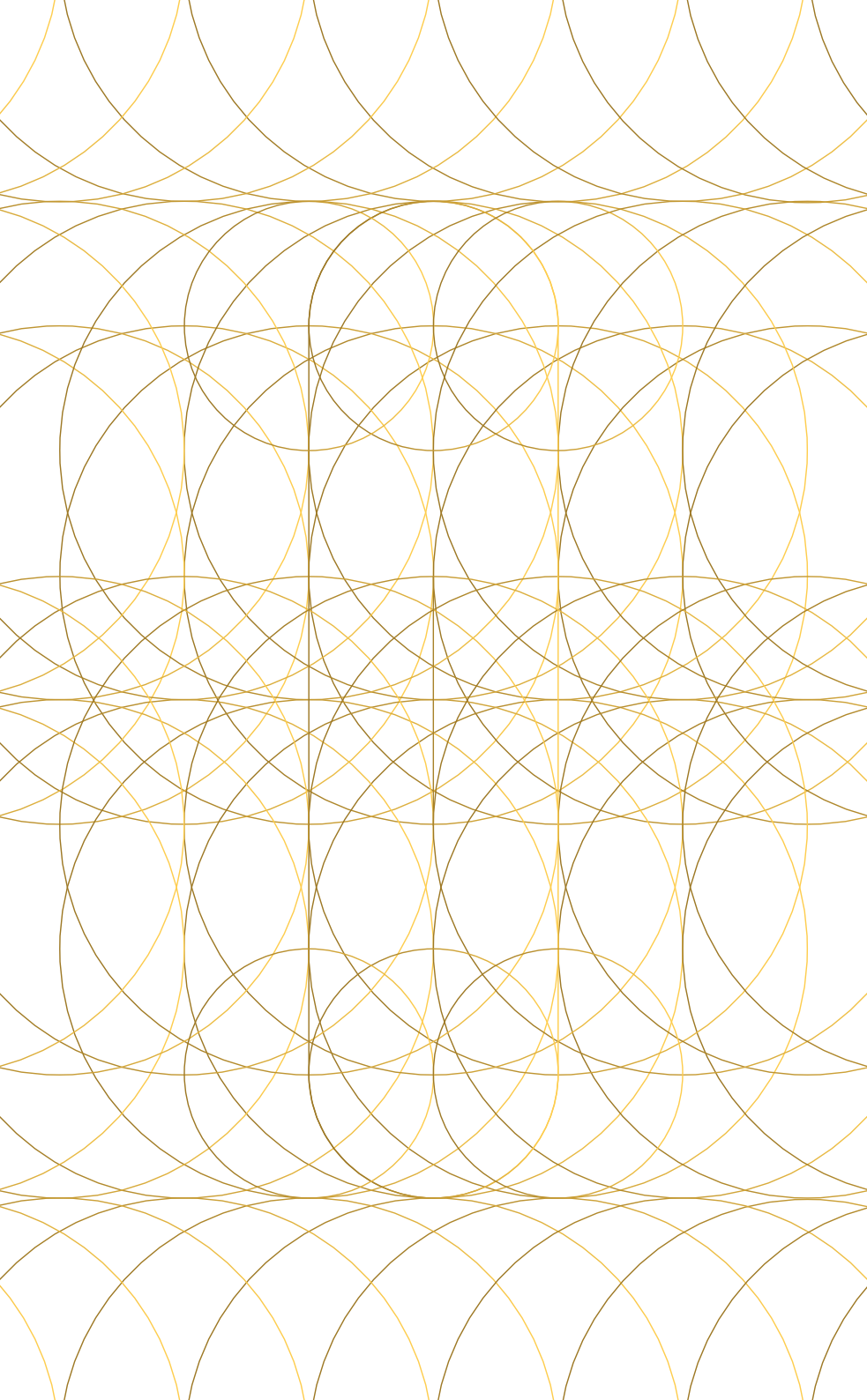


THE INVITATION



Als niets hoeft te veranderen, verandert alles

juno burger



THE INVITATION

Ervaringen van deelnemers aan de online edities van The Invitation

(Om privacyredenen zijn namen weggelaten.)

‘Wat een heerlijke manier om in het nu te (leren) staan en bewust verbonden te zijn.’

‘Het is zo fijn en zo simpel, heerlijk. *A new way of life!*’

‘Eenvoudig, effectief en diepgaand. Ik voel me letterlijk opgeruimd, lichter en voortdurend in het hier en nu en ik heb snel in de gaten wanneer en hoe mijn hoofd me daaruit probeert te halen. Superfijn!’

‘Ik ben heel blij dat ik meegedaan heb. Een eyeopener naar het compassievolle hart. Ik heb momenten van rust en inzicht meegemaakt, en een heel andere kijk gekregen op hoe ik met dingen om kan gaan.’

‘Verruimend in alle eenvoud.’

‘Dat je je probleem niet bent. Wat een inzicht.’

‘Ik dacht dat ik mijn favoriete probleem al van alle kanten bekeken had, de angsten eronder doorgrond, doorgewerkt. Door er helemaal opnieuw op deze manier mee te zijn, leek het hele probleem waar ik al jaren mee worstel na drie dagen opgelost. Mijn probleem was dat ik dringend voor meer inkomen moet gaan zorgen en ik dacht dat dat niet zou lukken met mijn praktijk. Ik zie niet meer waarom niet. Er zat een verlamme angst onder die verdwenen lijkt. Ik ben nu gewoon geïnspireerd hard aan het werk, heb veel ideeën en ben eerder gefascineerd door de uitdaging.’

‘Ik deed voor de derde keer mee met hetzelfde thema. Ik vond het nu minder eng om te voelen en kon de spanning die verzet oproept er laten zijn. Soms kort, soms wat langer. Stap voor stap. Ik doe volgende keer weer mee!’

‘Zo simpel en zo effectief.’

‘*The Invitation* is een waardevol, kostbaar cadeau.’

‘Opvallend dat ik dacht in vrede te leven, maar ik stond versteld van hoeveel strijd ik nog met alles voer. Onderbewust wordt bewust en lost op. Geweldig!’

‘Het was een week van supersimpele maar zeer opluchtende processen. Ik voel me vrijer, veel rustiger en blijer ook!’

‘*The Invitation* is onderdeel geworden van mijn leven na de derde keer. Het heeft zoveel gebracht: rust, helderheid, vertrouwen, dankbaarheid en geluk.’

‘Het is zeker iets waar ik een lifestyle van wil maken.’

‘Na twee edities van *The Invitation* merk ik hoe fijn het is om dit continu toe te passen in mijn bestaan. Ik focus nu niet meer op een probleem, maar tune elke paar uur bij mezelf in met de vraag: “Wat leeft er nu in mij?” Het is ongelooflijk simpel, en het heeft mijn leven compleet veranderd.’

‘Ik kijk nu met meer compassie naar het probleem waar ik mee had vereenzelvigd en juist daardoor kan ik ervan loskomen. Ik druk het niet weg, maar ik verwelkom het. Nu ik er met compassie naar kan kijken en het verwelkom en zelfs een podium geef, wordt mijn probleem haast verlegen van de aandacht en verliest het zijn negatieve lading.’

‘Ik bemerk dat ik me steeds meer en meer bewust word van diepere lagen die ik vervolgens met compassie kan laten zijn. Hierdoor ervaar ik meer zachtheid en ruimte, zo ongelooflijk mooi!’

‘Ik snapte nooit wat bedoeld werd met “de emotie omarmen”. Hoe doe je dat? Door deze uitleg, die ik steeds weer beluister, begint het te dagen. Het is me één keer gelukt om tijdens een paniekaanval te voelen wat er gebeurde. Het gevoel was snel weg, waarna mijn mind het direct weer in ging vullen (“Deze paniekaanval was vast niet zo erg”). Ik blijf ermee oefenen en doe zeker volgende keer weer graag mee.’

‘Lang leve zonder zoeker leven. Wat een rust.’

‘De zoeker is voorlopig op vakantie. Waar ik eerder aan het uitzoeken was, *waar komt dit of dat vandaan*, sta ik nu stil bij wat ik voel: “er wordt spanning ervaren”. Ik vond het eerst een rare zin, nu merk ik dat de spanning naar de achtergrond verdwijnt. Wonderbaarlijk!’

‘*The Invitation* helpt mij steeds weer stil te staan bij wat er in mij leeft. Wat een verademing daar geen verhaal meer aan te koppelen. Daardoor kan ik steeds meer het nu ervaren. Ik blijf meedoen!’

‘Voor mij begint het echt een manier van leven te worden en ik hoef alleen maar te zijn met dat wat zich aandient, meer niet! Hoe vaker ik meedoe met *The Invitation* hoe verdieper de ervaring.’

Life is not what you make it, it is what you are made of

INHOUD

Voorwoord 15

The Invitation 17

Een bewuste schepper worden, zijn en blijven 23

Energetische wetmatigheden 31

Dag 1 – Wat leeft er nu in mij? 45

Paradoxaal inzicht: ‘Je moet het loslaten.’ 52

Dag 2 – Conditionering 57

Paradoxaal inzicht: Energiezuigers 72

Dag 3 – Het ik-programma 77

Paradoxaal inzicht: ‘Wat je aandacht geeft groeit.’ 91

Dag 4 – De zoeker 97

Paradoxaal inzicht: Het denken als vijand 109

Dag 5 – All clear 113

Paradoxaal inzicht: Energetische bescherming 123

Dag 6 – Innerlijke technologie 127

Paradoxaal inzicht: Liefde sturen 143

Dag 7 – De intelligentie van het compassievolle hart 149

Paradoxaal inzicht: Wil je vrede? Omarm oorlog.

Van persoonlijke vrede naar wereldvrede 161

Tot slot 165

Behind the scenes 169

Bronnen 173

THE INVITATION

The Invitation is de uitnodiging om zeven dagen lang op radicaal andere wijze met je ervaringswereld om te gaan: je gaat je 'favoriete probleem' bewust maken en door dat te doen ervaar je hoe je daar bewust en onbewust op reageert. Vervolgens laat je die reacties volledig zijn zoals ze zijn, zonder ze te willen veranderen.

Wie ergens last van heeft of aan iets lijdt, wil meestal zo snel mogelijk van dat lijden af en daarvoor alles doen, behalve naar dat favoriete probleem toe bewegen en het ervaren. Laat staan dat diegene het probleem wil laten zijn zoals het is. Maar dat is precies de kracht en paradox van *The Invitation*. Als niets hoeft te veranderen, verandert alles.

Vanuit de mind is zo'n aanpak nauwelijks te bevatten, omdat 'iets laten zijn' precies is wat de mind niet kan. Het idee achter *The Invitation* is om de dynamiek, wetmatigheden en begrenzungen van de mind in te zien en te leren waarderen, zonder die op de oude manier te bekrachtigen.

The Invitation reikt je daarmee een radicaal andere manier aan om het leven te ervaren in alle mogelijke dagelijkse situaties. Je geeft jezelf toegang tot je compassievolle hart, een plek in je bewustzijn waar alles precies tegenovergesteld werkt als in de mind. Want de mind is per definitie gepolariseerd, terwijl het compassievolle hart resideert in eenheid en inclusiviteit. Het compassievolle hart is een magische plek van transmutatie (het alchemistische proces waarbij iets van vorm verandert én in frequentie verhoogt) waar je de innerlijke technologie en intelligentie aantreft waarmee je als mens het leven in al zijn rijkdom en intensiteit kunt ervaren zonder dat het je belast.

Je hebt het unieke voorrecht en vermogen om het leven als mens in de aardse ervaring te beleven als schepper van je eigen werkelijkheid. Niets minder dan een Godin of God. Vanuit dat perspectief is het natuurlijk en logisch om alle facetten van het leven met gelijkwaardigheid te ervaren en met waarachtige compassie te omarmen.

The Invitation brengt je zonder omweg, en zonder dat er voorkennis of voorwaarden nodig zijn, naar deze plek. Het leidt je terug naar wat we als mens intrinsiek allemaal al weten, al kennen en meteen zullen herkennen. Ik nodig je uit om *The Invitation* zelf te doen, en te ervaren hoe ongelooflijk simpel, direct en diep transformerend en transmuterend het is.

Op pagina 20 vind je een korte uitleg over wat *The Invitation* is en hoe je het doet, zodat je meteen met toepassen kunt begin-

nen. In de eerste twee hoofdstukken vertel ik vervolgens over de scheppende krachten die ons leven vormgeven, en welke energetische wetmatigheden daaraan ten grondslag liggen. Daarna begint *The Invitation*, waarbij je een week lang de beoefening doet en verdiepende achtergronden ter ondersteuning krijgt.

De inhoudelijke opbouw van de zeven dagen is ontstaan door jarenlang lezingen en workshops te geven, en blijkt goed te werken. Ik kan je daarom aanraden de chronologische hoofdstukvolgorde aan te houden bij het lezen en het doen van *The Invitation*. Zo kun je de onderliggende samenhang van de verschillende aspecten van deze manier van *zijn* optimaal inzien en doorgronden.

The Invitation is een individuele beoefening die je altijd en overal kunt toepassen. Met veel oefening integreer je het uiteindelijk in je dagelijks leven, en wordt het een compassievolle leefwijze.

Je kunt de beoefening ook samen met anderen doen, bijvoorbeeld in de Facebook-community van *The Invitation*. Zo ervaar je de compassievolle kracht van een groep. Iedere eerste dag van de maand start daar een nieuwe Invitation, die ik zeven dagen lang ondersteun met achtergrondinformatie. Deelname is gratis. Ga naar www.facebook.com/welcometheinvitation, waar je de link naar de besloten groep vindt. Of kijk achter in het boek voor de directe URL.

De begeleidende video's zijn ook beschikbaar op www.junoburger.com.

The Invitation, hoe het werkt

De beoefening is verbluffend simpel. Zeven dagen lang doe je elke dag het volgende:

- Zeven keer per dag laat je een wekkertje afgaan op je telefoon. Bij het opstaan en naar bed gaan, en in de uren ertussenin nog vijf keer. Bijvoorbeeld elke twee uur. Telkens als je wekker gaat, stop je even met wat je doet. Je richt je aandacht naar binnen. Sluit daarbij je ogen als dat helpt en stel jezelf de vraag: ‘Wat leeft er nu in mij?’

Let op wat je nu waarneemt. Hoe voelt je lichaam? Waar voel je spanning? Waar merk je juist ruimte op? Welke emoties ervaar je? Waar merk je oordeel of verzet op? Welke gedachten, beelden en herinneringen kom je tegen, op dit moment? Welke inspiratie komt er boven?

De vraag ‘Wat leeft er nu in mij?’ is je realitycheck voor dit moment en creëert een *baseline*, een referentiepunt.

- Vervolgens denk je aan of visualiseer je je ‘favoriete probleem’. Je tuncet in, stemt af, op een probleem dat je bezighoudt, dat energie kost, steeds terugkomt, niet oplost of helder wordt, dat zwaar voelt en verhindert dat je je energiek, helder en daadkrachtig voelt. Het maakt weinig uit welk ‘probleem’ je precies kiest om je aandacht op te richten. Je werkt in *The Invitation* met je favoriete probleem, omdat dat probleem

levendig aanwezig en daardoor makkelijk voelbaar is. Het maakt je beoefening makkelijker. Ik wil benadrukken dat *The Invitation* niet gaat over het *oplossen* van je favoriete probleem. Dat is niet het doel. Het is slechts een ingang, een portaal, om je bewust te verbinden met energie, informatie of frequenties. Als er al een doel is, dan is dat om je bewust te worden van hoe je omgaat met je bekende en onbekende reacties op jouw favoriete probleem. Dat is waar je inzicht in wilt krijgen en waar je anders mee om wilt gaan, zodat het je niet langer belast. Je komt er zodoende achter dat je nooit last hebt gehad van je favoriete probleem, wel van hoe je er tot nu toe mee omging.

Intunen is simpel. Je hoeft geen nieuwe verbindingen aan te leggen tussen jezelf en het andere (een persoon of situatie). Alles is immers al verbonden. Het is onmogelijk om níét verbonden te zijn, ook al ervaar je dat er afgescheidenheid is. Intunen betekent diep luisteren naar je binnenwereld terwijl je aan een ander of aan een situatie denkt.

- Nu je je er bewust mee verbindt, kun je opmerken dat er iets verandert in je waarneming. Welke emoties, gevoelens, gedachten, fysieke sensaties, beelden, herinneringen, inspiratie, of wat dan ook gerelateerd aan je favoriete probleem, worden nu zichtbaar?

- Wat je waarneemt, hoe intens, subtiel of stil en leeg ook, laat je zijn zoals het nu is. Zonder het te willen veranderen.

That's it, dat is *The Invitation*.

Let the magic begin!

Juno Burger

EEN BEWUSTE SCHEPPER WORDEN, ZIJN EN BLIJVEN

The Invitation ontstond in de zomer van 2020 als antwoord op de chaos in de wereld. Onder ‘normale’ omstandigheden geef ik het hele jaar door workshops, lezingen en retraites over energetisch bewustzijn. Nu moest veel daarvan worden geannuleerd of uitgesteld. En dat terwijl het gedachtegoed en de daaraan gekoppelde beoefening juist nú zo enorm waardevol en behulpzaam zijn. Daarom besloot ik mijn kennis over en ervaring met deze manier van leven cadeau te geven aan wie maar wilde, zeven dagen lang.

De eerste *Invitation* vond plaats in juli. Meteen meldden honderden deelnemers zich aan. Een week lang leerden ze beter te navigeren door deze intense tijden, en vonden ze steun bij elkaar in de community. Het enthousiasme was groot en de respons zo hartverwarmend dat ik besloot ermee door te gaan. Na de eerste editie volgde een tweede, derde, twaalfde *Invitation*...

Elke editie ontwikkelde zich door opgedane ervaringen en nieuwe ideeën. De week werd verrijkt met bijdragen van gasten, over Voice Dialogue en familie-opstelling, en het plan voor een

editie speciaal voor gezinnen ontstond. *The Invitation* ontvouwt zich zo helemaal in de flow van het moment.

Met elke *Invitation* groeide de community gestaag mee. Inmiddels zijn er duizenden deelnemers, van wie velen aan meerdere of alle edities meededen.

Bovenal werd één ding duidelijk: de behoefte aan handvatten voor het constructief omgaan met onze moeizame ervaringen is groot. En meer dan ooit is het belangrijk in te zien dat onze buitenwereld een reflectie is van onze binnenwereld.

Want het leven hoeft niet als een moeizame ervaring te voelen, het kan magisch en moeiteloos zijn als we doordrongen zijn van ons eigen aandeel. Wanneer we ons realiseren dat we onze werkelijkheid zelf creëren, zijn we vanaf dat moment alvast geen slachtoffer meer van wat ons overkomt, en kunnen we bewuste scheppers worden.

Schepping is energetische potentie die tot manifestatie komt. Om een bewuste schepper te worden is het nodig je energetisch bewustzijn te vergroten en inzicht te krijgen in de werking van een paar energetische natuurwetten. Maar vooral is het zinvol de kracht van compassie en bewustzijn te kennen, en die te benutten.

We zijn als mens onderdeel van een energetische wereld. Dagelijks merken we er de invloed van, of we ons er nu van bewust zijn of niet. Het spectrum van ons omringende energieën is enorm divers: ze zijn afkomstig van mensen, gebouwen, voor-

werpen, de aarde en technologie. Het lichaam registreert de wisselwerking met deze energieën bewust of onbewust altijd.

Als je net als ik bent geboren met een hoge gevoeligheid, dan ervaar je die invloed voortdurend en heb je er waarschijnlijk mee geworsteld. Dan is het zinvol te weten hoe je er zó mee om kunt gaan dat het je niet belast. Misschien heb je door yoga, meditatie, mindfulness of een holistische therapie al kennisgemaakt met de effecten van energie, en wil je er meer over weten. Of houd je je al jaren bezig met energiewerk, en zoek je nu verdieping en versimpeling. Dat is precies wat *The Invitation* allemaal biedt: een simpele beoefening en diepgaande inzichten die je helpen om te gaan met alle soorten energetische informatie, en alle soorten levenservaringen, zonder erdoor te worden belast.

Energie is de onderstroom van ons leven, zou je kunnen zeggen. Alles wat we waarnemen als stoffelijk en tastbaar, bestaat als je ver genoeg inzoomt uit energie. De werkelijkheid zoals je die ervaart is een manifestatie van de energetische onderstroom. Die werkelijkheid is ook een directe weerspiegeling van wat er in je leeft; daar kom ik later nog uitgebreid op terug.

Energie stroomt, en kan daarin worden belemmerd door spanning. Is er stroming in de onderstroom, dan is dat voelbaar als flow en moeiteloosheid in je gemanifesteerde werkelijkheid, in de bovenstroom. Is er spanning in de onderstroom, dan merk je dat aan een breed scala van conflicten in de bovenstroom. Daar zijn dagelijkse voorbeelden genoeg van aan te wijzen.

Eerste druk 2021

Copyright © Juno Burger, 2021
www.junoburger.com

Nederlandse Facebook Community The Invitation:
www.facebook.com/groups/1018812438573415/
Instagram: [junoburger_realease](https://www.instagram.com/junoburger_realease)

Copyright, your right to be original.

Wat je in dit boek leest, is het resultaat van meer dan 25 jaar leren, proberen, vallen, opstaan, testen, checken, uitleggen, niet begrijpen, niet begrepen worden, fijn slijpen, opschrijven, voelen, uitsturen en vooral toepassen. In mijn eigen leven en in al het werk dat ik daarin doe voor alles wat leeft.

Het idee achter dit boek is dat je de kennis en inzichten die daar uit voortkomen toepast in je leven, en wat je daarbij ervaart weer deelt met anderen. Mijn wens is dat je dat doet in je eigen taal en dat je jouw eigen ervaringen en inzichten deelt om deze kennis en wijsheid mee te verrijken.

Uitgever: S2uitgevers
Redactionele bewerking: Cathelijne Esser
Correctie: Marcella Rijntjes en Edwin den Os
Ontwerp omslag: Jarr Geerligs
Vormgeving binnenwerk: Jarr Geerligs, Elgraphic
Druk en afwerking: Tipoprint

ISBN: 978-94-92528-86-5
NUR: 720

www.s2uitgevers.nl

