergt tijd en oefening. Ik nodig je uit, probeer deze 'bronervaring' eens te voelen tussen de woorden die je nu hier leest. Adem en vertraag. En lees dan rustig verder. De woorden blijven hier in de tussentijd wel staan. Vertragen is ook een ingang naar de bron. Opnieuw nodig ik je uit om deze tekst traag te lezen, je tijd te nemen, pauze in te lassen en vervolgens verder te lezen. Zo ervaar je deze tekst totaal anders. Van zodra je ervoor kiest om bewust naar binnen te gaan in je eigen energie, zal je verrast zijn van het rustgevend effect dat je ervaart. Het is er altijd. Dit zijn enkele mogelijkheden, maar er zijn nog tal van andere methoden om in deze diepe rust te komen."

Het klinkt allemaal zo eenvoudig, maar 2020 was toch wel een erg chaotisch jaar, en wie wil er chaos?

H.G. "Als je iets wil veranderen, dan is het essentieel om uit je comfortzone te treden. Eerst tref je chaos aan, die

best wel te hanteren valt. Vanuit deze chaos stroom je door naar een nieuwe orde, een nieuwe comfortzone. En keer op keer ervaar je diepere rust en intense vreugde. Zo gaat dat bijvoorbeeld met verhuizen: eerst chaos en rommel alom. Tot alles een plaatsje heeft gekregen, dan ben je plots in je nieuwe thuis. Op mondiaal vlak is de situatie momenteel heel erg chaotisch. We bevinden ons in een overgangsfase naar het Watermantijdperk. Maar hetzelfde gebeurt op individueel vlak: werkloosheid, grote onzekerheid, angst, vrijheidsbeperkingen en ga zo maar door. Er zijn mensen die ervoor kiezen om niet mee te gaan met deze veranderingen en zij opteren voor regressie. Zij kiezen niet voor de beweging naar binnen. Ook die mensen zijn nodig in het proces. Zo blijft alles in balans. Het is cruciaal dat je beseft dat alles yin en yang is. Chaos en orde, rust en onrust. Het ene kan niet zonder het andere. Vanuit de polariteiten kom je uiteindelijk in het midden. Deze neutraliteit is de basis van waaruit je opnieuw in actie komt. Het gaat niet om WAT je doet, maar HOE je het doet. Je leert jezelf observeren. Het is belangrijk je niet te laten leiden door je angsten. Wees je ook bewust van het feit dat je enkel kan handelen voor jezelf. Je hebt immers geen vat op wat een ander denkt, voelt of handelt. Je hebt wel in de hand hoe JIJ zelf denkt, voelt en handelt. Regelmatig start ik een (online) training 'authenticke zelfrealisering'. Daar leer je vaardigheden om bewust jezelf te realiseren."

Angsten zijn in bepaalde gevallen toch waardevol? Ze houden je immers alert.

H.G. "Dat is zeker zo, maar die angsten kunnen ook je weegreden worden om je leven op basis van die gedachten

“De natuur is onze grote leermeester, want zij is continu alert aanwezig, neutraal, hier en nu.”

Heidi Gelders

uit te bouwen, en dat leidt tot beperkingen. Angst wordt vaak ook gebruikt om mensen te manipuleren. Je zou je angsten kunnen afspoelen en kiezen voor wat je werkelijk wilt. De meeste mensen wassen hun lichaam grondig, maar je kunt ook je emoties, je negatieve gedachten mee afspoelen. Probeer het eens uit wanneer je straks een douche neemt, en ervaar hoe je je na zo een 'bewuste' douche voelt."

Dus emoties laten afvloeien en alles is opgelost?

H.G. "Het is belangrijk dat je inziet dat jij de emotie niet bent. Heel wat mensen worden de angst. En daar ligt een sleutel. De angst is slechts een deel van je totale zijn. Je bent zoveel meer dan enkel die angst. Kijk de angst recht in de ogen. Letterlijk kan je zeggen: ik zie je, ik voel je, ik hoor je. Op die manier krijgen die emoties erkenning en kunnen ze afvloeien. Het is wel belangrijk dat je het oprecht meent."

Wat bedoel je met je eigen waarheid ontdekken?

H.G. "Dit is evenzeer een typische eigenschap van het Watermantijdperk: de vrije wil. Mensen wensen meer en meer hun eigen authentieke zelf te zijn. We krijgen voortdurend regels opgelegd, maar velen stellen de dingen die gebeuren in vraag. Ze gaan op zoek naar de antwoorden in zichzelf."



Hoe kun je meer bewust in het leven staan?

H.G. "Beseffen dat jij de schepper bent van je werkelijkheid. Waar je aandacht aan geeft groeit. Bijvoorbeeld: kies jij ervoor om je hele leven al klagend door te brengen of concentreer je je op de vreugde van het leven? Ben jij je bewust van je gedachten? Je gedachten en gevoelens creëren je werkelijkheid. Ik nodig je uit om je elke ochtend te focussen op bijvoorbeeld het volgende concept: ik kijk uit naar fantastisch nieuws vandaag. Probeer het eens een maand lang elke dag, en evalueer daarna."

De natuur als grote leermeester? Maar hoe dan?

H.G. Ga in de natuur en kom in contact met de stilte die er is. Kijk naar de bomen, voel de bomen, ruik de aarde... Een bloem die bloeit vraagt zich niet af of ze wel mooi genoeg is. Haar focus is gericht naar het licht, naar het leven.

Hoe kan je dit 'alert zijn' leren?

H.G. "Zoals ik al zei: door je adem bewust te ervaren. Geen ingewikkelde ademhalingstechnieken. Maar door hier en nu bewust te ademen. Het Watermantijdperk is een grote fan van de kracht van eenvoud. Daarnaast oefen je om jezelf te observeren. Je innerlijke observator leren kennen en als een wezenlijk iets in je dagelijks leven in-

tegreren. Tot slot leer je best omgaan met je emoties en in de kern ervan te komen: het gevoel. Op die manier leer je rustig doorheen de chaos te wandelen naar je nieuwe comfortzone van een zich telkens verdiepende rust en intensere vreugdebeleving van het leven zelf. Je kunt het vergelijken met wanneer er turbulenties zijn tijdens een vlucht. De piloot is er zich van bewust, negeert ze niet, en vliegt er waakzaam/alert doorheen. Uiteraard bestaan er nog andere technieken om dit te leren, maar dit is alvast een voorproefje."

En mediteren?

H.G. *Idealiter is het 'meditatief aanwezig zijn' geen aparte routine, maar een rode draad in je leven. Het is je bewust zijn van wie jij bent, wat jij wenst, in een voortdurend contact met de altijd aanwezige bronervaring. Het is voluit voor de vreugde van het leven kiezen, hier en nu. Dit tot in je cellen voelen. En genieten.*

Heidi Gelders master coach - www.zelfrealisering.be

"Mijn intentie is je dichter bij je eigen waarheid te brengen vanuit een bewustere aanwezigheid hier en nu. De neutraliteit en in het midden 'zijn' van waaruit je telkens opnieuw terug in beweging komt. Zo kom je in een diepe vreugde. Alles is met alles verbonden. De kracht van het authentieke en rechtlijnige vormt het fundament voor een leven dat voldoening schenkt, dit alles op basis van een vrije wilsbeschikking."