

# Je innerlijke ster heeft het doel van je leven

## Jeremy Klein van de Diamond Logos werkt met 'je essentie'

Op bepaalde momenten van ons leven vragen we onszelf allemaal wel eens af: 'Wat is de zin van het leven, van mijn leven?' 'Wat doe ik hier?' **Diamond Approach** van A.H. Almaas en **Diamond Logos** van Faisal Muqaddam, waarvoor in ons land Jeremy Klein teacher is, zijn twee loten van dezelfde stam die studenten helpen om op deze en andere vragen antwoord te krijgen. Jeremy Klein aan het woord.

Door Sylvia I. Saakes

Veel spirituele stromingen benadrukken het 'onpersoonlijke zijn', het 'al' of welke naam men ook geeft aan de bewustzijnstoestand als het ego is overstege. Maar volgens anderen valt hieronder ook het 'persoonlijk zijn', namelijk degene die we ten diepste zijn, ons ware zelf.

Jeremy Klein is een teacher van het **Diamond Logos** pad, een hedendaags pad van zelfontwikkeling, een synthese van moderne psychologie en oude spirituele leringen. Het is een methode, die iemand heel direct in contact brengt met zijn of haar essentie. Hij is in Venezuela geboren, studeerde in de VS en woont nu in Kopenhagen. Hij leerde de methode van de bedenker Faisal Muqaddam zelf. Jeremy geeft sinds drie jaar workshops in Nederland.

### Hoe zie je 'je essentie'?

'Er zijn vele definities voor essentie. Misschien is het handig eerst te beschrijven hoe essentie voelt. Onze essentie is een innerlijke aanwezigheid, die duidelijk in ons lichaam gevoeld kan worden. Zowel in een specifiek gebied van het lichaam, zoals ons hart of onze buik, maar het kan ook ons hele lichaam vullen. En net als een regenboog die uit verschillende kleuren bestaat, manifesteert essentie zich in verschillende kwaliteiten: zoals de essentie van vreugde, kracht, compassie, vrede, balans, liefde, helderheid e.a.

De aanwezigheid van iedere essentiële kwaliteit heeft een heel eigen gevoel, textuur, smaak en dichtheid. Neem bijvoorbeeld de essentie van vreugde. Deze voelt als een lichte, delicate aanwezigheid van pure vreugde en verrukking. Deze aanwezigheid kunnen we in ons lichaam ervaren als lichtheid, veerkracht en souplesse. Als we deze essentie van vreugde ervaren, valt alles wat we te serieus nemen, alle zwaarte die we meedragen in ons lichaam, in onze gedachten, in onze spieren en hart, van ons af. Ons hart glimlacht, ons brein glimlacht, onze spieren glimlachen, ze voelen juichend en vrolijk. We stralen van vreugde en hebben een lichtvoetige humor. Zo voelt de aanwezigheid van de essentie van vreugde.

De essentie van kracht daarentegen voelt heel anders. Deze aanwezigheid maakt dat ons lichaam vol voelt, energiek, warm en solide. Onze spieren,

vezels en organen zijn gevuld met vitaliteit en kracht. Ons brein, ons hart, onze buik voelen sterk, expansief, klaar om te handelen. Een geweldig gevoel van 'ik kan' vult je hart en je hele lichaam.'

### Hoe breng je dat als teacher over?

Met regelmatige en intensieve retraites. We doen dan geleide meditaties, lichaamswerk en inquiry. De inquiry is een zachte, niet-oordelende vorm van zelfonderzoek. We activeren daarmee direct een specifieke kwaliteit van essentie, in kleine groe-

'hoe zou het voelen?' Nee, het is direct, heel duidelijk te voelen.'

### Welke rol speelt essentie in het gewone leven?

'Laat ik het voorbeeld nemen van de essentie van kracht. Als we niet verbonden zijn met onze kracht, voelen we ons zwak, moe en uitgeput. We worden gauw overweldigd door de uitdagingen van het leven. We voelen ons angstig om nieuwe projecten te starten of nerveus om nieuwe mensen te ontmoeten, bijvoorbeeld als we een date hebben. We hebben niet de kracht om op te komen voor onze behoeften en verlangens. Dus stellen we steeds van alles uit. We laten de vele mogelijkheden die het leven biedt aan ons voorbijgaan. Maar als we in contact komen met de essentie van onze kracht, dan worden deze belemmerende gedragspatronen opgeheven. Het begint de delen in ons die zwak, moe, verward en angstig zijn, te helen.

voelen. We durven risico's te nemen en nieuwe dingen te beginnen. We beginnen ons leven meer voluit te leven.

De innerlijke weg is zeker niet eenvoudig. Er zijn zoveel oude patronen en gevoelens die we van huis uit hebben meegekregen. Dus we hebben deze warme aanwezigheid van kracht nodig. Deze versterkt ons, vitaliseert ons en geeft ons de moed om de uitdagingen van onze innerlijke reis het hoofd te bieden.

### 'Je essentie' heelt dus ook...

'Ja, iedere kwaliteit van essentie correspondeert met een specifiek geheel van beperkend gedrag, limiterende overtuigingen en van gevoelens van een tekort die we in ons leven ervaren. En iedere kwaliteit doet een scala aan capaciteiten ontwaken die we voor ons leven en onze innerlijke reis nodig hebben. Iedere kwaliteit geeft ons een specifiek gevoel van welzijn en vervulling waar we naar op zoek zijn en die maakt dat wij ons echt en heel voelen.'

### Is dit het doel van je methode?

'Ja, een algemeen doel is om heel duidelijk deze kwaliteiten volledig te voelen, te belichamen en te leven. Maar meer specifiek zijn er drie mijlpalen die studenten erin kunnen ontdekken. Eén zo'n mijlpaal is de ontdekking en belichaming van de essentie die we onze innerlijke leraar, onze innerlijke gids noemen. In contact met deze aanwezigheid voelen we ons in balans, wakker en bewust. We voelen ons capabel om zowel de kleinste details op te merken, als ook om het grote geheel te overzien. We voelen ons heel uitgesproken, to the point, vol van inzichten, perspectieven en met een gevoel van rijkdom. Door de innerlijke leraar voelen we ons geleid in het leven. Vol van genade. We kunnen waarachtig leiding ontvangen en geven.

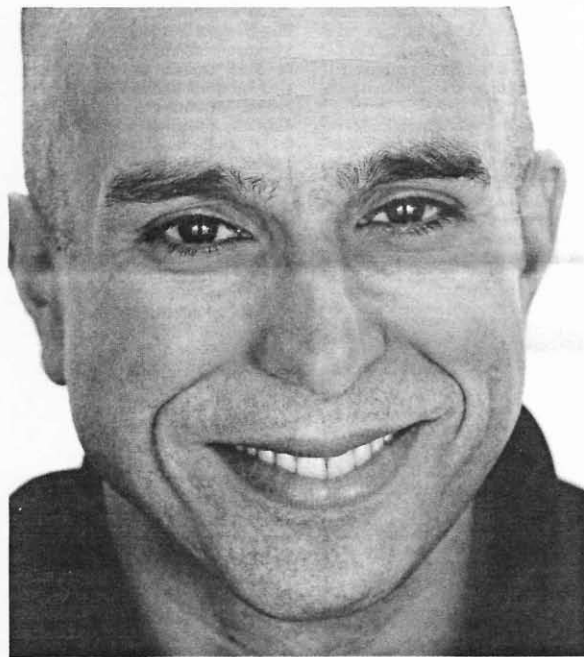
Een andere mijlpaal is de herkenning van de absolute natuur, de 'ware natuur'. Veel geweldige leraren, zoals Eckhart Tolle, leggen zich toe op het schrijven over en vertolken van deze open, grenzeloze, pure aanwezigheid. Een veld van pure potentie, ons thuis. Een belangrijk deel van ons pad is om een student in contact te brengen met deze open ruimte van bewustzijn.

En een derde mijlpaal van ons pad geeft een dieper antwoord op de specifieke menselijke zoektocht. Dat is de ontdekking van de innerlijke ster. Op bepaalde momenten van ons leven vragen we onszelf allemaal wel eens af: 'Wat is de zin van het leven, van mijn leven?' 'Wat doe ik hier?' Deze innerlijke ster is een antwoord op die

vragen, op dat verlangen naar zingeving. Het voelt als een lichtpunt in het hart, dat ons lichaam en onze geest doet ontwaken als uit een lange, moeilijke droom. Iedere cel in ons lichaam voelt zich geïnspireerd, vervuld van een onwrikbaar, vreugdevol vertrouwen in het leven. We voelen direct: dit ben ik! Dit is waar ik mijn leven lang naar heb gezocht. Nu ben ik er! En vanuit dit authentieke zelf weten we ons sterk verbonden met anderen en met het leven. De 'innerlijke ster' is niet gescheiden van de ware natuur, maar schijnt helder in dat veld van open bewustzijn. Als we de innerlijke ster voelen, dan weten we wat ons doel in dit leven is, wat we in dit leven komen doen. Goed beschouwd geven de kwaliteiten van essentie ons handen en voeten om deze innerlijke ster te verwerkelijken. Kijk naar de belangstelling voor sterren in gedichten, in liedjes en naar de fascinatie met 'filmsterren', 'voetbalsterren' of andere 'superstars'. Ons eigen 'ster-zijn', dit stralende zelf, is wat ons ego altijd wilde zijn, maar nooit kon verwerkelijken. Het is het diepste verlangen van ons hart, om een stralende ster te zijn. Om ons werkelijke 'ik' te zijn, ons ware zelf. Deze innerlijke ster is het centrale thema van het **Diamond Logos** pad. Dit licht is 'het' punt van de hele teaching. Meer info over Klein en bijeenkomsten: [www.diamondlogos.nl](http://www.diamondlogos.nl).

### De Diamond Logos en Diamond Approach

**Diamond Approach**, de Diamant Benadering, van A.H. Almaas, onderscheidt zich van het **Diamond Logos** pad dat werd ontwikkeld door Faisal Muqaddam. Beide leraren hebben vele jaren samengewerkt in de ontdekkingstocht naar de kwaliteiten van essentie. Het eerste start met het onderzoek naar de persoonlijkheid, het tweede direct met de transmissie en inspiratie van essentie. **Diamond Logos** trekt volgens deelnemers vooral aan omdat het een levende ervaring is; tastbaar en voelbaar. **Diamond Approach** is schoolser; je krijgt er meer les. **Diamond Logos** is kleinschaliger en vooral gericht op de manier hoe essentie wordt overgebracht, een onderdompeling in essentie. Beide stromingen maken het verschil helder tussen je kindstuk, het kritische superego en essentie. Bij **Diamond Logos** is er minder structuur, en speelt voor velen de warme persoon van Jeremy mee.



Jeremy Klein: "Onze essentie is een innerlijke aanwezigheid, die duidelijk in ons lichaam gevoeld kan worden."

pen. Ik denk dat **Diamond Logos** uniek is in de zin dat de deelnemers direct een essentiële kwaliteit kunnen ervaren. Door de oefeningen wordt die ervaring ook nog verdiept. Dus iemand die naar een retraite komt, zal niet zo snel weggaan met het gevoel

Tegelijkertijd activeert de essentie van kracht bepaalde capaciteiten in ons. We voelen ons capabel om op te staan voor onze eigen waarheid. Om op gepaste wijze 'nee' te zeggen. Om afscheid te nemen van relaties en werk als die niet gezond en echt voor ons