

Inhoud

Voorwoord 11

Inleiding 13

De lange, kronkelende weg 16

Deel 1 GEBRUIKSGEMAK VOOR EEN MODERNE WERELD

Je hoogste potentieel activeren 25

Nieuwe wegen naar superbewustzijn 31

Oude kunst en de nieuwe wetenschap 38

Energie en bewustzijn 46

Deel 2 DE STILTE-METHODE IN DRIE EENVOUDIGE STAPPEN

De stilte-methode 59

De elementen 61

Drie eenvoudige stappen 62

Wat, waar en waarom 65

Deel 3 DE NIEUWE WETENSCHAP

Epigenetica, de kweekschaal van het leven 71

DNA, je wordt niet bepaald door je genen 77

Een soepel brein, de elegante genialiteit van
neuroplasticiteit 83

Deel 4	STILTE-SESSIETECHNOLOGIE	
	Geluid, subtiele energieën en stilte-sessies	95
VERHAAL	Nieuwe horizons komen in zicht	100
LES	Toegang krijgen tot geavanceerde intelligentie	105
PRAKTIJKVOORBEELD	Dood en doodgaan, van angst naar liefde	110
PRAKTIJKVOORBEELD	Van machteloos naar krachtig: Katie en de pestkoppen	113
TECHNOLOGIE	Stilte-sessies	118
DOWNLOAD	Stilte-sessietechnologie	121
HULPMIDDEL VOOR		
HERVERBINDING	De drievoudige bewustzijnsademhaling	124
Deel 5	HULPMIDDELEN, LESSEN EN VERHALEN	
	De hersenen trainen	131
	VRIJMAKEN EN LOSLATEN	137
VERHAAL	Een man schreeuwt om liefde	138
LES	Loslaten wat je niet wilt om te krijgen wat je wel wilt	144
PRAKTIJKVOORBEELD	Wat je niet weet kan je wél deren	148
PRAKTIJKVOORBEELD	Woordeloze inzichten	157
HULPMIDDEL	Vrijmaken en loslaten	162
	VERZOEKEN FORMULEREN	167
VERHAAL	De grote vergissing van het universum	168
LES	De ultieme schittering: innerlijk en uiterlijk weten	175
PRAKTIJKVOORBEELD	Van woede en verwachting naar aanvaarding en vergeving	179
PRAKTIJKVOORBEELD	Van het oude denken naar nieuwe mogelijkheden	183
HULPMIDDEL	Verzoeken formuleren	188
	DE INTUÏTIEVE VERMOGENS UITBREIDEN	193
VERHAAL	Stap over die grens	194
LES	Je intuïtieve intelligentie	201

PRAKTIJKVOORBEELD	Een reis van hoop en belofte	205
PRAKTIJKVOORBEELD	Gewoon krachtig mooi	213
HULPMIDDEL	De intuïtieve vermogens uitbreiden	219
	BEWUSTE COMMUNICATIE OVERBRENGEN	225
VERHAAL	Je waarheid vinden – van pijn naar passie	226
LES	Denken, spreken en uitzenden	232
PRAKTIJKVOORBEELD	Selena's nieuwe leven	238
PRAKTIJKVOORBEELD	Rock-'n-roll, drugs en hogere wijsheid	244
HULPMIDDEL	Bewuste communicatie overbrengen	251
	KRACHTIGE INTENTIES BEPALEN	257
VERHAAL	Ook ongrijpbare dromen kunnen uitkomen	258
LES	Sterk gefocuste gedachten combineren met potentie	263
PRAKTIJKVOORBEELD	De meedogenloze pijn van het heldendom	268
PRAKTIJKVOORBEELD	Het leven uitdagen om ongelooflijk te zijn	273
HULPMIDDEL	Krachtige intenties bepalen	279
Deel 6	WAAR HET LEVEN GOED IS	
	Diepe rust en het stromen van hoger bewustzijn	289
	Gewoon de volgende stap	291
APPENDIX	Het wetenschappelijk onderzoek van de stilte-methode	299
	De stilte-methode faciliteren	306
	Noten	309
	Dankwoord	317
	Downloads en meer	319

Voorwoord

Dit is een baanbrekend boek: het combineert de laatste wetenschappelijke inzichten met eeuwenoude wijsheden en biedt daarbij ook de handvatten om een bewustzijnstoestand te bereiken die transformatie tot stand kan brengen. De meeste boeken bevatten kennis, maar *Stilte – luister naar de stilte in jezelf* biedt je zowel wijsheid als de middelen waarmee je echte verandering teweeg kunt brengen.

We worden ons steeds meer bewust van onze behoefte aan verandering in onze overtuigingen, het loslaten van beperkende angsten en het ‘herprogrammeren’ van ons brein/lijf, wat noodzakelijk is als we echte veranderingen in ons leven willen. Als arts en metafysicus met dertig jaar ervaring probeer ik constant de realiteit van patiënten te helpen veranderen. Mensen die gevangenzitten in kanker, depressiviteit en erfelijke ziekten, of ongezonde relaties en zielloos werk help ik uit het model van de hulpeloze zieke te komen. Ik streef ernaar hen in verbinding te brengen met een wereld van *ongelimiteerde, oneindige* healingmogelijkheden voor hun leven als geheel. Dat is niet gemakkelijk met al die scepsis en conditionering waarmee we behept zijn. We hebben er hulp bij nodig.

Marlise leidt ons door informatie en voorbeelden om ons naar een hoger niveau te tillen waarop we de oude paradigma’s in ons leven gemakkelijk en welwillend kunnen veranderen. Het geluid dat wordt gebruikt in de stilte-sessietechnologie zit boordevol informatie en beïnvloedt subtiel onze vibratiefrequentie.

In veel boeken wordt over zelfontplooiing gesproken, maar de stilte-

methode is tot nu toe de enige wetenschappelijk onderzochte methode die ik ken die gebruikmaakt van geluidsbestanden die je vibratiefrequentie verhogen naar een toestand van stilte en vrede. In dit boek zitten jaren van onderzoek. Het bevat interessante verhalen en voorbeelden van hoe je met deze geluidsopnamen kunt werken en hoe gebruikmaking van de hulpmiddelen in opmerkelijk korte tijd levens transformeerde.

Zelf ervoer ik een onmiddellijk gevoel van vrede na het beluisteren van de diepe stilte-opnamen. Ik merkte subtiele veranderingen op: ik was kalmer en ook was ik een paar vastgeroeste gewoonten kwijt!

Ik ben zeer vertrouwd met het begrip vibratiefrequenties en met het effect dat die frequenties kunnen hebben. We worden allemaal op subtiele wijze beïnvloed door frequenties in woorden en in muziek. Kleine veranderingen resulteren in grote verschuivingen, zoals veel praktijkvoorbeelden laten zien. Zoals Marlise zelf zegt: 'Hoe meer je je verbindt met de healende kracht van het eenheidsveld van energie, hoe meer je hersenen je helpen bij het banen van nieuwe neurale paden.'

Dit boek laat je zonder enige moeite in verbinding komen met de vitale energiestromen van het universum: het altijd aanwezige licht en de altijd aanwezige liefde. Ik nodig je uit zelf te ervaren hoe het je naar domeinen van stilte, vrede, intuïtie en healing op alle niveaus kan leiden.

Susan Jamieson, arts

Susan Jamieson is een Schotse, aan Harvard opgeleide arts. Ze is al dertig jaar specialist op het gebied van integrale geneeskunde en heeft verschillende prijzen gewonnen. Ze combineert het allerbeste uit westerse en oosterse geneeswijzen, waaronder de traditionele Chinese geneeskunst en acupunctuur. Ze staat bekend als 'de lichtdokter' en slaat een brug tussen wetenschap en mystiek om meer healing mogelijk te maken. Tot haar cliënten behoort een aantal van de beroemdste rocksterren ter wereld, onder anderen: Lady Gaga, Coldplay, Elton John, The Black Eyed Peas, Mick Jagger.

Inleiding

Een televisiestation in Europa

Zoals bij zovelen die geloven dat ze machteloos zijn, bepaalde Sophies gebrekkige gevoel van eigenwaarde haar wilde bestaan. De avond waarop ze ontdekte dat dergelijke patronen niet haar toekomst hoefden te bepalen, vermengde een nieuw gevoel van vreugde zich met een opkomend verlangen meer te ervaren. Terwijl de dagen overgingen in maanden, zorgde de methode die ze leerde voor een enorme toename van kracht en inspiratie. Dit leidde tot onverklaarbare gebeurtenissen, waarvan ze nooit had durven dromen.

Geleid door waarheid, empathie en haar pas gevonden moed plaatste Sophie in het nieuwsitem dat ze maakte over het aankomende bezoek van de Russische president aan Oostenrijk beelden van decadentie tegenover het geweld van de oorlog in Tsjetsjenië. Dat ging niet aan het Kremlin voorbij en toen de omroep waarvoor ze werkte weigerde het uit de lucht te halen, gaf dat een merkbaar domino-effect op Poetins reisroute. De Oostenrijkse nationale dagbladen deden verslag van het opmerkelijke twintig seconden durende filmpje dat zo veel invloed had op de plannen van een wereldleider. Sophie lachte, in stilte; niemand hoefde het te weten. Maar ze zag als nooit tevoren haar ware kracht.

Aan een meer in de staat New York

De verandering was zo onverwacht en zo subtiel dat je hem misschien niet eens zou hebben opgemerkt, maar er kwam meer kleur op haar wangen en die werd intenser naarmate de energie uit mijn handen naar de hare stroomde en naar boven bewoog. De vrouw die op de trap van het historische landhuis ergens in de staat New York zat, was ‘per toeval’ met haar vriendin meegekomen naar de cursus. Ze zou er al snel achter komen hoe ondoorgroendelijk deze ‘toevallige’ kruising van wegen in feite was en welke opmerkelijke invloed hij op haar leven zou hebben.

Toen ze vijf dagen later vol vitaliteit terugkwam, was het voordat ze ook maar één woord zei duidelijk dat haar leven veranderd was. Ze was volledig gestopt met iedere avond grote hoeveelheden wijn drinken en nam niet meer het antidepressivum dat ze het laatste anderhalf jaar trouw had geslikt. Volgens deze stralende vrouw, die iedereen die het maar horen wilde haar goede nieuws vertelde, was dit alles zonder één enkel ontwenningverschijnsel gebeurd. Vanaf het moment dat ze zichzelf niet meer zo verdoofde, kwam ze voor zichzelf op en werd ze de uitbundige vrouw die ze werkelijk was.

14

Inleiding

Masai Mara, de vlakten van Kenia

‘Wat is dit?! Het is een energie! Kunnen jullie hem ook voelen?! Ik wel! WAUW!!!’ Zijn gezicht klaarde op van opwindende, en ontzag en verwondering vervingen het gebruikelijke gekrakeel in zijn hoofd, de sombere dialoog die vaak de nog niet verwezenlijkte innerlijke belofte verstoort. De man ging helemaal op in het moment en de wervelwind in zijn hart nodigde uit tot dieper naar binnen kijken. ‘Ik moet even gaan zitten...’

Deze avond, waarop de sterren zich schuilhielden achter donderwolken, keek de maan liefdevol glimlachend neer op Jackson, een beminde zoon van het Afrikaanse Masaïvolk. De stilte-sessie activeerde een onbepaald potentieel; het was het begin van een nieuw avontuur. De moed en het optimisme zouden Jackson uiteindelijk naar vele plaatsen op de

wereld sturen, waar hij voortdurend hoop zou brengen in het leven van vele mensen.

Kerkzaal, Atlanta, Georgia

De tranen rolden over haar gezicht terwijl ze opkeek om iets te gaan zeggen. Haar gefluisterde woorden hadden een gloed, vergelijkbaar met die van de mystieke vreugde die uit de poëzie van Rumi spreekt, die je doet verlangen naar diepe liefde.

‘Ik heb dit nog nooit ervaren... al die jaren was ik hiernaar op zoek, maar nooit heb ik dit gevoeld...’ Haar tranen bleven stromen. Terwijl de onzichtbare energiegolven door de woorden en muziek heen resoneerden, voelde ze de intrinsieke en onvoorstelbare verbinding waarnaar ze altijd had verlangd. Hoe kon dat zo onverwacht gebeuren, in een zaal vol mensen, zittend op harde conferentiestoelen, op een avond die op alle andere leek? Maar zo’n avond was het niet... Hoe was dat mogelijk?

De lange, kronkelende weg

De talloze ups en downs van mijn leven

16

De lange, kronkelende weg

Toen mijn vader zijn vuist door de gesloten deur sloeg om me te pakken te krijgen, wist ik dat ik geen keus had en weg moest gaan. Ik wist niet waarheen of hoe, maar ik klom die avond door mijn raam naar buiten om op zoek te gaan naar ware vrijheid. Ik wilde niet alleen vrij zijn van mijn vaders geweld, maar ook van de doodsangst die een leven van leed in je hart kan griffen.

Aanvankelijk leidde mijn zoektocht mij naar donkere zijwegen vol drugs en alcohol. Ik werd een alleenstaande tienermoeder en dat veranderde mijn focus. Ik wilde verantwoordelijk worden en bestudeerde en onderzocht alles wat mijn inzicht kon verdiepen. Ik wilde de woede kwijtraken die mijn constante metgezel was en uitzoeken wie ik was buiten hoe mijn vader mij gedefinieerd had.

Jarenlang nam ik de lessen van meesters in me op: ik maakte kennis met eeuwenoude wijsheden en oosterse geneestradiaties,¹ niet alleen in intellectueel opzicht, maar ook door die zelf te ervaren terwijl ik in hun gezelschap verkeerde. Het onderzoek naar de samenhang tussen lichaam en geest en de toepassing van wat dat opleverde, toonden aan dat mijn geestelijke en lichamelijke pijn kon helen en dat vergrootte mijn nieuwsgierigheid, waardoor ik ook kwantummechanica ging bestuderen.

Deze keuzes leidden en bepaalden het succes dat ik had met mijn werk en zo werd ik internationaal directeur van een non-profitorganisatie. Ik reisde de hele wereld over en werd later een bekroond filmproducent. Het was uiterst aangenaam, maar ik wist dat het geluk niet zou duren als ik niet

de innerlijke vrijheid en liefde zou weten te vinden waarnaar ik nog steeds verlangde.

In 2001 werd ik door een blessure gedreven mijn zoektocht voort te zetten. Op een dag begon mijn rechterheup zomaar pijn te doen. Ik had niets gedaan waardoor ik letsel kon oplopen, maar de symptomen werden met de dag erger: hevige pijn, moeite met lopen en zitten. De artsen zeiden dat ik moest overwegen mijn rug te laten opereren.

Wanneer de tijd daar is, wordt het grootste verlangen van je ziel gehoord, of je je er nu van bewust bent of niet. Bij veel mensen dient het zich aan via een probleem: het verlies van werk, een overlijden, een ziekte of een andere grote levenscrisis. Zelden beschouwen we deze beproevingen als boodschappen, maar de mijne spraken zo luid dat ze niet genegeerd konden worden.

De enige uitweg is de weg naar binnen

Zoals wel wordt gezegd: *you can run, but you can't hide*. Tja, ik kon nauwelijks lopen, laat staan wegrennen! Op een gegeven moment riep ik verwitfeld uit: 'Ik wil bergen beklimmen in Peru! Ik wil door de woestijnen van Afrika lopen! Wat is het wat ik moet weten?!' Ik leed ondraaglijke pijn, maar besepte dat dit me aan mijn diepste verlangen moest herinneren, dat ik mezelf op de een of andere manier onderweg was kwijtgeraakt. Ik paste de hulpmiddelen toe die ik persoonlijk had samengesteld uit de verschillende tradities die ik had bestudeerd en die inmiddels inhielden dat ik glashelder focuste op een intentie, waarbij ik verzoeken formuleerde (zie 'Hulpmiddelen, lessen en verhalen' in deel 5). Ik wilde antwoorden hebben, en door deze hulpmiddelen te combineren met de krachtige werking van een stiltemeditatie, die ik had ontwikkeld uit de energetische healing die ik had ondergaan, kreeg ik al gauw de antwoorden.

Op een ochtend werd ik wakker met een verlamrend verdriet dat mijn hele wezen leek te doordringen. De gedachten die door mijn hoofd tolden stuurden onbegrijpelijke schaamte en angst door mijn lichaam. Hoe had ik zo veel vreselijke dingen in mijn leven kunnen doen? Ik zou nooit weten