

Compressie van de tijd

Gepubliceerd: dinsdag, 18 november 2025 09:37



Je kunt je op dit moment wat onbestemd of onzeker voelen over jezelf en je leven.

Niet dat er iets mis is, maar je weet het niet meer zo goed. Dat wat eerst zo logisch was, is dat nu ineens niet meer.

Het volgende artikel is een bijdrage van Barbara Postema.

Je kunt je op dit moment wat onbestemd of onzeker voelen over jezelf en je leven. Niet dat er iets mis is, maar je weet het niet meer zo goed. Dat wat eerst zo logisch was, is dat nu ineens niet meer. De structuren die zo veilig en stabiel waren, beginnen hun comfort te verliezen. Je rationele en lineaire denken worden wazig en je vergeet de simpelste dingen. De tijd begint onredelijk aan te voelen, ze glipt door je vingers en je dagen rijgen zich vanuit routines aan elkaar.

Je wilt diep ademhalen en ruimte om je heen voelen, vrijheid om je leven naar eigen verlangen in te vullen. Meer leven in harmonie met je omgeving of in een rustiger ritme. Als je dit nu nog niet ervaart, kan het zijn dat je dit de komende maanden wel gaat voelen.

Het universum dijt uit en het groeit in zijn oneindigheid op manieren die onvoorstelbaar zijn voor ons als mensheid. Wij zijn onderdeel van dit grote kosmische geheel, als een radertje in een immens wiel. We staan nu collectief in een belangrijk moment in de tijd, want we sluiten vele tijdperken af waarin we leefden in een begrensd bewustzijn. Zonder dat we dit in de gaten hadden, leefden we in een minuscuul radertje, zonder zicht op het grotere geheel.

Dit beperkte bewustzijn gaat een omslag maken. Via de kosmos en de centrale zon stroomt er in enorme golven vloeibaar, expansief licht naar de aarde. Deze expansieve energie stroomt binnen om de harmonie terug te brengen na een lange periode van onbalans in ons bewustzijn. Ze stroomt binnen voor jou, zodat jij kunt terugkeren naar je oorspronkelijke staat.

Haar expansieve kracht is zo vormloos. Het is als water dat door de kleinste kiertjes

Compressie van de tijd

Gepubliceerd: dinsdag, 18 november 2025 09:37

stroomt. Deze energie perst en duwt tegen ons bewustzijn, wat voor ons aanvoelt als compressie. Geen vrijheid om adem te halen en geen ruimte om flexibel te zijn; wat eerst zo veilig was, gaat nu aanvoelen als een te kleine jas.

We gaan bewegen op een ander ritme, vloeibaar als de zee en ritmisch als onze adem. Als je blijft vasthouden aan beperkende structuren en overtuigingen, dan zal je voortbewegen alsof je door dikke modder loopt.

Lineaire tijd

Het beperkte bewustzijn van de afgelopen tijdperken heeft ons veel ervaringen gebracht, maar zoals alles aan verandering onderhevig is, is ons bewustzijn dat ook.

Tijdperken lang zijn de onderste drie chakra's dominant geweest; de focus lag op overleven. Hierdoor lag de prioriteit bij de mannelijke energie. Dit betekende dat het belangrijk was actiegericht te zijn, zekerheid en veiligheid te verwerven en controle te behouden. Uiteindelijk kwam er meer externe gerichtheid, bouwen en ontwikkelen, stabiliteit garanderen en orde en structuur aanbrengen.

Op mentaal niveau is het denken meer rationeel en analytisch geworden. Het bewustzijn van de mens heeft zich door de tijdperken heen aangepast en uiteindelijk is ons huidige bewustzijn nog het enige wat we kennen. Het concept tijd wordt binnen dit bewustzijn lineair ervaren: van verleden naar toekomst, oorzaak en gevolg, van jong naar oud.

De instroom van de huidige energie stimuleert je om de vrouwelijke energie toe te laten, zodat beide energieën in harmonie kunnen komen. Deze harmonie tussen mannelijke en vrouwelijke energie verloopt via het hartchakra, de brug tussen jouw lichaamsbewustzijn en eenheidsbewustzijn.

De vrouwelijke energie is het element water: passief en vormloos. Haar energie is ontvankelijk en intern gericht; zij geeft liefdevolle ruimte. De energie is flexibel en emotioneel, wat het denken intuïtief maakt. Zij ervaart het concept tijd in cyclussen, ritmisch.

Iedereen draagt de vrouwelijke en mannelijke energie in zich; dit staat los van je lichaam of de rol die je vervult. In de meest ideale situatie werken de twee energieën in volmaakte harmonie samen.

Vrouwen hebben van nature een ritmische energie en zij hebben de afgelopen tijdperken minder in hun natuurlijke energie kunnen verblijven. De dominantie van de mannelijke

Compressie van de tijd

Gepubliceerd: dinsdag, 18 november 2025 09:37

energie heeft dit natuurlijke ritme uit balans gebracht.

De energieën die nu binnenstromen zijn bedoeld om het evenwicht tussen beide energieën terug te brengen. Als jij het toelaat, kun je terug bewegen naar harmonieus denken, je onderdrukte emoties verwerken, je hormonen balanceren en het zelfgenezend vermogen van je lichaam wekken.

De tijd heeft zijn tijd gehad

Het is je vast opgevallen dat het voelt alsof de tijd steeds sneller gaat en begint aan te voelen als een hogedrukpan. Steeds meer mensen hebben de behoefte zich terug te trekken uit de gejaagdheid van de maatschappij, wellicht om zich gevoelsmatig terug te trekken uit de compressie van tijd.

Het klopt ook: er komt minder ruimte voor tijd, en dat klinkt uiteraard vreemd, want tijd is slechts een meetinstrument. Toch?

Dat is niet helemaal correct. Tijd is een zeer diepgeworteld programma dat opgeslagen ligt in jouw onderbewuste. Dit concept van tijd is aan jou overgedragen door de generaties voor jou, je cultuur en je achtergrond. Zoals Einstein al zei: tijd is een zeer hardnekkige illusie.

We hebben allemaal te maken met kloktijd, een instrument om onze dagen in te delen, maar dat is niet de tijd waarover ik het hier heb.

Tijd is verweven in alles. Observeer maar eens hoe vaak je bezig bent met tijd gerelateerde onderwerpen. Veel ongemakkelijke emoties komen voort uit je tijdsbeleving. Deze beleving heeft niets te maken met je agenda of de tijd waarop je wakker gaat. Je ervaart tijd als gebrek aan iets, zoals jeugdigheid of succes. Je ervaart tijd als druk, want er is zo weinig tijd.

Je kunt spanningen rondom het thema tijd niet oplossen op het niveau van de tijd. Net zoals je overmatig nadenken niet kunt oplossen door jezelf te dwingen minder na te denken—dit is het brein dat het brein corrigeert.

De tijd als beleving zit gekoppeld aan je lichaamsbewustzijn; dat zie je fysiek aan het verouderen van je lichaam.

Lichaamsbewustzijn

Compressie van de tijd

Gepubliceerd: dinsdag, 18 november 2025 09:37

Tijdens de eerste weken van een zwangerschap ontwikkelt het reptielenbrein, het regelt overlevingsfuncties zoals temperatuur, hartslag, reflexen en instinctieve reacties. Dit verloopt ongeveer tegelijk met de ontwikkeling van het wortelchakra, de basisveiligheid. Dit brein reageert puur automatisch, het denkt of voelt niet, het reageert.

In het domein van je lichaamsbewustzijn word je grotendeels aangestuurd door je reptielenbrein en limbisch brein (emotioneel brein). Omdat dit brein met name automatisch reageert heeft het een sterke relatie met je onderbewuste. Je onderbewuste stuurt voor ongeveer 80% jouw bewuste ervaringen, dus hoe je je gedraagt en wat je dagelijks beleeft. Daarnaast worden je visies, je gedachtegoed, je geloof en gedrag gekleurd door de ervaringen van de generaties voor jou.

Het probleem is niet zozeer dat we een primitief brein hebben of willen overleven; het probleem is dat we denken dat dit alles is wat er is. Het lichaamsbewustzijn is een geprogrammeerd bewustzijn, vanwege de sterke aansturing vanuit je onderbewuste.

Dit heeft tot gevolg gehad dat van generatie op generatie ons bewustzijn is gescheiden. De ziel werd verwezen naar het rijk van de spiritualiteit. De nadruk op het mentale brein heeft het intuïtieve brein verdrongen. Inmiddels zijn we zover dat alles draait om het lichaam; we genezen alleen het lichaam, niet de geest. We zijn gaan geloven dat het een optie is om te geloven in een ziel.

De ruimtelijkheid, zachtheid en intuïtieve vrouwelijke energie zijn langzaam op de achtergrond geraakt. Er ontstond onevenwichtigheid in onszelf en uiteindelijk gingen we leven vanuit een beperkter bewustzijn. We zijn gaan denken en geloven dat we alleen een fysiek lichaam zijn; we leefden uiteindelijk alleen nog in ons lichaamsbewustzijn.

Een effect van een beperkt stukje bewustzijn is het ervaren van scheiding in jezelf. Je voelt je niet compleet; er ontbreekt iets en je kunt vaak niet eens benoemen wat. Vanuit dit lichaamsbewustzijn zoek je dat wat je mist in de externe wereld, want de focus ligt buiten jezelf.

Door de instroom van de huidige energieën worden we aangezet ons bewustzijn uit te breiden. Het principe van ziel, geest en lichaam als één bewustzijnsvorm begint nu weer terug te keren. De mensheid maakt een omwenteling van de aansturing vanuit het lichaamsbewustzijn naar het eenheidsbewustzijn.

De ruimte opvullen

Het lichaamsbewustzijn is een deeltje van een groter geheel; het is onvolledig. Vanuit deze

Compressie van de tijd

Gepubliceerd: dinsdag, 18 november 2025 09:37

onvolledigheid probeert het volledigheid te bereiken, een drang naar vervulling. Dit doet het door in zijn eigen domein te zoeken: het wil oplossingen en zijn onbewuste leegheid met externe afleiding opvullen.

Er is geen ruimte in dit domein; alles wordt opgevuld. Het kan niet bestaan zonder de ruimte op te vullen. Je voelt dit het sterkst in je denken: de ene gedachte volgt op de andere. Hoe sterker je wordt aangestuurd door je lichaamsbewustzijn, hoe moeilijker het is niet te denken of stilte te ervaren.

Als je probeert niet te denken, wordt het opgevuld met zinloze beelden en aannames over situaties of fictieve gesprekken die waarschijnlijk nooit gaan plaatsvinden. Het kan niet anders dan de ruimte opvullen—met gehechtheden, afleidingen, uiterlijkheden of ander verdrijf. Het kan namelijk niet leven in stilte, ruimtelijkheid of de knagende gevoelens van het niet-weten.

Als je in je lichaamsbewustzijn leeft, vult jouw onderbewuste de ruimte in jezelf op met programma's, gedachten, herhalingen van emoties en andere routines. Dit gebeurt vanzelf, omdat deze herhalingen zijn ingeprent en gevormd door jouw opvoeding en de generaties voor jou.

Je kunt dit heel goed opmerken als je in een fase van onzekerheid verkeert: er is iets in je leven nog niet ingevuld. Je weet niet of je weg wilt bij je partner, of je zoekt een andere baan; je zoekt een antwoord om duidelijk te krijgen. Er is op dat moment een zekere ruimte in jezelf aanwezig, want je weet iets nog niet en je kunt het nog niet invullen.

Ken je dit gevoel? Intens ongemak, knagende onbestemdheid en een enorme drang om die ruimte op te vullen. Je wilt weten waar je heen gaat, actie ondernemen, plannen maken. Je wilt van de onzekerheid af en zekerheid verwerven, zodat je tot rust kunt komen. Je wilt zoeken en praten om antwoorden te vinden, zodat je het concreet kunt maken.

Wat je daar voelt, is je lichaamsbewustzijn. Je draait dezelfde gedachten af, voelt dezelfde twijfels, onzekerheden en zoekdrang.

Het is een domein dat rondjes draait in een zekere begrenzing, een soort tijdlus. Het is een incompleet mechanisme dat zichzelf probeert te repareren. Het kan nooit iets definitief repareren, want het mechanisme is van zichzelf incompleet; het is als proberen te lopen op één been.

Alleen het absolute besef dat het een onderdeel is van een groter geheel, kan de cirkel van begrenzing verbreken.

Compressie van de tijd

Gepubliceerd: dinsdag, 18 november 2025 09:37

Als jouw lichaamsbewustzijn dominant is, dan staat het als kapitein op jouw schip. Je zult de op- en neergaande bewegingen van beperking ervaren. Natuurlijk hebben we vaak het idee dat we uit de beperking kunnen komen als we geld hebben, die nieuwe baan of partner vinden, als we kunnen reizen of naar het buitenland verhuizen. Het zal altijd een vorm van tijdelijke vrijheid zijn, want zolang jouw aansturing vanuit je lichaamsbewustzijn komt, ben je een radertje in een wiel. Het is onvolledig en je zult vroeg of laat ergens gebrek ervaren.

Het bewustzijn breidt uit, en als je binnen je lichaamsbewustzijn blijft, neemt je gevoel van ongemak toe. Je ervaart geen vreugde meer zoals je dat voorheen zo makkelijk kon. Wat eerst fantastisch was, is nu "oké". Er lijkt een afvlakking te ontstaan, een onaangenaam gevoel dat er iets niet klopt.

De speelruimte in je bewustzijn past niet meer bij je groei, net zoals een 18-jarige niet meer in een zandbak speelt. Door je aangeleerde programma's blijf je zoeken in die zandbak, totdat je beseft dat je daar niets anders vindt dan zand.

Ruimte vrijhouden

Als jij voelt dat het tijd is je bewustzijn te verruimen, dan kun je gaan verschuiven naar eenheidsbewustzijn. Dit verloopt stapsgewijs: door je te onthechten van je onbewuste programmering en je controle los te laten. Aanwezig blijven in het moment en stap voor stap vertrouwen ontwikkelen.

Dit doe je door de ruimte in jezelf vrij te houden en je programmering en routines geen kans te geven deze ruimte in te vullen.

Durf jij het vrij te houden? Ben je bereid een periode in te gaan waarin je het niet weet, zonder weg te willen rennen van je ongemak? Vaak ben je hiertoe wel bereid—je wilt vertrouwen hebben in je proces. Als je maar weet hoe lang het duurt, als je de garantie krijgt dat het goed komt, als je weet waar je uitkomt. Maar dat is geen vertrouwen; dat is controle met een laagje glazuur.

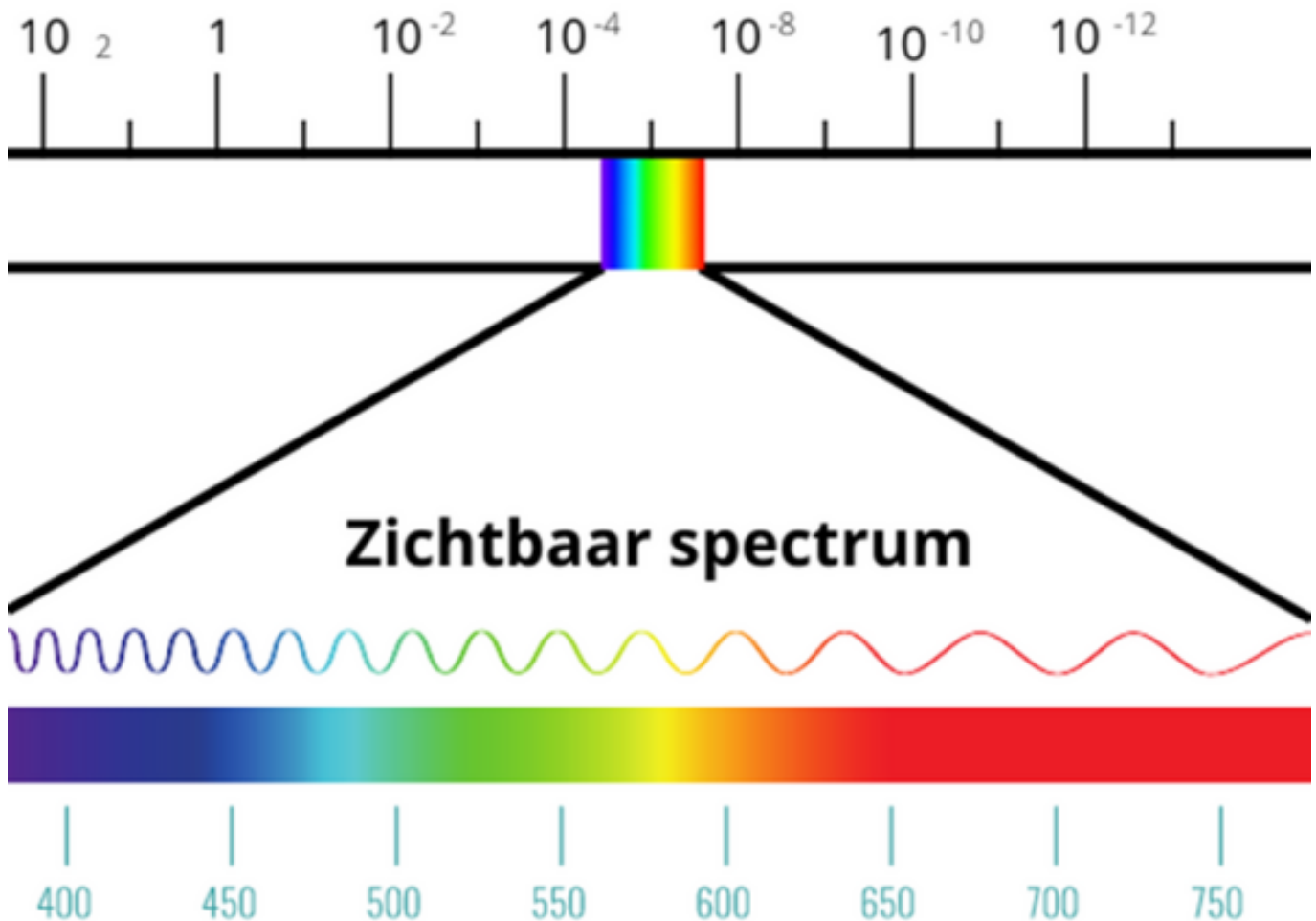
De huidige instroom van een vrouwelijk georiënteerde energie gaat over toelaten. Ze forceert niet. Mannelijke energie forceert; vrouwelijke energie is ontvankelijk, ze wacht tot er voldoende ruimte voor haar is gecreëerd.

Jouw lichaamsbewustzijn is een automatisme en ingericht op direct opvullen, dus er is waarschijnlijk weinig ruimte vrij voor deze energie om bij jou naar binnen te stromen. Daarnaast leven we in een maatschappij die is ingericht op instant resultaat en snelle

Compressie van de tijd

Gepubliceerd: dinsdag, 18 november 2025 09:37

bevrediging. Er is een overdaad aan afleiding, interessante dingen en bezigheden. Dat maakt deze omwenteling niet bepaald makkelijk.



Het lichaamsbewustzijn werkt met de vijf zintuigen, die jouw werkelijkheid laten zien. Zoals op bovenstaande afbeelding ziet het menselijke oog maar een klein stukje van het volledige spectrum. Wat is werkelijkheid?

Alles aandacht en alle focus gaan naar dat iene miene stukje zichtbare “werkelijkheid”. Dit stukje schreeuwt als een brulaap om jouw aandacht. De buitenwereld wordt steeds luider en onlogischer en voor een heel aantal mensen begint het aan betekenis te verliezen.

Nu bevinden we ons in een overgangsfase, een lastige periode tussen wat je kent en niet kent. Je weet en voelt dat iets niet meer voor je werkt, maar je kunt nog niet zien waar je heen gaat. Als je het wilt invullen, kun je dat alleen vanuit je lichaamsbewustzijn, vanuit je bekende programmering.

Compressie van de tijd

Gepubliceerd: dinsdag, 18 november 2025 09:37

Je kent het wel:

- Wanneer wordt het duidelijk?
- Hoe weet je of dit werkt?
- Waar ga ik heen?
- Wat moet ik doen?
- Wat heb ik nodig?
- Als ik nou eens dit of dat doe?

Al jouw gedachten en programma's gaan uit van lineaire tijd, van A naar B. Je moet iets doen (oorzaak) om iets te bereiken (gevolg). Lineaire tijd is verbonden aan je lichaamsbewustzijn en dus aan je lagere drie chakra's.

De omwenteling naar de aansturing vanuit jouw hogere chakra's staat los van lineaire tijd. Het maakt sprongen of verschuivingen in de tijd, omdat tijd vloeibaar ervaren wordt.

Jouw lichaam en brein begrijpen hier niets van, wat logisch is, want ze zijn qua bewustzijn beperkt. Jouw brein wordt niet wazig door slaapegbrek, stress of de overgang. Jouw ogen worden niet slechter door teveel schermtijd of vitamine gebrek. Het lineaire denken en je vijf zintuigen bevinden zich in de compressie van tijd, je wordt gestimuleerd je bewustzijn uit breiden.

Je lichaamsbewustzijn hoort geen aansturende rol te hebben. In het aankomende tijdperk komt de aansturing vanuit eenheidsbewustzijn, en je lichaamsbewustzijn volgt.

Dit betekent dat het hartchakra voldoende ruimte moet hebben voor het integreren van de informatie vanuit het kwantumbrein, het hoger weten, authentiek spreken en intuïtief zicht. Deze energieën gaan uit van heelheid, vertrouwen en ze creëren liefdevolle acties.

Dit eenheidsbewustzijn bèn jij nu al; jij hebt dit bewustzijn alleen nog niet volledig toegelaten. Dit bewustzijn gaat zich niet opdringen en je lichaamsbewustzijn verstoet; het wil samenvoegen en heel worden.

Als je vaak genoeg in een staat van vrede en ruimtelijkheid in je hartchakra kunt verblijven, brengt het je bij het geloof dat jij al heel bent. Je leven hoeft niet compleet volmaakt te zijn om het te kunnen aanvaarden zoals het nu is; je kunt in allerlei omstandigheden een gevoel van vervulling ervaren.

Dit is de omwenteling waar wij ons nu in bevinden: het loslaten van een controlemechanisme dat ons zo vertrouwd is. Het langzaam toelaten van een zekere

Compressie van de tijd

Gepubliceerd: dinsdag, 18 november 2025 09:37

tijdloosheid in onze huidige fysieke ervaring.

Het stiltepunt in je hartchakra vrijhouden zodat er ruimte voor deze energie ontstaat, dit opent je hartportaal—een gigantisch elektromagnetisch veld. Deze resonantie stelt je in staat momenten van tijdloosheid te ervaren. In deze momenten ben je ontvankelijk om tijdsprongen te maken.

In deel 2 van dit artikel geef ik je meer praktische handvatten om deze krachtige periode van omwenteling zo bewust mogelijk te doorleven.

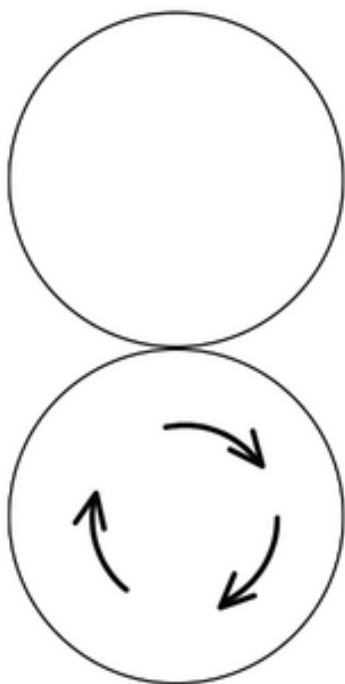
Barbara Postema

www.barbarapostema.nl

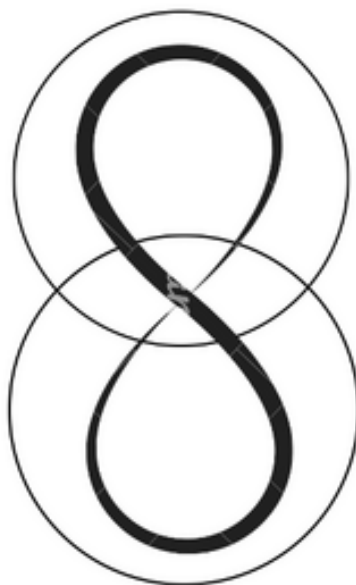
Compressie van de tijd

Gepubliceerd: dinsdag, 18 november 2025 09:37

Controle



Vertrouwen



Geloof

