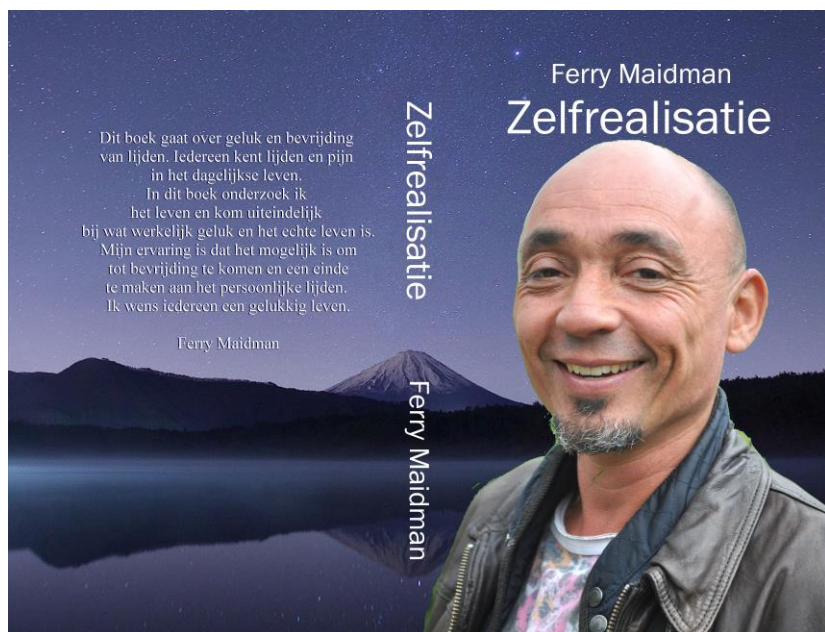


Zelfrealisatie



Dit document valt onder geen enkel copyright. Je bent vrij om het te reproduceren, te verbeteren, te verspreiden, te interpreteren, verkeerd te begrijpen, belachelijk te maken en het jezelf toe te eigenen. Doe ermee wat je wilt zonder mijn toestemming of dat van een ander.

Inhoud

| | |
|--------------------------|----|
| Inleiding..... | 10 |
| Context..... | 10 |
| Theorie..... | 10 |
| Inquiry..... | 10 |
| Advaita Vedanta..... | 11 |
| Opbouw van het boek..... | 11 |

Deel 1

| | |
|--|----|
| Naar het lijden toe..... | 13 |
| Perceptie en lichaam..... | 16 |
| Perceptie en gezondheid..... | 16 |
| Wat is jouw leven?..... | 16 |
| Een vereenvoudigd neurologisch perspectief..... | 17 |
| Jij <i>bent</i> ervaren..... | 17 |
| Van zenuwstelsel naar bewust zijn..... | 18 |
| Theorie van het autonome zenuwstelsel..... | 18 |
| Hoe kan ik een open houding aanleren?..... | 21 |
| Ruimte (activeert het parasympatische zenuwstelsel)..... | 21 |
| Kun je open staan voor dit verhaal?..... | 23 |
| Weerstand (activeert het sympathische zenuwstelsel)..... | 23 |
| Stop met vechten tegen weerstand..... | 25 |
| Koe..... | 28 |
| Vis..... | 28 |
| Zen-vechttraining..... | 29 |
| Sensaties in het lichaam..... | 30 |

| | |
|---|----|
| Pijn en genot principe. | 31 |
| Stop met het actief/overmatig vermijden van pijn..... | 32 |
| Stop met het actief/overmatig nastreven van genot. | 33 |
| Het hechtingsprincipe..... | 35 |
| Schuld en schaamte | 35 |
| Vrij zijn. | 38 |
| Alles gebeurt. | 39 |
| Emoties. | 39 |
| Genieten en vreugde | 41 |
| Verlangen | 43 |
| Gevoelens onderdrukken..... | 46 |
| Boosheid en kracht | 46 |
| Angst. | 48 |
| Verdriet | 55 |
| Wilskracht | 56 |
| Keuzes. | 56 |
| Controle..... | 58 |
| Verantwoordelijkheid..... | 59 |
| Goed en fout..... | 59 |
| Straffen en wraak nemen..... | 59 |
| De criticus | 60 |
| Intellect..... | 62 |
| Luiheid | 62 |
| Passie het buik gevoel | 63 |
| Depressie en burnout..... | 63 |
| Loslaten. | 65 |
| Afgewezen en minderwaardig voelen | 65 |
| Pre-trans verwarring..... | 66 |
| Achtergrondgevoelens..... | 67 |
| Stemmingswisselingen..... | 67 |
| Ego kringloop en autoriteit..... | 68 |

| | |
|---|----|
| Intentie..... | 68 |
| Vertrouwen..... | 69 |
| Intuïtie..... | 69 |
| Synchroniciteit..... | 70 |
| Helen..... | 70 |
| Overgave en lichaam..... | 71 |
| Groei..... | 71 |
| Eigenheid..... | 72 |
| Overgave..... | 72 |
| Ontvouwing gaat vanzelf..... | 72 |
| | |
| Afsluiting..... | 73 |
| Vijf stappen..... | 74 |
| Persoon van Essentie..... | 76 |
| | |
| Liefde (fysiek te ervaren rond het hart)..... | 76 |
| Aanwezigheid (ik ben)..... | 77 |
| Gewaarzijn..... | 77 |
| Ruimte of leegte..... | 77 |
| Creatieve Dynamiek..... | 77 |
| Stilte..... | 77 |
| Sereniteit..... | 77 |
| Vreugde..... | 77 |
| Wil (fysiek te ervaren in de buik)..... | 78 |
| Versmeltende liefde..... | 78 |
| Gepassioneerde liefde..... | 78 |
| Compassie..... | 78 |
| Kracht..... | 78 |
| Intelligentie..... | 79 |
| Briljantie..... | 79 |
| Leiding..... | 79 |
| Waarde..... | 79 |
| Autonomie..... | 79 |

| | |
|---|----|
| Ervaren en filters | 81 |
| Ervaren en filters..... | 81 |
| Filters..... | 81 |
| Filters op basis van object relatie theorie..... | 83 |
| Filters op basis van lichaamsgevoelens..... | 85 |
| Genieten | 85 |
| Genot nastreven..... | 85 |
| Pijn vermijden..... | 86 |
| Troost..... | 86 |
| Haast en ik moet..... | 87 |
| Boosheid en verdriet | 88 |
| Verkramping..... | 89 |
| Ziek zijn | 89 |
| Trauma | 89 |
| Jouw waarheid..... | 90 |
| Kosmisch en tijdloos lichaam..... | 90 |
| Laat alles zijn zoals het is..... | 90 |
| De discipelen | 93 |
| Ik ben | 95 |
| Wat is Zelfrealisatie?..... | 95 |
| Wat is ego?..... | 95 |
| Het basis probleem..... | 95 |
| Het ontstaan en het doorzien van het concept: ‘ik ben een persoon met een lichaam’ | 96 |
| Integratie..... | 96 |
| Mijn definitie van essentie..... | 97 |

| | |
|--|-----|
| Fases in de psychologische ontwikkeling van het ‘ik’ | 97 |
| De drie kindbeginsels; | 97 |
| Ouders en zelfrealisatie..... | 112 |
| Leraar-leerling verhouding | 114 |
| Overdracht en tegenoverdracht. | 114 |
| Drie ervaringen: | 115 |
| Groepsdynamiek rondom een spiritueel leraar. | 117 |
| Ben ik bij de juiste leraar?..... | 118 |
| Aanwezigheid en afwezigheid..... | 120 |
| De denkbeeldige geest | 122 |
| Geheugen..... | 122 |
| Denken..... | 123 |
| Voelen. | 126 |
| Gevoelde betekenis..... | 127 |
| De diepere lagen van de geest. | 127 |
| Verhaaltjes over zoekers. | 129 |
| Psychologie in het kort | 131 |
| Ego..... | 131 |
| Het ontstaan van gevoelens van minderwaardigheid | 132 |
| Van het niet aankunnen naar aanwezig zijn in kracht. | 133 |
| Narcisme..... | 135 |
| Isolatie en onthechting..... | 135 |
| Negatieve versmelting (projectie van zelfafwijzing) | 136 |
| Identiteit..... | 137 |
| Persoon van Zijn..... | 139 |

| | |
|---|-----|
| Meer ontspannen?..... | 143 |
| Verschillen bij mannen en vrouwen..... | 143 |
| Mijn transformatie momenten;..... | 144 |
| Isaac Shapiro (spiritueel leraar) zien zitten..... | 144 |
| Bos in Venwoude wat maar doorsuist..... | 144 |
| Stoelmomenten bij Isaac shapiro. | 144 |
| Kijk meditatie in La Gomera..... | 144 |
| Direct contact met Prajnaparamita (spiritueel leraar). | 145 |
| Genieten tijdens het lopen in Amsterdam oost. | 145 |
| In de auto tijdens een file | 145 |
| Mediumschap | 145 |
| Ontstaan van transformatie momenten..... | 146 |
| Mijn patronen in relaties..... | 147 |
| Imago therapie. | 147 |
| Mijn jeugd. | 149 |
| Harmonie en leegte. | 150 |
| Twee vrouwen. | 150 |
| Onmatigheid..... | 151 |
| Ruimte en energie opbouw..... | 152 |
| Aanpassen en isoleren. | 152 |
| Autoriteit. | 153 |
| Sexueel gedrag vanuit een biologisch standpunt. | 154 |
| Verliefd worden. | 155 |
| Autonomie..... | 156 |
| Een breder perspectief..... | 156 |
| De nieuwe economie | 157 |
| Het probleem..... | 157 |

| | |
|--|-----|
| De oplossing..... | 158 |
| Overleven, het laatste concept om los te laten..... | 161 |
| De weg van de krijger..... | 162 |
| Vrij zijn is belangrijker dan al het andere. | 162 |
| Neem de verantwoordelijkheid voor wat je overkomen is in het verleden. | 162 |
| Wees alert, ga alles aan en ontwijk niets..... | 162 |
| Zie dat alles onpersoonlijk is..... | 163 |
| Leef voor het geheel..... | 163 |
| Psychische wiskunde | 164 |
| Twee maatstaven voor geluk | 166 |
| Een doel in het leven geeft zin en betekenis..... | 168 |
| Van zelfafwijzing naar aanwezig zijn..... | 171 |
| Versmelten | 171 |
| Weerstand | 172 |
| Dissociëren..... | 172 |
| Projecteren van de zelfafwijzing (verslaving)..... | 172 |
| Wat is echte liefde? | 173 |
| Meditatie..... | 174 |
| Technische instructie..... | 175 |
| Waarom verander je niet?..... | 177 |

Deel 2

| | |
|--|-----|
| Zelfrealisatie | 179 |
| Nu | 181 |
| Er is alleen Nu | 181 |
| Oefening 1: tegenwoordigheid. | 181 |
| Oefening 2: niets doen. | 181 |
| Het wegstijgen van het <i>nu</i> creëert tijd (en dualiteit). | 182 |
| Een moment. | 183 |
| Ik is bewustzijn..... | 185 |
| Waarnemen..... | 187 |
| Wat is waarnemen?..... | 187 |
| Oefening 1. wie of wat kijkt er door jouw ogen?..... | 189 |
| Oefening 2. De focus bepaalt je identiteit. | 190 |
| Van waarnemen naar wat jij bent. | 190 |
| Valkuilen. | 191 |
| Afsluiting. | 192 |
| Oefening 3. Je natuurlijke tijd. | 192 |
| Oefening 4. Alles is cyclisch. | 193 |
| Oefening 5. Zelfliefde en voorbij de persoon. | 193 |
| Oefening 6. Jij bent niet het lichaam. | 193 |
| Oefening 7. Innerlijke kracht en 'ik ben' | 193 |
| Oefening 8. Praten in de spiegel. | 194 |
| Oefening 9. Aandacht verplaatsen. | 195 |
| Oefening 10. Waarnemen. | 195 |

| | |
|--|-----|
| Aanwezigheid of ik ben | 196 |
| Alles is..... | 198 |
| Wie ben ik?..... | 202 |
| De droom..... | 202 |
| Wie ben ik?..... | 203 |
| Geef al je devotie aan Enkelvoudige Aanwezigheid | 204 |
| De 1 stap methode..... | 206 |
| Praktijk..... | 207 |
| Ga steeds weer terug naar de 'ik ben' | 207 |
| Breng de aandacht in de 'ik ben'..... | 209 |
| Karma Yoga..... | 211 |
| Ik wil het nu!..... | 211 |
| Referentiepunten in Karma Yoga..... | 214 |
| Ik is de kosmische grap..... | 217 |

Inleiding

Dit boek gaat over leven vanuit compleetheid. Iedereen kent minderwaardigheid, lijden en pijn in het dagelijkse leven. In dit boekje leg ik stap voor stap uit hoe je door het onderzoeken van je dagelijkse ervaring een perceptieverandering te weeg brengt waarin geluk het fundament wordt.

Context.

Er zijn veel mensen en stromingen die hetzelfde proberen uit te leggen in een andere context. De context van een methode is van groot belang, omdat het een kader geeft waarin de groei kan plaatsvinden. Het doel in mijn context is *zelfrealisatie*. Zelfrealisatie is de verwerking van de gedachte dat jij bewustzijn bent. Wanneer je proces van zelfrealisatie goed verloopt komen er steeds meer ervaringen van vreugde, sereniteit, lichamelijke ontspanning en openheid. Gebeurt dit niet dan heb je misschien tijdelijk begeleiding nodig. Uiteindelijk komt het aan op jouw vertrouwen, focus en intentie.

De context van mijn werk bestaat uit drie elementen die zelfrealisatie in mijn ervaring mogelijk maken. Hopelijk krijg je door het lezen van mijn ervaringen en context op zijn minst een gevoel van richting voor je eigen weg. Ik zie het als mijn bestemming om mensen bij hun innerlijke leiding te brengen.

Theorie.

Kennis kan leiden naar helderheid en zelfrealisatie. Ik gebruik theorie om de (fysieke) ervaring te doorgronden en er aan voorbij te gaan. Ik gebruik hiervoor kennis uit neurologie, psychologie, bio energetica, advaita vedanta en beschrijvingen vanuit mijn eigen ervaringen.

Inquiry.

Inquiry is in mijn werk een lichaamsgerichte manier van onderzoeken. Ik gebruik hiervoor de techniek focussen en verbonden ademen (meer info hierover op mijn website).

De basis gedachte bij inquiry is dat essentiële kwaliteiten van geluk in de vroege jeugd verloren zijn gegaan door de verwachtingen en/of afwezigheid van opvoeders en later de maatschappij. Door te zijn ‘met wat is’ in het moment komen de gevoelens van wanhoop, machteloosheid, hulpeloosheid, etc. die dit met zich meebracht helder in het bewustzijn. Deze gevoelens van lijden zijn een deur naar geluk. Dit lijkt paradoxaal, maar het is juist hoe het lichaam werkt. Alles wil eerst gezien worden voordat het loslaat. De basishouding is het voelen van de ‘felt sense’ in een ‘open aanwezige houding’.

Geluk heeft kenmerken van essentie zoals kracht, sereniteit en helderheid. Geluk is een niet materiele substantie die te realiseren is met een subtiel lichamelijk waarnemingsvermogen. Het resultaat van inquiry is dat je jezelf uiteindelijk (weer) *als geluk* gaat ervaren. Inquiry is praktisch en makkelijk te doen tijdens het dagelijkse leven van werk en gezin.

Advaita Vedanta.

Deze oosterse manier van leren is een direct verplaatsen van de aandacht naar ‘wat je bent’. Dit wordt ook wel ‘zelf’ genoemd. Het ‘zelf’ wordt gerealiseerd door een subtiële waarneming. De basis instructie is ‘verblijf in conceptloze aanwezigheid (ik ben)’. Het vinden en verblijven in ‘ik ben’ is hierbij de belangrijkste beoefening en de deur naar absolute geluk (de realisatie dat je bewustzijn bent)..

Het uitgangspunt is ‘dat je al bent wat je bent’ en dit is onmiddellijk te realiseren. Er zijn geen jarenlange studie, inquiry, methodes of oefeningen nodig.

Opbouw van het boek.

Het eerste deel gaat over het lichaam, denken en voelen. Het tweede deel gaat over hoe je de conceptloze aanwezigheid (ik ben) kunt vinden in je ervaring en waarom dat zo belangrijk is. Laat alles op je inwerken en laat jouw geest er een structuur van maken die werkt voor jou. Alle woorden zullen uitkomen, omdat ze direct uit de waarheid komen.

Het doel van dit boek is om jou in de ervaring van compleetheid en openheid te krijgen. Het voortdurend bewegen tussen de ervaring van de compleetheid van het zelfrealisatie en de dynamiek van inquiry en zelfactualisatie geeft op den duur een gelijkmoedigheid en innerlijke leiding. Zelfrealisatie wordt in het lichamelijke bewustzijn gereflecteerd in essenties zoals intelligentie, koninklijkheid, kosmische eenheid, kracht, wil, stilte, sereniteit, authenticiteit, eenvoud, etc. Essentie vergt geen enkele inspanning. Het komt voort uit ontspanning.

Uiteindelijk is het alsof een dag wordt beleefd vanuit een andere dimensie zonder dat de echtheid van het dagelijkse leven verdwijnt.

Wel in de wereld, maar niet van de wereld. Simpel leven.

Er zit een man op een stoel aan de rand van een straat. Hij kijkt helder uit zijn ogen. Tegenover hem zitten zo'n twintig mensen. Iedereen is stil en wakker aanwezig. De mensen kijken naar de man op de stoel. De man kijkt naar de mensen. Het verkeer raast door. Een vrouw bestelt een brood bij de bakker. De vogel zingt.

Naar het lijden toe

Lijden is het niet willen ervaren van pijn.

Lijden komt voort uit een (langdurig) onvervuld verlangen en dat komt voort uit de identificatie met het lichaam. Al het lijden gaat over het nastreven van genot, het vermijden van pijn en het niet willen van de lichamelijke dood. Wanneer je de hechting aan dit streven en vermijden opgeeft ben je met 'wat is'. Dat is het begin van geluk.

Het stoppen van het lijden heeft in mijn ervaring twee vormen:

1. Absolute stop door te verblijven in 'ik ben' of 'het absolute'.
2. Relatieve stop door het aanvaarden en ervaren van pijn.

Het onderzoek naar de wortel van het lijden en dus de identificatie met het lichaam bestaat uit het volgen van de antwoorden die je krijgt op de vraag *Wie of wat ben ik?* Door het onderzoek zal je overtuigd raken van de waarde van deze simpele vraag. De resultaten van het onderzoek zijn meetbaar, omdat het een positief effect heeft op jouw ervaring van geluk. Alleen jij kunt dit meten. De ervaring van meer en meer geluk brengt overgave in je beoefening. Uiteindelijk is er een perspectief waarin het lijden stopt. Dit is wanneer je jezelf realiseert dat jij bewustzijn bent. Bewustzijn is onkenbaar en de bron van alles. Dit lijkt abstract en vergezocht en toch wil ik in dit boek eenvoudig uitleggen dat dit een normale ervaring is. Iets wat je niet op school en in je opvoeding geleerd krijgt.

Over het algemeen komt er eerst een vorm van lijden in het bewustzijn en daarna een ervaring van compleetheid en geluk. Vormen van lijden zijn een gevoel van te kort, een ondraaglijke leegte, een zeurende pijn, een gevoel van minderwaardigheid, hulpeloosheid, machteloosheid, frustratie, verdriet of andere vorm van pijn.

Het lichaam en geestmechanisme heeft steeds de neiging om zich van gevoelens van lijden en pijn af te keren (en het met het denken te willen oplossen). Dit is een subtiel en meestal onbewust patroon. Het belangrijkste leerproces in het leven is om juist naar de gevoelens van lijden toe te gaan en er mee te zijn zonder er iets aan te verande-

ren. Zijn met wat er is. De houding is geen *ja* en geen *nee* aannemen tegen elke ervaring die gebeurt.

Wat er gebeurt is dat de hechting aan de voorkeur van genot boven pijn verdwijnt en er ontstaat 'zijn'. In 'zijn' hoef je nergens heen, niets te bereiken en ontstaat er rust. Het steeds subtieler worden van de ervaring van 'zijn' leidt uiteindelijk naar het ondefinieerbare inzicht van 'zelfrealisatie'.

Een techniek die hiervoor uitermate geschikt is heet focussen. Focussen is een ontdekking van psychotherapeut Eugene Gendlin. Hij heeft met zijn collega's duizenden therapie opnames geluisterd met de onderzoeksvraag; hoe komt het dat sommige mensen wel iets hebben aan gesprekstherapie en anderen niet? Wat ze vonden is dat mensen die tijdens het praten een lichamelijke reflectie maakten beter in staat waren tot zelfreflectie. Zelfreflectie leidt naar inzicht, bewustzijn en ruimte. Het proces van lichamen reflecteren hebben ze in eenvoudige stappen geknipt en focussen genoemd. In zijn eenvoud heeft het oneindige moeilijkheden, omdat het simpelweg het lichaam en de geest volgt. Ik heb een manier gevonden om mensen in een paar sessies te laten ervaren wat er allemaal wordt geschreven en gezegd over Zelfrealisatie en verlichting.

Mijn ervaring is dat het leren zijn met 'wat is' een lichamelijke oefening is en leidt naar vrijheid. Dit vergt wel een enorme overgave, concentratie en kracht. De bevrijding ligt uiteindelijk in een houding en niet in (de verandering van) de inhoud.

Het is in mijn ervaring steeds hetzelfde proces wat mensen naar bevrijding brengt:

met vriendelijke aandacht naar het gevoel in het moment toe en dit fysiek en cognitief exploreren zonder het te willen veranderen. In de ontvouwing van de sensaties lost alles uiteindelijk op in heldere aanwezigheid of het voelen van een essentiële kwaliteit zoals ruimte, liefde of aanwezigheid. Dat wat je bent. Verblijven in dit inzicht stopt het lijden, ontspant het lichaam en creëert een leven vanuit compleetheid.

Lijden en geluk zijn onmiddellijk met elkaar verbonden. Door het lijden te verwelkomen ontstaat geluk. Geluk is onze natuurlijke staat. Het subtiele lijden kun je ook zien als een innerlijke roep naar ontwaaking en zelfherinnering.

Ik nodig je uit de bewegingen en sensaties van het lichaam te ervaren. In de voortdurende verwerkelijking van het lichamelijke lijden en het geluk raken deze twee lichaamssensaties steeds meer naar de achtergrond. De hechting aan voorkeuren lost op en maakt plaats voor eenvoudige aanwezigheid (ik ben). Dit is de deur naar het ultieme geluk.

Het ultieme geluk is dat je beseft dat jij datgene bent wat het lijden en geluk gewaar is (bewustzijn).

In het deel Zelfrealisatie oefeningen in dit boek leg ik uit hoe je tot de eenvoud van aanwezigheid komt, wat het ultieme geluk is en hoe je dat verwerkelijkt in je dagelijkse ervaring van werk en gezin.

Eerst is het belangrijk om de (dagelijkse) ervaring te onderzoeken. Hoe werkt het lichaam? Hoe werkt de geest? Wat is ego? Wanneer je alles grondig hebt onderzocht ontstaat er een loslaten en een beweging naar een andere waarneming van jezelf.

Wees geduldig, studeer en beoefen jouw unieke spirituele weg zonder hechting aan een resultaat. Je doet je best en meer hoeft je niet te doen.

Bevrijding gebeurt wanneer je het het minst verwacht.

Perceptie en lichaam

Mijn leven is perfect, omdat ik het aanvaard zoals het is.

Perceptie en gezondheid.

De mens is een interactief wezen. Het lichaam en geest mechanisme (de persoon) reageert met behulp van het zenuwstelsel (hersenen en zenuwen) op de omgeving. Wanneer de persoon weerstand biedt tegen een ervaring ontstaat er stress en fysieke verkramping. Deze neiging tot verkrampen wordt versterkt door het denken wat voor zeventig procent van de tijd problemen ziet en probeert op te lossen. Bij stress gaat de energie en het bloed in het lichaam naar de benen en de armen (vlucht en vechtreactie). De bloedvaten in de buik en het hoofd verkrampen waardoor de vitale lichaamsactiviteiten zoals het immuunsysteem, het spijsverteringssysteem en de dagelijkse regeneratie van de cellen minder goed gaan werken of zelfs stil komen te liggen. Het denken vernauwt door een slechte bloedtoevoer en er ontstaat een vicieuze cirkel van stress.

Een recente ontdekking in de biologie toont aan dat de perceptie (hoe jij dit moment ervaart) de werking van de genen en de reactie van de cellen beïnvloedt. Het blijkt dat een open houding het natuurlijke creatieve functioneren herstelt en daarmee de gezondheid en een gevoel van welzijn.

In de hiernavolgende tekst leg ik uit *hoe je een open houding* ontwikkelt.

Wat is jouw leven?

Jouw leven is een voortdurend ‘ervaren’. Het zenuwstelsel verwerkt 40 miljoen bits per seconde en jouw bewustzijn is gebaseerd op de informatie van slechts 40 bits per seconde. Een bewuste activiteit met 40 bits per seconde is bijvoorbeeld het onthouden van een reeks van zeven cijfers. Meer kan het bewuste bewustzijn niet verwerken in een moment. Het lichaam reageert dus voor meer dan 99,9% voor jou onbewust op de omgeving. Anders gezegd; alles gaat vanzelf.

Het lichaam is een geniaal mechanisme waar we nog bitter weinig over weten.

Het lichaam bestaat uit ongeveer 50 triljoen cellen die met elkaar communiceren en worden aangestuurd door het zenuwstelsel. Op dit moment vinden er zo'n 6.000.000.000.000.000.000.000.000 reacties plaats in het lichaam!

Hoe ziet dit moment eruit vanuit een vereenvoudigd neurologisch perspectief?

1. Een eerste neurologische activiteit maakt voortdurend een kaart van het lichaam door middel van het registreren van emoties (lichaamsveranderingen).
2. Een tweede neurologische activiteit legt voortdurend een relatie tussen het lichaam en waargenomen objecten. Hierbij spelen de zintuigen een belangrijke rol. Een belangrijke focus is het scannen op gevaar.

Deze twee onbewuste activiteiten produceren een gevoelsidee van aanwezigheid, zelf, ik ben.

3. Een derde neurologische activiteit maakt een gevoelde betekenis van dit moment en een cognitief verhaal van wat de eerste twee activiteiten registreren. Dit gevoels verhaal ontstaat een tiende van een seconde na de werkelijke gebeurtenis. Vervolgens ontstaat er een automatische lichamelijke en gedachte reactie op dit verhaal. Dit voortdurende verhaal herken jij als je (autobiografische) zelf en als de wereld. Dit is slechts een beperkt beeld van de werkelijkheid.

Jij bent ervaren.

De basis van bewustzijn is aanwezigheid (ik ben). De zintuigen en het zenuwstelsel werken onafhankelijk van elkaar en geven allerlei lichamelijke sensaties. Het gevoel van aanwezigheid wordt voortdurend ingekleurd door informatie, emoties, beelden, herinneringen, gedachtes, spraak en handelingen. De totaliteit van een *ervaring* is onbeschrijfelijk. Eén enkele ervaring bevat ontelbaar veel sensaties en loopt direct over in een volgende ervaring. Het is een vloeiend

proces zonder begin of eind. Het ervaren creëert steeds weer een volgende stap. De mens is een ervaringsproces. Jij *bent* ervaren.

Van zenuwstelsel naar bewust zijn.

Het lichaam wil overleven en doet dit met behulp van het zenuwstelsel. Het autonome zenuwstelsel is een deel van het totale besturingsstelsel van het lichaam en is voornamelijk gericht op het herkennen van gevaar en overleven. Door de subtiele stressreacties van dit autonome zenuwstelsel te herkennen en te controleren of er werkelijk gevaar is, ontstaat er op een gegeven moment een gevoel van veiligheid. In dit gevoel van veiligheid ontstaat er een onthechting van het overlevingsmechanisme en komt er ruimte om 'bewustzijn' zelf te ervaren.

Theorie van het autonome zenuwstelsel.

Het autonome zenuwstelsel bestaat uit drie delen; het parasymptische, sympathische en het sociale of hechtings zenuwstelsel.

Het parasymptische zenuwstelsel regelt een groot aantal functies, zoals de ademhaling, de spijsvertering, spanning van de bloedvaten en de hartslag. Bij stress kan dit deel van het zenuwstelsel deze functies vertragen en zelfs stil leggen (freeze en collapse reactie). Dit is het oudste afweermechanisme in de evolutie en stamt uit de reptielen-tijd. Fysiek ligt dit zenuwstelsel door het hele lichaam heen..

Het sympathisch zenuwstelsel controleert primair lichamelijk gedrag zoals het verzamelen en veroveren van voedsel en het vluchten of vechten in bedreigende situaties. Het versnelt de hartslag, ademhaling en energieopbouw in het lichaam (verlangen). Dit stamt uit de eerste zoogdierentijd. Fysiek is dit voornamelijk langs de ruggengraat te vinden. Essentie actie.

Het sociale of hechtings zenuwstelsel interpreteert en stuurt het subtielere sociale gedrag zoals; herkennen van bewegingen, aanraken, toon van de stem, oogcontact, herkennen van intentie, energie in de ruimte, etc. De focus is 'veiligheid'. Dit deel van het zenuwstelsel is als laatste in de evolutie ontstaan en is te vinden bij zoogdieren die complexere vormen van sociaal gedrag vertonen. Fysiek is dit met

name te vinden rondom het hoofd, nek en schouders. De zenuwen staan in direct contact met het hart en de twee voorgenoemde zenuwstelsels.

In gevaar loopt het lichamelijke systeem de drie mogelijkheden af en begint met het laatste gevormde mechanisme; het gebruikt eerst het sociale zenuwstelsel door met lichaamshouding veiligheid bij soortgenoten in de omgeving te zoeken, lukt dat niet dan komt de activering van het vecht en vlucht mechanisme, en lukt dat niet dan volgt uiteindelijk een totale bevriezing; opgeven, flauwvallen of dissociatie.

Het autonome zenuwstelsel is zeer gevoelig voor gevaar en in de praktijk is iedereen gedurende de dag meerdere keren of zelfs chronisch in een subtiele lichamelijke stresstoestand. Dit scannen op gevaar is een fysiek mechanisme en gebeurt grotendeels onbewust (neuroceptie). Het is voortdurend aanwezig in onze wereld van planning, bezorgdheid, sociale regels, informatie verwerking, werkdruk, relaties, doelen en deadlines.

De drie genoemde zenuwstelsels werken in de praktijk slecht samen. Het is niet zo dat het een perfect regulerend systeem is. Het ego zou je kunnen zien als een proces die deze zenuwstelsels beter met elkaar kan laten samenwerken. Dit gebeurt onder andere door de functie van het lichamelijke waarnemen te vergroten. Dit waarnemen wordt getraind in lichaamsgerichte (meditatie) technieken. Vooral de prefrontale cortex (bij het voorhoofd) is een deel van de hersenen die integratie van deze zenuwstelsels vergroot.

Inmiddels zijn er allerlei theorieën en technieken die dit waarnemingsvermogen vergroten. De werking van methodes zoals; cranio sacraal, hartcoherentie, biodanza, focussen, verbonden ademen, mindfulness, inquiry, vlinderwerk (beweging van binnenuit), yoga, meditatie, satsang, the form, (mantra) zingen, eft, somatic experience, biofeedback, shi-atsu, rebalancing en andere vormen van (subtiel) lichaamswerk zijn allemaal terug te voeren naar het verhogen van de waarneming en daarmee het ontspannen van het zenuwstelsel.

Het westerse leven gaat op veel gebieden net iets sneller dan ons natuurlijke ritme met als gevolg tal van lichamelijke klachten, zoals: een gevoel van gejaagdheid, (lichte) irritatie, lage rugklachten, slaapproblemen, hartklachten, borstademhaling, gespannen spieren in nek, schouders, rug, koude handen en/of voeten, bij vrouwen menstruatieproblemen, maag en darmklachten. De meest algemeen voorkomende klacht is 'zich moe, gestrest en/of gespannen voelen'. In een dergelijke subtiele staat van stress, wat vaak wordt aangezien als overgevoeligheid, worden ook de mogelijkheden van (sociaal) gedrag drastisch verminderd. Iemand die stress ervaart kan moeilijker oogcontact maken en open communiceren. Het gevolg is dat anderen deze ongemakkelijkheid voelen en er onbewust met stress op reageren. Het gevoel van onveiligheid wordt bij beiden gevoeld door onbewuste patronen.

Wanneer het sociale zenuwstelsel slaagt in creëren van een veilige omgeving ontspant het hele autonome zenuwstelsel. Wanneer iemand de omgeving als onveilig ervaart wordt het hele zenuwstelsel juist geactiveerd (in dit geval het vecht, vlucht en freeze).

Veiligheid is het eerste waar het lichaam behoefte aan heeft. Dit ontstaat onder andere uit een goed contact met het lichaam (voelen), een rustige bekende omgeving en empathisch contact met anderen. We hebben allemaal onbewuste patronen die ongemakkelijk aanvoelen voor onszelf en anderen. Subtiele intenties kunnen al stress geven. Wanneer iemand 'wegkijkt' of 'iets van je wil' kun je al hevige stress ervaren. Niemand wil een ander pijn doen en we willen uiteindelijk allemaal in liefde leven. Het onderzoeken van hoe het lichaam en geest mechanisme werkt draagt enorm bij aan een betere wereld en is een voorwaarde voor persoonlijke vrijheid. Het autonome zenuwstelsel is hierin een belangrijk fenomeen. Door te vertragen en waar te nemen wat er in het lichaam gebeurt, ontstaat er inzicht in de werking van dit zenuwstelsel en de vergaande effecten op onze perceptie van de wereld.

Vanuit een veilig gevoel ontstaat er een ontspannen houding. Deze ontspannen houding waarin alles gebeurt veroorzaakt uiteindelijk een totale perceptieverandering; je gaat ervaren dat jij 'bewustzijn' bent.

Hoe kan ik een open houding aanleren?

De basisinstructie die ik gebruik is ‘vestig je stevig in de waarnemer en blij volledig betrokken bij de ervaring’. Ik heb ondervonden dat het waarnemen van ruimte en weerstand in elk moment een zeer doeltreffende methode is om tot een open houding te komen. In het realiseren van jezelf is **houding** belangrijker dan **inhoud**. Hoe meer je ‘houding’ ontspant, hoe mooier en simpeler de ‘inhoud’ ervaren wordt. Het ontwikkelen van een open houding is in mijn ervaring een fysiek leerproces. Net als het leren fietsen gaat dit gepaard met vallen en opstaan. Op een gegeven moment gaat alles vanzelf.

Er zijn twee houdingen die jij kan aannemen ten aanzien van dit moment en dat zijn;

ruimte

weerstand

Wanneer je beide houdingen fysiek en mentaal gaat herkennen zal het zenuwstelsel zichzelf steeds weer naar de ruimte bewegen. Ruimte en genieten worden dan je natuurlijke staat van aanwezig zijn. Deze open houding creëert een innerlijke zachtheid en uiteindelijk een gelukkig leven.

Ruimte (activeert het parasympatische zenuwstelsel)

Je kunt alles wat je buiten je lichaam ziet, hoort en ruikt ‘naar binnen laten vallen’ en voelen dat het sensaties in het lichaam zijn. Door al deze sensaties te ontvangen met een ontspannen innerlijke houding wordt er ruimte gecreëerd voor elke ervaring. Dit gebeurt door letterlijk met je aandacht in je lichaam te gaan, te ontspannen, en alle sensaties met een vriendelijke houding toe te laten. Je laat je aanraken. Hiervoor heb je meestal enkele minuten nodig. Wanneer je dit vaker oefent ontstaat er een *ja-houding* ten aanzien van alle sensaties en daarmee het moment. Alle patronen, gedachtes en gevoelens komen nog steeds op alleen de perceptie verandert. Een andere omschrijving is geen ja en geen nee tegen de ervaring hebben. Jij bent volledig aanwezig en hecht je niet aan een of andere voorkeur. Er ontstaat

meer afstand ten aan zien van de ervaring, terwijl je juist niets mist en alles juist subtieler ervaart. Het is alsof je innerlijk een stap naar achteren zet. Ook een *nee-gevoel en pijn* kunnen in deze ruimte makkelijk omarmd en ervaren worden.

Wanneer je alle gedachtes, emoties, beelden en gevoelens er laat zijn in je lichaam, laat je de buitenwereld er ook totaal zijn. De buitenwereld is namelijk niets anders dan een ervaring in jouw lichaam. Dit besef creëert een basisvertrouwen wat essentieel is voor de verdere ontvouwing.

In deze *ja-houding* reageer jij vanzelf in verbinding met de omgeving en ontstaan er gevoelens van ontspanning en genieten. In genieten stopt het denken met zoeken en is er alleen ‘aanwezigheid’. In deze ‘aanwezigheid’ is er rust en tegelijkertijd een volledige participatie in het moment. Dit kan aanvoelen als ‘wakker’ en ‘verbonden zijn met alles’.

Wakkere personen staan voortdurend in communicatie met hun omgeving. Alles wat om hen heen gebeurt beroert hen. Hun geest en zintuigen zijn levendig en alert. Dat merk je aan het feit dat ze niet ineenkrimpen voor ze aanpakken. Ze begrijpen onmiddellijk wat er aan de hand is en wanneer ze handelen komt dat omdat de druk van de gebeurtenissen weerklank vindt in hun hart. Alles gaat vanzelf.

De paradox is dat je voor een dergelijke houding niets hoeft te doen. Je bent alleen ‘aanwezig’. Door een dergelijke open houding aan te nemen krijgen de ideeën van de persoon en de wereld nog meer ruimte om zich te ontvouwen en nu in samenhang met alles. Dit ‘ervaren’ omarmen is je natuurlijke staat van ‘zijn’.

In een volledige *ja/open-houding* is er geen persoon of perceptie meer. Er is een volledige devotie naar het leven zoals het is in het moment. De aandacht is ongedefinieerd en er is een innerlijke vriendelijke houding. Er ontstaan gevoelens van ruimte en vreugde. Er kan het inzicht ontstaan dat jij ‘ruimte’ bent. Dit is een aspect van zelfrealisatie. Dit besef is een katalysator bij het oplossen van een (zelf) beelden en weerstanden.

Kun je open staan voor dit verhaal?

Het aantal mensen op aarde stijgt exponentieel. In 1900 leefden er ongeveer 1,5 miljard mensen op aarde. In 2011 waren er naar schatting 7 miljard mensen en met de huidige groeisnelheid zijn dat er 9,1 miljard in 2050. Er leven 1,2 miljard mensen van minder dan een dollar per dag (absolute armoedegrens). We kunnen op dit moment voor 12 miljard mensen voedsel produceren (dat is dus meer dan er mensen op de aarde leven) en toch hebben dagelijks 850 miljoen mensen honger. Er sterven 100.000 mensen per dag aan ondervoeding. Elke 5 seconde sterft er een kind aan ondervoeding. Jaarlijks worden wereldwijd ruim een miljoen kinderen verhandeld voor seks. De rijke landen spenderen 350 miljard dollar per dag aan landbouwsubsidies, waardoor de boeren in arme landen niets kunnen verdienen. Een procent van de wereldbevolking bezit veertig procent van de rijkdom op onze planeet. Zeventig procent van de wereldbevolking is door deze armoede alleen maar bezig met het bevredigen van eerste levensbehoeften. Ondertussen worden er elke seconde honderden nieuwe luxe producten de westerse markt op geslingerd, stijgt de vlees en energie consumptie wereldwijd en kappen we elk jaar tropische bossen ter grootte van de oppervlakte van Engeland.

Kun je de lichamelijke sensaties die bij dit verhaal komen er met vriendelijke aandacht laten zijn? Kun je de goddelijkheid zien in deze beweging van Liefde? Dit is het dan. Dit is de intelligentie van de mensheid op dit moment. Kun je dit volledig in ruimte te ontvangen? Neem nu ook de zonneshijn en de natuur in je bewustzijn. Hoe is dat? Uiteindelijk stopt elke strijd wanneer het niet gevoed wordt.

Weerstand (activeert het sympathische zenuwstelsel)

Weerstand is een stressreactie en uit zich in een contractie van het lichaam. Dit is, wanneer je echt voelt, een subtiele fysieke pijn. De aandacht heeft de neiging zich te gaan richten op het oplossen van de contractie. Hoe gevoeliger je wordt hoe meer je de verkrampingen (per seconde) voelt. In weerstand wordt het denken geactiveerd om een oplossing te vinden en daarmee verdwijnt het ontspannen contact met je lichaam en de omgeving. Een dergelijke stressreactie/verkramping treedt al op in uiteenlopende situaties zoals; overdre-

ven rekening houden met je omgeving, kou, bezorgdheid, lichamelijke inspanning, wilskracht, onthouding van slaap, angst, irritatie, een hoge concentratie, een geluid of een enkele gedachte.

Wanneer je een ervaring niet wilt hebben is er weerstand. De neiging van het lichaam is om bij een gevoel van weerstand de ervaring te veranderen, te repareren, te helen, kwijt te raken of te begrijpen. Er ontstaat een houding van *wachten op een beter moment*.

Voorbeeld 1. Je geliefde verlaat je en er ontstaat een gevoel van verkramping en pijn in je lichaam. Je wil dat niet voelen (weerstand) en je doet er alles aan om hem/haar te overtuigen dat hij/zij het verkeerd ziet en moet blijven. Het denken komt met allerlei argumenten. Dan slaat ineens de twijfel toe en neem je jezelf onder handen; "Ik zal het wel verkeerd hebben gedaan, ik moet veranderen". Dit is een extreem voorbeeld, maar meestal werkt weerstand een van deze twee kanten op;

1. de ander moet veranderen of
2. jij moet veranderen.

In deze kleine beweging begint de manipulatie van de werkelijkheid en het strategisch denken. Denken probeert de ervaring van pijn te vermijden door deze werkelijke ervaring van pijn niet te voelen en te willen veranderen. Dit is echter onmogelijk, want de ervaring van pijn is er al. De weerstand stapelt de pijn van *het niet willen voelen* op de pijn van de verbroken relatie die er al is. Er is een dubbele pijn. Het *niet willen* zorgt ook nog eens voor een houding van *wachten op een beter moment*. Dit is een onbevredigend leven.

Weerstand is een verkramping van het lichaam en kan worden veroorzaakt door een concept. Dit kan een overtuiging, een standpunt, een mening of een voorkeur zijn.

Weerstand komt op in communicatie met de omgeving. Het is niet iets wat jij kunt voorkomen of veranderen. Je hoeft weerstand alleen te zien en te voelen, waardoor er vanzelf weer ruimte ontstaat voor een volgende ervaring.

Stop met vechten tegen weerstand.

Voel de pijn en laat het lichaam handelen. Het ‘geloven van’ of het ‘vasthouden aan’ een concept of een idee over ‘hoe iets zou moeten zijn’ sluit de ervaring zoals die is uit. Door het zetten van mentale grenzen in wat je wilt ervaren (controle) stopt de vloeiende beweging van het ervaren. Vloeiendheid wordt verkramping. Vechten tegen weerstand is pijnlijker dan het voelen van de ongewilde ervaring zelf. Zodra je dit mechanisme begint te herkennen, kun je gemakkelijker je aandacht vestigen op pijn of een andere ongewenste ervaring.

Voorbeeld 2. Ik ben alleen op een congres en iemand kijkt me aan. Mijn blik verstart (freeze reactie) en ik voel hoe de spieren in mijn buik, armen en de voorkant van mijn schouder zich licht aanspannen (weerstand). Het voelt als intimiteit. Hoewel het mij een aardig persoon lijkt voel ik de neiging opkomen om het contact te verbreken en weg te lopen (vlucht reactie). Nadat ik deze lichamelijke reacties herken als weerstand (tegen deze intimiteit) kan ik ontspannen en een gesprekje aangaan.

Handelen vanuit verkramping is meestal minder effectief dan handelen vanuit ontspanning. De verkramping komt voort uit ons dierlijke instinct om bij gevaar het kwetsbare buikgebied te beschermen door de buikspieren aan te spannen en in elkaar te krimpen. Het zenuwstelsel is alert voor gevaar. Dit is een onbewust patroon geworden en veranderd door er bewust naar te kijken. Door het toelaten van weerstand lost het uiteindelijk volledig op en ontstaat er een gevoel van extase. Dit wordt door enige subtiele training een automatisme van het zenuwstelsel.

In het vorige voorbeeld lijkt de verstarring van de blik en de aanspanning van spieren een goede manier om de situatie te beheersen. In werkelijkheid klopt dit niet, omdat er sprake is van een soort verlamming (freeze reactie). Pas nadat de verkramping als weerstand wordt herkend, volgt er een passende handeling.

Een stressreactie bestaat uit een *vechten (boosheid) of vluchten/freeze (angst)* reactie. Bij de vecht en vlucht reactie gaat de energie/bloed voornamelijk naar de benen (vluchten) of naar de armen (vechten).

In stress is het bewustzijn vernauwd en gericht op het veranderen van de ervaring. In stress kun je niet creatief en helder denken. Het gevoel van stress kan zo subtiel zijn, dat het nauwelijks opvalt. De stressreactie kan al beginnen net na het wakker worden; je doet je ogen open, er is een gevoel van aanwezigheid en ineens ontvouwt zich een heel leven met normen en waarden, doelstellingen, keuzemogelijkheden en uitdagingen. De meeste mensen leven voortdurend in deze subtiele verkramping/stress zonder dat ze het merken. Dit is een uitputtende manier van leven. Wanneer iemand het verschil heeft gevoeld tussen een leven in *ruimte* of in *weerstand* zal er een alertheid ontstaan waarin het bewustzijn automatisch naar *ruimte* beweegt. Weerstand houdt in alle gevallen het ongewenste gevoel in stand. Het niet zien of het niet willen voelen van weerstand ontaardt vaak in weerstand tegen de weerstand. Veel mensen lopen vast in deze vicieuze cirkel.

Voorbeeld 3. Je bent bang om iemand aan te spreken. Het lichaam verkramp (1^e weerstand). Deze verkramping is onprettig en je wil dit niet voelen. Ergens weet je dat de weerstand om de persoon aan te spreken een ongegronde angst is. Je probeert het te begrijpen, een aanleiding te vinden, maar het lukt je niet (2^e weerstand tegen de 1^e weerstand). De angst en verkramping houden echter aan. Je realiseert je dat je geen controle hebt over deze ervaringen en het denken slaat op hol. Het zoekt een oplossing om deze pijnlijke ervaring niet te hoeven voelen. Het lichaam begint te hyperventileren (3^e weerstand tegen de 2^e weerstand). Er is sprake van een proces, waarin weerstand op weerstand volgt. Het denken wordt paniek. Paniek maakt elke controle onmogelijk; het lichaam neemt de regie van het denken over en je valt flauw. Het lichaam ontspant zich. Er is geen bewustzijn of weerstand meer.

Wanneer je bevriend raakt met weerstand, brengt weerstand je naar het gevoel. Hoe meer weerstanden je gaat voelen hoe meer ruimte je uiteindelijk kan creëren. Wanneer je, in het vorige voorbeeld, om kan gaan met de weerstand (angst) om iemand aan te spreken kun je in het voelen van de weerstand toch de nodige actie ondernemen. Dit vereist bewustzijn, want de neiging in het voelen van weerstand is juist

om je af te keren van iemand, omdat je de verkramping niet wilt laten zien.

De paradox in weerstand is: zodra je iets *niet* wil ervaren, hou je het juist vast. De enige remedie is stoppen met het vermijden van pijnlijke/ongewenste ervaringen. In andere woorden *alles aanvaarden wat komt*. Dit betekent niet dat je geen grenzen meer hebt. Aanvaarding van *alles* betekent ook dat je *nee* zegt wanneer je dit voelt.

Kun je nog ‘nee’ zeggen in Open Aanwezigheid? Ja. Een zuivere ‘nee’ gaat samen met sensaties van weerstand en voelt toch aan als ‘ja’. Het heeft te maken met jouw grens en waarheid en is heel subtiel. Wat is waar voor jou? Elk moment is er een keuze tussen om voor jouw waarheid te gaan of voor het plezierige of het oude. Waarheid is in mijn beleving een te herkennen emotie en kan per moment wisselen van inhoud. Zuivere grenzen en levensprincipes die als waarheid aanvoelen geven een sensatie van genot.

Weerstand is verbonden aan een overprikkeling van het sympathische zenuwstelsel. Dit zenuwstelsel wordt in een fractie van een seconde geactiveerd. Er komt een hormoon (adrenaline) vrij. Wanneer je gaat opletten op een dag merk je hoe snel er een lichte stress ontstaat. Het lichaam moet zich voortdurend aanpassen wat samen gaat met (een oplopend en daarna dalend gevoel van) weerstand. Het duurt ongeveer acht minuten voordat de adrenaline hormoon uit het bloed is verdwenen en je tot rust komt. Deze shift in het bewustzijn kun je zelf steeds weer teweeg brengen door bij stress de focus van de aandacht te ontspannen (en hier minimaal acht minuten voor uittrekt. Als je dit blijft doen, komt het autonome zenuwstelsel steeds vaker in balans. Suggestie: onderzoek bij traumaverwerking heeft aangetoond dat wanneer de aandacht bij stress op iets ‘prettigs’ in de omgeving wordt gericht, het parasympathische zenuwstelsel onmiddellijk actief wordt en het lichaam ontspant.

De mate van weerstand wordt sterk beïnvloed door de gehechtheid aan concepten, overtuigingen, voorkeuren, meningen en standpunten waarin jij gelooft. De persoonlijkheid is opgebouwd uit deze concepten en *is* dus weerstand. Het onderzoeken van weerstand geeft inzicht

in *wie jij bent*. Wanneer er geen weerstand is, is er ruimte. In deze ruimte is geen enkel houvast. Er is een voortdurend *niet weten*. Het onbekende. Wanneer de persoonlijkheid wordt geconfronteerd met het onbekende ontstaat er meestal weerstand die zich kan uiten in twee mogelijke bewegingen;

1. frustratie en het onbekende willen begrijpen of
2. een dramatisch verlangen naar eenwording met het onbekende.

Wanneer je echter kunt omgaan met het onbekende van een eenvoudig aards leven zal weerstand voortdurend oplossen.

Stel je voor dat je aan geen enkele voorkeur, standpunt of overtuiging meer gehecht bent. Elke ervaring is dan perfect. Daar ben je niet in getraind. Je bent getraind om een mening te hebben, iemand te zijn en ruimte voor jezelf te claimen. Ontvang alle weerstand in openheid en het systeem zal genieten ervaren. Vanuit dit gevoel beweegt het lichaam en geest mechanisme zich vanzelf en is de persoon opgelost.

Koe.

Er was een koe die niet gemolken wilde worden en steeds met zijn poot naar achter trapte als iemand bij haar uier in de buurt kwam. De dorpsbewoners wisten zich er geen raad mee. Op een dag kwam er een verlicht meester langs die er van hield alles te onderzoeken. Toen hij hoorde over deze koe was hij direct geïnteresseerd. Hij pakte een stokje en ging achter de koe zitten. Steeds raakte hij met het stokje de poot van de koe aan en de koe trapte met al zijn energie naar achteren. Hij ging de hele dag en de nacht hiermee door totdat de koe ineens niet meer naar achteren trapte. Hij zei tegen de dorpsbewoners; ‘het is klaar, ze kan gemolken worden’. De mensen waren verbaasd, maar de koe heeft zich tot de dag van vandaag niet meer verzet.

Vis.

In een rivier met snelstromend water hielden alle visjes zich krampachtig vast aan de rivierbedding. Dit is wat ze kende. Een van de visjes had zoveel pijn en raakte zo uitgeput dat hij dacht ‘wat heb ik

te verliezen' en liet zich meevoeren in de stroom. Tot zijn verbazing koste het geen enkele moeite en voelde het heerlijk. Hij zweefde door het water en riep in vreugde tegen alle andere visjes dat ze dit ook moesten doen. Dat er niets was om bang voor te zijn. Maar slechts enkele visjes volgde zijn voorbeeld.

Zen-vechtraining.

De zen monnik die een strijder wil worden moet eerst leren om spontaan te worden. De training begint met allerlei huishoudelijk werk; wc schoonmaken, koken, in de tuin werken, etc. De leraar valt de beginnende leerling gedurende de dag aan op onbekende plekken en tijdstippen. De leerling loopt alert en gespannen rond en kijkt tijdens het werk waar de aanval vandaan kan komen. Het duurt echter weken en de leerling is nooit snel genoeg. Het is frustrerend. Dan komt er een moment dat de leerling zich overgeeft en simpelweg zijn werk doet zonder een verdedigende houding te hebben. Hij laat alles los en ziet wel wanneer hij wordt aangevallen en of hij goed verdedigt. Dit is het moment dat de leerling klaar is voor de echte zen-vechtraining.

Het gedrag van de koe, de vis en de zen monnik zijn net als dat van een onrustige geest. Het heeft de neiging om voortdurend weerstand te bieden. Op een gegeven moment is het simpelweg genoeg en houdt het vechten op.

Sensaties in het lichaam.

Hieronder beschrijf ik een reeks sensaties in het lichaam en geestmechanisme. Jouw concepten en overtuigingen bepalen voor een groot deel jouw gevoelsleven en je houding ten aan zien van het leven. Ik wil laten zien dat het (gevoelsmatig) onderzoeken van lichamelijke sensaties, concepten en overtuigingen weerstanden kunnen oplossen, waardoor je uiteindelijk een prettig leven krijgt. Open aanwezigheid is alles voelen en denken zoals het zich aandient (ook afgunst, hulpeloosheid, eenzaamheid, verdriet, woede, hebbelijkheid, angst, verlangens, etc.). Het concept en mijn ervaring is dat in het volledig aanwezig zijn en het doorvoelen van gevoelens verkrampingen in het lichaam vanzelf vrij komen. Een verkramping is een in het lichaam vastgezette (niet ontladen) energie. Wanneer het lichaam vrij is van verkramping is het ontspannen. Wanneer het lichaam ontspannen is ben je vrij. Ik gebruik een psychologische en lichaamsgerichte manier van analyseren, omdat ik op deze manier tot de essentie ben gekomen. In mijn bijeenkomsten gebruik ik lichamelijke technieken ‘focussen’ (Eugene Gendlin) en verbonden ademhaling (Leonard Or). Ik raad verder aan om in het begin van spirituele ontwikkeling somatische trauma heling (Peter Levine) en bio energetica (Alexander Lowen) te doen.

Mensen gaan in therapie en naar satsang, omdat er pijn is. Deze pijn komt voort uit een verschil tussen de ideaalbeelden (superego) en het ervaren van dit moment. De opdracht is dan ook ‘hoe kan ik door het onderzoeken van mijn ideaalbeelden tot een realistisch evenwicht in het ervaren komen?’

Een open en eerlijke houding ten aan zien van alles wat in de ervaring opkomt draagt bij aan het slagen van dit onderzoek. Het totale evenwicht ontstaat wanneer er geen hechten meer is aan concepten over hoe jezelf, de omgeving of de ervaring zou moeten zijn. Het ideaalbeeld valt dan samen met het ervaren van jezelf in het moment.

Wat ik heb beschreven is mijn onderzoek. Ik nodig je uit om je eigen onderzoek te doen door met subtiele aandacht in het lichaam dit document te lezen. Jij voelt wat juist en onjuist is voor jou.

Aanwijzing :Zie dat je altijd handelt vanuit ruimte (liefde/expansie) of weerstand (angst/verkramping). Ga bij jezelf na wat je houding is t. a. v. verschillende opkomende impulsen, gevoelens, gedachtes en ervaringen gedurende de dag.

Pijn en genot principe.

Een belangrijk sturingsmechanisme van ons gedrag is het vermijden van pijn en het nastreven van genot. Dit is een (grotendeels onbewuste) lichamelijke reflex die het lichaam en geest mechanisme beschermt tegen destructie en aangeeft wat het nodig heeft om te groeien.

Er is een geval bekend van een kindje dat voortdurend zoute dingen zocht. Hij at dit op of likte er aan (nastreven van genot). De ouders werden bezorgd en bezochten een arts. Het kind werd op een zout-arm dieet gezet en het werd onhandelbaar. Het kind stierf enkele weken later aan een zeldzame ziekte waarbij de zoutopname gestoord was.

Dit lichamelijke overlevingsmechanisme van genot nastreven en pijn vermijden gebeurt de hele dag, ook in dagelijkse situaties waarin 'overleven' niet direct speelt; iemand vraagt of ik zin heb om te wandelen en er verschijnt vanzelf een 'ja' (een gevoel van expansie) of een 'nee' (een gevoel van verkramping) in het lichaam. Het volgen van dit 'gevoel in het lichaam' is een natuurlijk sturingsmechanisme. Wanneer je deze aanwijzingen van het lichaam in het moment volgt is er weinig verwarring in de geest. Wanneer dit lichamelijke principe wordt overgenomen door een handelen op basis van louter concepten (is altijd geheugen) verliest het zijn doelmatigheid. Het genot en pijn principe heeft dan niet meer 'het lichaam' en het moment als centrum, maar 'het denken' (verleden en toekomst). Er ontstaat angst

voor pijn en verlangen naar genot. Deze mentale levenshouding raakt ver verwijderd van het lichamelijke instinct wat sterk in het moment is geworteld. Daarvoor in de plaats ontstaat er een vorm van controle op basis van mentale constructen zoals; doelen, overtuigingen, voorkeuren, idealen, meningen en verwachtingen. Al deze constructies komen voort uit herinneringen van ervaringen van pijn en genot.

Je kunt je hele leven bezig zijn met het ‘niet willen van wat je hebt’ en het ‘willen van wat je niet hebt’. Deze manier van leven kent geen rust en geen genoeg met wat er wel is in dit moment. Waarom niet: ‘willen wat je hebt’ en ‘niet willen wat je niet hebt’?

Het lichaam is de kern van de menselijke individualiteit. Wanneer een mens niet voelt ontstaat er ongeluk en verwarring. Voelen creëert een gevoel van zelf. Om het contact te herstellen is het nodig om de oorspronkelijke werking van het *pijn en genot principe* in het eigen lichaam weer te gaan voelen. Terug naar overgave aan het lichaam. Terug naar een leven in het Nu. Het pijn en genot mechanisme bepaalt onze emoties en is de kern van ons (verslavings) gedrag (consumeren, kopen, eten, relaties, drugs, medicijnen, macht, sex, etc). Zolang er geen bewustzijn ontstaat in deze (onbewuste) beweging van genot nastreven en pijn vermijden blijft het pijn en genot mechanisme je leven mechanisch beheersen. Het pijn en genot mechanisme hoeft je niet te stoppen. Het is een overlevingsmechanisme en is in de kern positief. Wel brengt bewustwording van dit mechanisme meer vrijheid met zich mee en ruimte voor andere houdingen zoals ‘genieten van eenvoud’ en ‘alles laten zijn zoals het is’.

Stop met het actief/overmatig vermijden van pijn.

Emotionele pijn voelt als een bijtende energie in je systeem. Het is een subtiele fysieke pijn. Deze pijn bijt, maar het kan je niet beschadigen. Pijn is meestal plaatselijk. Bij pijn trekt de energie weg van de oppervlakte van de huid. Meestal krijgt iemand in pijn ook de neiging om zich terug te trekken. Als je jezelf afsluit voor pijn sluit je een groot deel van je ervaringen af. En dat bijt ook. Door het vermijden van pijn doe je jezelf tekort. Onze neiging tot pijnvermijding komt bijvoorbeeld tot uiting in onze ‘paracetamol, (soft) drugs

en prozac cultuur'. Energetisch onderdrukken we pijn door alles binnen te houden. We gaan pijn en de uiting er van liever niet aan (en laten ons verdoven). Onderdrukte pijn gaat zich vastzetten in het lichaam; strakke kaken, samengeknepen keel, rigide borstkas, ingetrokken buik. Deze lichaamsdelen voelen niets meer en zijn in feite 'dood'. Onderdrukken van pijn is het onderdrukken van het leven.

Pijn geeft een grens of een onevenwichtigheid aan. In feite is het een intelligent signaal van het lichaam wat zegt dat het anders kan. Onderdelen van het leven zijn het verleggen van grenzen en het creëren van evenwicht. Je zal steeds weer moeten kijken naar pijn. Juist omdat de eerste neiging van het ego het vermijden van pijn is, brengt bewuste aanvaarding van pijn nieuwe lagen van bewustzijn en mogelijkheden aan de oppervlakte.

Pijn is altijd fysiek en kan voortkomen uit een mentale overtuiging of denkbeeld. We noemen dit vaak psychologische of emotionele pijn. Wanneer je dit inziet kun je deze psychologische pijn (frustratie, boosheid, verdriet, etc) er laten zijn en kijken welke activiteit, patroon of concept er op dat moment speelt. Achter dit soort pijn vind je altijd eindeloze ruimte en levendigheid. Je kunt pijn in liefde en zachtheid onderzoeken.

Als iemand zegt dat jij 'een olifant' bent zul je waarschijnlijk geen pijn voelen, omdat je zeker weet dat je geen olifant bent. Als iemand daarentegen zegt dat je 'oneerlijk', 'lelijk' of 'dom' bent zal je wellicht wel pijn voelen. Dit komt, omdat je ergens gelooft in het concept dat je 'oneerlijk, 'lelijk' of 'dom'' bent. Wanneer je weet 'wie je bent' neem je niets meer aan wat je niet wilt hebben. Jij hebt dan de controle over je eigen pijn.

Stop met het actief/overmatig nastreven van genot.

Verlichting wordt in deze tijd nagejaagd, omdat er een belofte is van een afwezigheid van pijn en een aanwezigheid van een voortdurende extase. Dat is een illusie.

De pijn van honger wordt na het eten een gevoel van genot. Genot werkt als een beloning. Genot bestaat uit de opbouw en ontlasting

van spanning in het lichaam. Een verlangen om iets te kopen creëert een spanning in het lichaam (opwinding) en deze wordt groter naarmate je er meer mee bezig bent (winkelen, zoeken, fantaseren). Deze spanningsopbouw is echter alleen fijn, als je weet dat deze spanning op een later tijdstip ontladen kan worden (het kopen van het product). Het is hetzelfde als het hiervoor beschreven voorbeeld met het kindje dat naar zoute dingen zocht. Dit patroon van opladen en ontladen is de basis van nastreven van genot. Het najagen van genot kan een verslaving worden, want het ego wil altijd meer. Nastreven van genot kan even fijn zijn, maar als het genot weg is kan dit als 'pijn' worden ervaren. Het gevolg van deze pijn is weer een genotervaring willen creëren. Verlangen naar genot is een vorm van pijnvermijding en blijft pijn creëren. Dat is al het lijden dat er bestaat, het verlangen naar genot.

Genot nastreven is minder bevredigend dan het langdurige geluk wat je in soberheid en stilte ervaart. Dit is een genieten zonder iets te doen. Een affectieve innerlijke toestand van 'niets nodig hebben'. Het voortdurend najagen van genot (verlangens, doelen) staat deze soberheid en stilte in de weg. Om werkelijk gelukkig te zijn zal je ook onthecht moeten zijn van genot. Dit betekent niet dat je niet meer kan feesten of genieten, het betekent wel dat je er niet dwangmatig mee bezig hoeft te zijn.

Soberheid is het genoeg nemen met wat er komt.

In mijn persoonlijkheid lag de nadruk op het nastreven van genot, zodat ik de pijn van een verlamd gevoelsleven niet hoefde te voelen. Dit actief nastreven van genot ontstond uit een gebrek aan levensvreugde. Het zien dat de voorkeur voor genot juist pijn veroorzaakt en dat pijn voelen helemaal niet zo erg is was het begin van mijn gevoelsleven. De paradox die ik hierin vond was dat hoe meer ik pijn kon voelen, hoe meer ik genot kon voelen. Door te stoppen met het actief nastreven van genot kwam er ruimte voor pijn en ontstond er een voortdurende vreugde. Genot en pijn zijn beiden fijn.

Onderzoek: - waar baseer jij pijn en genot op (fysieke behoeftes, relaties)?
- is er een voorkeur voor pijn of genot?
- hoe ga je om met pijnlijke ervaringen?
- hoe voelen pijn en genot van seconde tot seconde?

Aanwijzing: door het patroon van vermijden en nastreven te zien laat je het steeds in het moment weer los en zijn pijn en genot sensaties die komen en gaan.

Het hechtingsprincipe

Een ander belangrijk sturingsmechanisme in de mens is het hechtingsprincipe. De relatie met anderen. De mens heeft de oerdrang tot volledig en langdurig contact. Het sterke verlangen 'om erbij te horen'. Wanneer je je geliefd, gehoord en gezien voelt ontspant het zenuwstelsel en is er een gevoel van veiligheid. In mijn begeleiding van mensen en uit mijn persoonlijke leven blijkt dat het grootste lijden in het onderzoek naar vrijheid ligt in de relatie met anderen. Wanneer hier evenwicht is gevonden ontstaat er ruimte voor diepere realisaties van 'wat je bent'. Schuld en schaamte zijn emoties die voortkomen uit het verlangen om 'erbij te horen'.

Schuld en schaamte

Alle religie stopt zodra we toelaten dat we goed en slecht in ons dragen. Daarmee gaan de poorten van het paradijs weer voor ons open.

Schuldgevoel heeft als doel de integriteit van anderen te beschermen en schaamte heeft als doel de integriteit van je zelf te beschermen. Beide oordeel-emoties komen voort uit ideaalbeelden en gaan gepaard met angst.

Schuldgevoel komt wanneer je iets doet wat niet binnen de innerlijke of groepsnormen ligt. Bijvoorbeeld van iets genieten wat ten koste van een ander gaat. Er is angst om een innerlijke impuls of drift te uiten of te volgen en daardoor de verbinding met anderen te verliezen of te verstoren. Het is een activiteit waarbij het denken zichzelf (vaak op onbewust niveau) splitst in een goed deel (geweten, ideaalbeeld)

en een slecht deel (realiteit). Er is innerlijke verdeeldheid (super-ego/ideaalbeeld/criticus).

Het gevoel van schuld geeft aan dat er een onevenwichtigheid is in de relatie met jezelf of de ander vanuit een bepaald conceptueel kader. Schuld geeft aan dat er een actie nodig is om het evenwicht te herstellen. Dit kan enerzijds het aanpassen van je overtuigingen van wat mag en niet mag zijn, de innerlijke discussie niet serieus nemen en/of het aanbieden van excuses, omdat je je eigen principes hebt overtreden. Toch is schuld niet altijd een goede raadgever. Nieuw gedrag en het doorbreken van vastgeroeste normen kan ook gepaard gaan met gevoelens van schuld. Vrijheid zit hem dan in het dragen van gevoelens van schuld die het oude systeem oproepen.

Schuld is (in principe) regulerend en belangrijk in het samen zijn van mensen. We overleven door samen te werken in groepen (relatie, gezin, werk, maatschappij, etc). Onze natuurlijke behoeftes in groepen zijn; orde, evenwicht en veiligheid. In het creëren van een samenleving hebben we op vele niveaus afspraken gemaakt en omgezet in normen, waarden, wetten, regels en ethiek. Wanneer je daarvan afwijkt ontstaan er gevoelens zoals; schuld en daarmee samenhangende gevoelens zoals vergeving, spijt, etc. Al deze maatschappelijke gedragsregels zitten onze vrije expressie dikwijls in de weg. Er is een voortdurende spanning tussen onze innerlijke impulsen en innerlijke geweten (ontstaan uit de groepsnormen en waarden/cultuur). Schaamtegevoel komt voort uit kwetsbaarheid rondom je eigenwaarde of gevoel van zelf. Het is een scherpe angst om er niet bij te horen of de verbinding te verliezen, omdat je niet goed genoeg bent. Wat je bent voldoet niet aan je ideaalbeeld. Het is intenser dan schuldgevoel. Het treft je hele wezen.

De angsten worden bijvoorbeeld vertaald in de volgende zinnen; 'Ik mag niet bestaan', 'Ik ben niet goed genoeg', 'Ik hoor er niet bij' of juist 'Wie denk je wel dat je bent om jezelf zo op de voorgrond neer te zetten'. Omdat het zo'n intense angst is probeert men in het algemeen dit kwetsbare gevoel van schaamte te verdoven. Gevoelens van schaamte hebben daarom een sterk verband met verslaving, eetstoornissen en depressie.

Voorbeeld. Seksualiteit is levensenergie en zorgt onder andere voor de voortdurende vernieuwing van al onze lichaamscellen en de voortplanting van de mensheid. Het is door de natuur als een (bijna) onweerstaanbare impuls gemaakt. Het beest in jou. Het is dan ook niet raar dat gevoelens van seksualiteit onderdrukt worden. Toch ben jij sterker dan deze impuls. Dat wordt helder wanneer je je verdiept in dit fenomeen. Dierlijke seks is in de mens verrijkt met gevoelens zoals liefde en intimiteit. Het gevoel van liefde is ook functioneel en speelt een rol in een (sterke biologische) partner keuze en binding. Door het gevoel van liefde voor een persoon wordt het lichaam energetisch opgeladen. Deze oplading moet ergens weer ontladen worden. Dit kan in vele vormen en hoeft niet perse seks te zijn. Seks is een manier om op een aardse manier samen te komen en deze energie te ontladen. Dit is een gezonde cyclus en geeft liefde een eenvoudig karakter. Iedereen is voortgekomen uit deze energie en iedereen heeft gevoelens van seksualiteit. Hoe komt het dat mensen zo verward zijn over seksualiteit en intimiteit? Het verlangen om seksuele behoeftes te bevredigen is sterk en tegelijkertijd zijn er vele beperkende normen en waarden (celibaat, geen seks voor het huwelijk, niet 'vreemd gaan', romantiek, etc). Door al deze tegenstellingen ontstaan er gevoelens van angst, schaamte en schuld ten aanzien van seksueel genot en intimiteit. Door naar je patronen te kijken op het gebied van seks en liefde kun je gaan spelen. In dit spel is niet alleen volledige bevrediging van al je behoeftes mogelijk, het leert je ook kwetsbaar en krachtig tegelijkertijd te zijn door deze intieme innerlijke belevingswereld te delen met je geliefde(n).

Met name de negatieve ervaringen in contact worden actief opgeslagen door het zenuwstelsel en gebruikt om deze pijn in de toekomst te voorkomen. Deze pijnlijke herinneringen komen in het hart van ons fysieke systeem en vormen voor een groot deel ons zelfbeeld. De kern van dit zelfbeeld is een hulpeloos gevoel. Vooral de eerste maanden en jaren van de opvoeding is het lichaam en geest systeem hier bijzonder gevoelig voor, omdat de ego-structuren nog zwak zijn en het kind geen pijn kan verdragen. Ik schrijf hier meer over in het hoofdstuk 'Ik'. Het volgende voorbeeld beschrijft hoe iemand via identificatie met deze hechting/ego structuren naar de ruimte van aanwezigheid komt;

Wanneer je geen steun voelt; materieel, emotioneel of spiritueel dan kan er in de directe ervaring daarvan een herinnering opkomen. Een relatie of situatie in het verleden heeft een fysiek gevoel en daarbij een mentale overtuiging gecreëerd van 'geen steun hebben'. Door deze herinnering met aandacht in het moment in te gaan ontstaat er een gevoel van gebrek, een tekort in het nu. Wanneer je daar bij blijft ontstaat er het gevoel van geen vaste grond onder de voeten hebben, of vallen. Meestal gaat dit gepaard met een gevoel van angst. Door het 'je laten vallen' komt er vanzelf een gevoel van 'drijven' of een andere vorm van steun in het bewustzijn. Hier voel je een gevoel 'ondersteuning of ruimte' wat nergens op gebaseerd lijkt te zijn. Dit is jouw essentie. Hier ben je niet meer afhankelijk van anderen.

Het contact maken met de pijn van de afwezigheid van steun leidt in dit voorbeeld uiteindelijk naar een gevoel van ware steun en gedragenheid. Hechting heeft te maken met het volledig voelen van jezelf in contact met de ander. Een werkelijke relatie met elkaar aangaan. Kun je jouw angsten, verdriet, boosheid, verlangens en behoeftes voelen en delen met de ander? Ben je echt en aanwezig als mens? Een echt contact genereert een gevoel van geluk.

Vrij zijn.

Een mens streeft, net als een dier van nature naar lichamenlijk *genot*. Vanuit dit genot ontstaan gevoelens van welzijn en liefde. Tegenover genot staat *pijn*. Pijn is een bedreiging van het welzijn. De objecten van pijn en genot zijn voornamelijk lichamelijke bevrediging en relaties met anderen. In de dynamiek tussen de polen *genot* en *pijn* ontstaan alle emoties (boosheid, angst, verdriet, verlangen, etc.) die wij kennen. Wanneer je de voorkeur ten aanzien van *genot* boven *pijn* opgeeft, lost de gebondenheid aan angst en verlangens volledig op. Je hoeft niets meer te controleren. Genot en pijn zijn eenvoudigweg ervaringen die komen en gaan. Open houdingen zijn: **aanvaarding van wat er komt of laat alles zijn zoals het is.**

Loskomen van het genot en pijn principe betekent niet dat je geen genot en pijn voelt. Je gaat deze sensaties juist heviger voelen, omdat er geen voorkeur meer is. Het zien dat het slechts verschillende ervaringen zijn geeft de mogelijkheid om volledig aanwezig te zijn in het

genot en pijn principe. Jouw handelen blijft gebeuren op basis van genot nastreven en pijn vermijden. Dat is het lichamelijke leven. Wanneer je echter niet meer bezig bent met het op een egoïstische manier invullen van dit principe wordt het kader onpersoonlijk. Dit onpersoonlijke leven kent geen angst voor pijn of verlangen naar genot. Er ontstaat een handelen zonder gehechtheid aan een voorkeur en een doen voor het geheel. Dit is leven in waarheid en volgt de ontvouwing van de ware natuur. Dit is de weg van de mysticus in jou.

Aanwijzing: zie dat dit onpersoonlijke handelen, onthecht van pijn en plezier, juist uniek en persoonlijk is.

Alles gebeurt.

Een dieper begrip van deze innerlijke houding brengt een grondige fysieke en mentale ontspanning. Wanneer je inziet dat ‘alles gebeurt’ is er geen doener meer. Jij bent dan de ‘kennendheid’ in elke ervaring. Er is geen belang meer in de wereld. Alles gebeurt en je hoeft niets in de ander en jezelf te manipuleren of te veranderen. Er is een innerlijke houding van diepe rust. Er is een ‘niet weten’ en van daaruit beweegt alles. Zonder pretenties, zonder houvast, zonder doel. In deze houding ontstaat de viering van het leven, want je hebt niets nodig en je gaat ontspannen en gelijkmoedig om met alles wat komt.

Emoties.

Voelen is het waarnemen van energiebewegingen in het lichaam (emotie). Emoties zijn bewegingen in het lichaam en komen voort uit de (onbewuste) relatie van het lichaam en geestmechanisme met de omgeving. Emoties resulteren meestal in een naar buiten gerichte actie. Verschillende personen reageren echter anders op dezelfde situatie. De reactie wordt sterk bepaald door hoe jij naar een ervaring (van pijn of genot) kijkt. Dit is je houding of perceptie en bestaat onder andere uit overtuigingen, meningen en verwachtingen.

Het stormt. Je fietst al een uur tegen de wind in. Je raakt langzaam uitgeput (vorm van pijn) en er ontstaat een gevoel van ontmoediging. Je wilt dat deze ervaring ophoudt (weerstand). De tegenwind gaat

echter door. Er ontstaat boosheid (niet meer willen hebben van pijn). De boosheid wordt opgeladen door het fysieke vechten tegen de wind. Op een gegeven moment ontstaat er woede en een ontlading (je gooit je fiets aan de kant en schreeuwt en scheld tegen de wind). Na deze ontlading neemt de woede af en kun je helder naar de situatie kijken. Je aanvaardt de storm en de uitputting (ruimte) en moe gestreden loop je met de fiets aan de hand verder.

Het lichaam is voortdurend in beweging (e-motie) en slechts een deel daarvan wordt een bewust gevoel. Elke emotie heeft een eigen trilling en voelt daardoor anders aan. Emoties volgen een patroon van *spanning-oplading-ontlading-ontspanning*. In een focussessie volg je een gevoel in het lichaam. Het gevoel heeft in eerste instantie nog geen betekenis. De aandacht volgt vanzelf de spanning die ontladen wil worden (in een inzicht of een handeling). De spanning ontaardt door de emotie te voelen, te onderzoeken en er woorden aan te geven. Tijdens een focussessie (google Eugene Gendlin) wordt je je er van bewust dat dit spel van opladen, ontladen en ontspannen van energie voortdurend plaatsvindt in je lichaam. Emoties worden bewust gevoeld wanneer de energiebeweging aan de oppervlakte van het lichaam komt. Het lichaam en geest systeem vertaalt deze gevoelens in concepten (gedachtes) waardoor het benoembare gevoelens worden zoals; enthousiasme, liefde, ontspanning, jaloezie, angst, boosheid, verlangen, etc.

De meeste emotieonderzoekers zijn het er over eens dat onze aandacht en denken zich vernauwt als we emotioneel zijn. Ons lichaam bereidt zich bij angst en boosheid bijvoorbeeld voor op een specifieke actie (vluchten bij angst; vechten bij woede). Deze acties hebben ertoe geleid dat wij als soort al die jaren hebben kunnen overleven. Het wetenschappelijk onderzoek naar emoties en de bijbehorende gevoelens en reacties is echter met name gericht geweest op onze negatieve gevoelens zoals angst, woede en verdriet. Recentelijk wordt in het onderzoek steeds meer de vraag gesteld welke functies positieve gevoelens zoals plezier, liefde, interesse en tevredenheid hebben, naast het prettige gevoel dat we erdoor ervaren. In tegenstelling tot de negatieve gevoelens, verruimen positieve gevoelens ons blikveld. In een positieve stemming bereiden we ons niet voor op een

specifieke handeling, maar zien we vaak meerdere mogelijkheden tot handelen. Interesse zet mensen bijvoorbeeld aan om dingen te verkennen en nieuwe informatie en ervaringen op te nemen. Plezier zet ons onder andere aan tot creatief bezig te zijn. Positieve gevoelens hebben net als negatieve gevoelens een belangrijke functie. Positieve gevoelens zetten ons bijvoorbeeld aan om vriendschappen te sluiten en bevorderen het lichamelijk herstel na een stressvolle situatie. Recent bleek dat ouderen die veel positieve gevoelens ervaren minder snel last krijgen van ouderdomsklachten. Kinderen die met elkaar spelen op basis van positieve gevoelens versterken hun creativiteit en empathisch vermogen. Door het ervaren van positieve gevoelens, bouwen we lichamelijk, sociaal en geestelijk weerstand op tegen de zwaardere perioden van het leven.

Genieten en vreugde (afgeleide gevoelens zijn extase en euforie).

‘Wanneer je niets nodig hebt ontstaat vreugde’

De kern van ons wezen is genieten en vreugde. Dat is ons nooit verteld. Wanneer je geniet of vreugde voelt heb je niets meer nodig. Om te genieten hoef je niets te doen. Het is dan ook onvoorstelbaar dat we niet meer bewuste aandacht hebben voor dit genieten door niets te doen. Genieten en vreugde zijn gevoelens waaruit levenskracht en gezondheid ontstaan. Hier gaat de zoektocht van ieder mens over.

Het lichaam beweegt in ontspanning naar hogere vormen van genieten en geluk. Genieten en vreugde kunnen bestaan uit intense lichamelijke opwinding of juist uit een subtiele lichamelijke ontspanning. Deze vormen van genieten komen voort uit de verschillende ritmes waar het lichaam zich in beweegt. In de dansmethode ‘de vijf ritmes’ worden de levensritmes; vloeiend, staccato, chaos, lyrisch en stilte gebruikt. Elk ritme geeft een andere gevoelskwaliteit in het lichaam. Genieten en vreugde ontstaan door het opladen van het lichaam door beweging en een vrije ademhaling. Het kan nodig zijn om eerst overmatige spierspanning te ontladen. Het lichaam heeft hiervoor

energie (zuurstof) nodig. Een gespannen spier kan alleen ontspannen wanneer er energie wordt toegevoegd.

In een focussessie maak ik mensen attent op het ontspannen gevoel in het lichaam wat er altijd is en waar meestal geen bewuste aandacht aan wordt besteedt. Vanuit deze ontspanning ontstaat een gevoel van ruimte waarin het vreugdevolle gevoel van genieten zich kan openbaren. Dit doet het lichaam van nature. Extase ontstaat wanneer het lichaam een hoge mate van innerlijke opwindning heeft en dit tegelijk kan ontladen. Het ontladen kan in stilte of in volle expressie gebeuren. De controle van het ego wordt in extase (tijdelijk) losgelaten. Bewustwording van deze manier van 'genieten' geeft ruimte om (pijnlijke) ervaringen te onderzoeken. Wanneer de aandacht zich meer op het genieten richt ga je op den duur overal schoonheid zien en ontwikkel je de kunst om van alles te genieten.

De hersenen functioneren in verschillende golven; bèta (in actie), alpha (in rust), theta (droomstaat) en delta (slaaptoestand). De golflengtes zijn altijd allemaal aanwezig, maar er is er steeds één dominant. Het is mogelijk om in wakkere toestand een theta of delta golf te laten domineren. In een dergelijk geval is er een rustig en vredig gevoel in waaktoestand. Hierbij ontstaat ook het genieten. Door bewust te ademen en te ontspannen is dit eenvoudig te ervaren. Tijdens deze rust vindt er vanzelf een harmonisatie van het zenuwstelsel plaats. Dat is de reden dat er zoveel emoties opkomen en worden verwerkt tijdens satsang, focussen en andere onthaastende activiteiten. Er is rust (en genieten) nodig om in evenwicht te komen.

Ontspanning, genieten, gezondheid en zelfexpressie zijn nauw met elkaar verbonden.

Als mensen meer zouden genieten van het eenvoudige lichamelijke genot wat ontstaat in niets doen zouden er minder problemen zijn. In het niets doen krijgt de stroom van het leven een spontaan karakter. Spontaniteit en beweeglijkheid zijn eigenschappen van een gezond persoon. Uitdrukkingen die hiervoor vaak gebruikt worden zijn; 'stralen van plezier' of 'schitteren in extase'. Een gezond lichaam verkeert in een staat van opwinding. Deze opwinding is de basis van

zelfexpressie. Zelfexpressie is voor mens en dier een eerste levensbehoefte en zeer bepalend voor een goede gezondheid. Maak je unieke expressie groter en schijn als de zon onophoudelijk en in totale overvloed. Je natuurlijke staat is overvloedig.

Wanneer ik mijn levenstempo verlaag (meditatie, satsang, langzaam lopen of fietsen) en bewust het ervaren observeer ontstaat er een gevoel van extase. Alle actie verloopt vloeiend en het lichaam raakt ontspannen. Er is een gevoel van vrede en een afwezigheid van het 'ik' bewustzijn. In deze staat stopt het zoeken en streven naar een beter moment.

Door het meten van hersenactiviteit kan men bepalen welke delen van de hersenen actief zijn in bepaalde situaties. Door het verrichten van metingen bij boeddhistische monniken en zelfgerealiseerde mensen is men er achter gekomen dat deze 'harmonische/verlichte staat van zijn' samengaat met veel hersenactiviteit waarbij alle golflengtes aanwezig zijn. Het is dus niet zo dat de hersenactiviteit van een verlicht persoon laag is of uit een bepaalde golflengte bestaat. Andere opvallende resultaten zijn een toename van de hersenactiviteit bij het voorhoofd (coördinatie centrum) en een gelijkmatige activiteit verdeeld over beide hersenhelften. Met behulp van deze metingen is het inmiddels mogelijk geworden om mensen met neurofeedback en biofeedback aan te leren hoe ze in een dergelijke staat kunnen komen.

Verlangen

Het ego is een kringloop van te kort, afwijzing, hoop en verlangen. Verlangen is lijden.

Er zijn dingen die je nodig hebt zoals voedsel, slaap, zuurstof en warmte. En er zijn dingen die je niet echt nodig hebt en wil hebben of doen, zoals; een gezin, seks, rijkdom, lekker eten, roem en reizen. Verwarring ontstaat vooral in die laatste categorie. Het lichaam heeft vele tegenstrijdige verlangens. De kunst is om te verblijven in een vloeiende stroom en tegelijk onthecht te zijn. Onthechting ontstaat in het observeren en voelen van verlangens. Een verlangen komt altijd voort uit een te kort en voelt als een zich opbouwende energie aan de voorkant van het lichaam. Het begint als een zacht genot, een hunke-

ring en kan de vernauwing van een onbedwingbare obsessie worden. Onderzoek het ontstaan van je verlangens en de gedachtes die er mee samenhangen.

Zonder een sterk verlangen en een onderliggend gevoel van te kort Zelfrealisatie waarschijnlijk niet plaatsvinden. Op de een of andere manier is er een verband tussen het verlangen om vrij te zijn, doorzettingsvermogen en Zelfrealisatie. Je moet bereid zijn steeds weer alles te onderzoeken, te ervaren en op te geven wat je denkt te zijn. Het sterke verlangen om je te realiseren komt voort uit jeZelf wat zichZelf wil realiseren door het lichaam heen. Het denken heeft niet de kracht om je er heen te brengen

Verlangens komen voort uit onze innerlijke drang om te overleven, reproduceren en te ervaren. Verlangens zijn niet goed of fout. Het volgen er van is je natuur en brengt vrije expressie en spontaniteit van lichaam, denken en voelen. Het is een uiting van de levensstroom die ons beweegt. Een verlangen komt op en wordt bevredigd of niet, in beide gevallen heb jij er geen controle over. Alles gebeurt.

Om verlangens te onderzoeken is het, in mijn ervaring, belangrijk om ze innerlijk te volgen. Een verlangen verdwijnt of er ontstaat een twijfelloze impuls om te handelen. Dat is de re-actie van het lichaam en is verbonden met het geheel. Vervolgens is er een waarnemen van de situatie waarin ik terecht ben gekomen. Na deze nieuwe situatie gevoeld te hebben ontstaat er een volgend verlangen. Het niet volgen van een opkomend verlangen (bijvoorbeeld iets willen kopen) is het gevolg van een ander sterker verlangen (sober willen zijn). Zo veranderen verlangens voortdurend. Het onderdrukken van verlangens werkt averechts, omdat een onderdrukt verlangen in mijn systeem aanwezig blijft en uiteindelijk toch weer ergens bovenkomt.

Aan een opgekomen verlangen kan ik zien wat er in potentie kan gaan gebeuren, alsof de toekomst er al is en het vertaalt in een verlangen. Een uiting van de verbinding van het lichaam met de omgeving. Het is een natuurlijk wordingsproces. Ik kan aan het verlangen ook zien welke innerlijke essentie ontbreekt (kracht, voeding, versmeltende liefde, etc).

Wanneer je alle opkomende verlangens aanvaardt en ze eenvoudigweg voelt zal je op den duur zien dat de meeste 'leeg' zijn. Verlangens komen en gaan. Je hoeft er geen uiting aan te geven.

Verlangens maken het belangrijkste deel uit van je denk- en voelwereld en ze bepalen voor het grootste gedeelte je gedrag. Elke actie komt voort uit een onvervuld verlangen. Een mens kent doorgaans vele paradoxale verlangens, omdat de persoonlijkheid verward is (ik ben wat ik heb of wat ik doe). In deze verwarring brengt de mens zijn eigen lijden voort.

Verlangenloosheid is de afwezigheid van de noodzaak om een verlangen te bevredigen.

Voorbeeld. Het bevredigen van materiele verlangens geeft over het algemeen een duidelijk voelbare prettige sensatie. Het najagen van dit soort verlangens geeft een kortstondig genot, maar als je dieper kijkt, stuit je op een voortdurend lijden. Elk vervuld (materieel) verlangen maakt onmiddellijk plaats voor een nieuw verlangen dat bevredigd wil worden. Deze beweging zorgt ervoor dat je voortdurend over de verlangenloze stilte heen kijkt. De verlangenloze stilte kan soms ook ervaren worden als 'leegte' en daar kan het systeem ook niet tegen. Er ontstaat een gevoel van onrust. Er is een bewuste inspanning nodig om door de 'leegte' naar het ultieme genot van verlangenloosheid te komen. Dit gebeurt in eerste instantie in stilte mediatie en kan zich daarna uitbreiden in het wakkere dagelijkse handelen. Alle verlangens komen voort uit de bron en zijn een uitnodiging om weer een te worden met deze bron. Alleen het totaal voelen van het betreffende verlangen in het lichaam zal hetzelfde verlangen loslaten.

Wanneer de noodzaak tot bevrediging ophoudt ontstaat soberheid. Een definitie van soberheid is 'elke ervaring één keer beleven en daar genoeg mee nemen'. Totale rust voel je wanneer je geniet van eenvoudige aanwezigheid, ik ben. Je hoeft niets te worden, niets te hebben en niemand te zijn, terwijl verlangens (en de acties die daaruit

voortkomen) komen en gaan. In deze houding ontstaat de eeuwige vrede.

Wanneer er een eenduidig verlangen naar Zelfrealisatie ontstaat zal de verwarde persoonlijkheid enkelvoudig worden. Dit verlangen werkt namelijk als een sterke intentie en geeft een gerichte focus. Wanneer er committent is met dit éne verlangen (om vrij te zijn) wordt de beweging in de geest helder. In deze helderheid lost uiteindelijk het lijden van het verlangen. Volg je (hoogste) verlangens.

Gevoelens onderdrukken.

Bewustzijn heeft controle over de onwillekeurige spieren in het lichaam. Wanneer een ouder bepaalt gedrag afkeurt dan gaat het kind deze impulsen onderdrukken. Dit doet het door (onbewust) spieren (chronisch) aan te spannen waardoor impulsen niet meer gevoeld worden. Iedereen kent chronisch gespannen delen in het lichaam (benen, knieën, bekken, buik, borstkas, nek en schedelrand zijn de mees voorkomende spanningsgebieden). Er zit een vast verloop in de onderdrukking; er is een verlangen naar liefde of aandacht, door de inperking ontstaat een gevoel van hulpeloosheid, machteloosheid en/of eenzaamheid. Als reactie op de inperking ontstaat boosheid, angst en verdriet. Wanneer deze emoties niet geuit mogen worden ontstaat er schaamte en onderdrukking.

Boosheid en kracht (afgeleide gevoelens zijn onrust, irritatie, woede en afkeer).

Boosheid ontstaat wanneer er iets gebeurt wat je niet wil. Om iets 'niet te willen' heb je een standpunt, verlangen, voorkeur of een mening nodig.

Elk lijden ontstaat door 'het niet krijgen wat je wil'. De eerste reactie is wanhoop en dan boosheid. Angst, verdriet en onrust zijn ook vormen van boosheid. In alle gevallen is er iets wat je niet wil.

Boosheid is ook een emotie die een grens aangeeft (en kan doorbreken). Energetisch is het een opladende energie die zich via de rug naar boven beweegt (of juist vast zet) en zich in eerste instantie wil uiten via de armen en de mond (vechtreflex). Boosheid is in zijn essentie pure kracht en is vaak een veranderingsenergie; ik wil de situatie veranderen. Dit kan de omgeving zijn of juist je innerlijke perceptie. Het heeft ook met zelfstandigheid te maken. Wanneer je boos bent heeft het altijd iets over jou te zeggen. Iemand die altijd boos reageert op de buitenwereld kan wellicht een stap terug doen en eens kijken naar zijn overtuigingen. Iemand die altijd zijn boosheid inslikt (en niet doet wat hij of zij voelt) moet misschien eens schaamteloos uit zijn dak gaan. Vastgezette boosheid laat zich in het lichaam bijvoorbeeld zien in gespannen kaken en rugspieren.

Boosheid en agressie geven vaak de komst van een waardevol inzicht/veranderingsmoment aan. Boosheid is in deze context ‘nog ongeziene helderheid of afhankelijkheid’. Boosheid en agressie zijn enorme krachten. In de ontwikkeling naar autonomie en eigenheid zijn deze emoties een belangrijke krachtbron. Het gevoel kracht (ik kan) geeft vertrouwen en steun. In deze kracht kun je werkelijk jezelf voelen.

Mijn ervaring is dat boosheid aan de ene kant afneemt doordat ik makkelijk ‘nee’ kan zeggen en in aanvaarding leef van wat er (in en om mij) gebeurt. Door het begrip van ‘wat ik ben’ en hoe het ego werkt is er een totale ontspanning ontstaan. Ook in de aanwezigheid van boosheid. Er kan een enorme agressieve of gepassioneerde kracht opkomen die naar voren gericht is om een verlangen te bevredigen of een situatie te stoppen. De boosheid is kort en krachtig geworden.

Ik kan ook soms onrust en irritatie voelen als gevolg van fysieke uitputting. Dan ben ik er alert op om deze emoties innerlijk te voelen en er mee te zijn zonder ze op iemand of iets te projecteren.

Wanneer je geen ‘nee’ kan zeggen kun je ook geen ‘ja’ zeggen. Het leven is compleet (en non duaal) wanneer alle kanten er zijn.

Aanwijzing: wanneer je boosheid voelt ga dan naar de essentie van kracht die er in zit. Gebruik deze kracht om je boodschap te verhelderen en wees zacht naar de ander.

Het was voor mij belangrijk om contact te krijgen met boosheid en het te leren uiten (in lichaamswerk en mijn dagelijkse leven). Door het voelen van de boosheid kon ik de oorsprong en de concepten van deze emotie beter onderzoeken en voelen wat ik wil en niet wil. Ik ben vrij in het uiten van wat er in mij speelt, wetend dat het ook illusie is. Al mijn meningen bestaan uit concepten en zijn niet de ultieme waarheid. Toch lijkt het er op dat de ultieme waarheid van zelfrealisatie pas verwerkelijkt wordt wanneer de persoonlijke meningen er ook helemaal kunnen zijn. Ik ervaar dat als ik ben IK. Terwijl ik twijfeloos weet dat ik bewustzijn ben kan het persoonlijke er volledig zijn. Elke seconde wordt alles doorzien.

Angst (afgeleide gevoelens zijn verlegenheid en paniek).

Angst is een natuurlijke gevoel. Angst ontstaat wanneer de innerlijke impulsen het organisme overladen. Angst is een gevoel van gevaar. Dit gebeurt wanneer de (innerlijke) dreiging in verhouding groter is of lijkt dan onze kracht. Als kind raken we daar al snel bekend mee, omdat we afhankelijk en hulpeloos zijn.

Angst dient ervoor om alert te kunnen reageren op gevaarlijke en/of pijnlijke situaties. De eerste lichamelijke reactie bij angst is een verkramping van het lichaam. De energie heeft de neiging om aan de voorkant van het lichaam omhoog te schieten en wordt vastgezet rond de hartstreek en de keel. Meestal wordt de adem ingehouden, het hoofd naar achteren bewogen en de schouders omhoog getrokken. Afhankelijk van de persoon en de situatie ontstaat er een vecht (woede, naar voren gerichte aanval), freeze (naar binnen gerichte verlamming) of vluchtreactie (wegrennen). De reactie is gericht op het vinden van veiligheid.

Bijvoorbeeld; het zien van een wild dier laat je schrikken en wegrennen. Angst kan ook een onduidelijke herkomst hebben. Dit wordt

meestal neurotische angst genoemd. Een dwangmatige handeling kan dan een veilig gevoel geven.

Bepaalde delen in de hersenen werken als een soort filter voor informatie. Zij bepalen of een situatie als gevaarlijk wordt beoordeeld. Bij gevaar worden er stresshormonen aangemaakt. Enkele hiervan zijn: acth, norepinefrine, epinefrine, noradrenaline, cortisol en adrenaline. Deze stoffen leiden ertoe dat het lichaam in een emotionele staat komt waarin adequaat kan worden gehandeld: de hartslag wordt verhoogd, de ademhaling wordt versneld, de pupillen van de ogen gaan wijder open en het bloed wordt met name naar de armen en benen gepompt ten koste van de bloedtoevoer naar de vitale organen.

Hoe is het verklaarbaar dat sommigen snel last van angst en fobie krijgen? Het vermoeden bestaat dat biologische factoren een grote invloed hebben. Sommige mensen hebben een zenuwstelsel dat gevoeliger is voor het beleven van angst. De zwaarte van deze angst wordt bepaald door de hoeveelheid hormonen en niet door de hoeveelheid gevaar. Dus als het lichaam over-reageert worden er teveel hormonen geproduceerd waardoor een extreme angst kan ontstaan. Het is mogelijk dat overgevoelige mensen hierom heviger reageren in gevaarlijke situaties dan anderen, omdat er simpelweg meer hormonen vrijkomen. Als er gevaar is kan er angst ontstaan.

De (mate van) aanwezigheid van angst is in mijn ervaring nauw verbonden met mijn perceptie. Ik heb vroeger bijvoorbeeld geleerd emoties en verlangens te onderdrukken. Ik was door deze ontwikkeling bang geworden om (heftige) emoties en verlangens te tonen en te ervaren van anderen. Een gevolg hiervan is dat ik verschillende vormen van angst had ontwikkeld waardoor ik mezelf niet voelde en niet wist wat ik wilde of niet wilde.

In de hiernavolgende tekst doel ik op vormen van (neurotische) angst die voortkomen uit denkbeelden en niet op de fysieke angst om te overleven.

Angst heeft altijd met een idee van pijn in de toekomst te maken.

Angst is een mentale en/of fysieke herinnering aan pijn geprojecteerd in de toekomst (het idee dat er weer pijn zal komen). Tegen dit soort beelden valt niet te vechten, want het zijn fantasiebeelden. Uiteindelijk komt alle angst voort uit de angst om te sterven.

Angst is een mooi voorbeeld van het onvermogen om te leven in het moment. Het verleden bestaat niet meer en de toekomst is nog niet aangebroken. De concepten uit het verleden en de beelden over de toekomst zorgen voor een verkramping in het heden. Meestal ontstaat dit dilemma wanneer er een verlangen aan een gevoel van pijn wordt gekoppeld.

In ons leven worden we duizenden keren afgewezen. Dat doet pijn. Deze afwijzing in het verleden (vooral in baby tijd, omdat egofuncties niet sterk waren) creëert angst in het heden om uit te reiken naar de ander. De toenaderingsangst en verlatingsangst zitten zijn diep in het lichaam opgeslagen en hebben geen besef van leeftijd.

Het gevoel 'angst' wordt meestal vertaald in een mentale overtuiging van weerstand, bijvoorbeeld: ik wil niet, ik durf het niet, ik kan het niet, het is te veel, etc. Allemaal vormen van 'nee'. Het niet *kunnen* of *willen* voelen van de onderliggende/ontweken pijn houdt het gevoel van angst in stand; vermijding van pijn geeft angst, angst geeft spanning en spanning geeft pijn. Deze pijn wordt ook vermeden en de cirkel begint opnieuw.

Angst is weerstand tegen het voelen van pijn. Angst geeft aan dat je pijn onderdrukt en/of vermijdt.

Mensen hebben zoveel subtiele angsten, dat deze nauwelijks meer herkend worden als angst. Hoe subtiel angst aanwezig is, kun je bijvoorbeeld onderzoeken in het dagelijkse contact met anderen. Intiem contact roept over het algemeen al spanning/angst op. Dit voel je wanneer je iemand in de ogen kijkt of het lichaam aanraakt. De angst voor intimiteit/afwijzing zorgt ervoor dat je niet krijgt (en geeft) waar je het meest naar verlangt; veiligheid, liefde, aandacht en zorg. Andere angsten zijn het niet voldoen aan je ego idealen of bang zijn

voor je eigen impulsen van seksualiteit of destructie. Angst kan dus ook een innerlijke oorzaak hebben. Om van deze (chronische/neurotische) angst af te komen kan het van belang zijn om te handelen (ontladen). Dat is het toegeven aan de vecht, freeze- of vluchtreactie die ontstaat. Het handelen kan bestaan uit vechten, grappen maken, huilen, afzonderen, sporten, discussiëren, heen en weer lopen, zingen, kamer opruimen, bewust ontspannen, overgave, etc. Door deze acties worden hormonen in je lichaam opgebruikt en omgezet in andere stoffen. Doordat het aantal stresshormonen afneemt neemt je stress af. Als het gevoel van stress of spanning niet omgezet wordt in actie, dan blijven deze hormonen in je lichaam actief.

Waar angst is, is (pijn)vermijding. Er ontstaat angst voor het gevoel wat vermeden/onderdrukt wordt. Waar (pijn)vermijding stopt verdwijnt angst. Vaak is iemand zich niet bewust van het vermijden van de pijn en/of genot. Angst komt niet voort uit een bewuste handeling, maar is een gevolg van een verwarring/onhelderheid in het bewustzijn. Wat mag er/mocht er niet zijn?

Voorbeeld. Jaloezie is een combinatie van angst en boosheid die voortkomt uit bezitsdrang

Mijn vrouw vertelt bijvoorbeeld iets over een ontmoeting met een man en ik voel een scherpe verkramping. Jaloezie. Een angst om verlaten te worden, dat die ander beter is. Het gaat gepaard met een bedreigend gevoel (vecht en vlucht reactie van het systeem). Er ontstaan de volgende neigingen; ik ga uit verbinding, ik voel me niet geliefd, ik krijg gedachtes over negatieve eigenschappen van mijn vrouw zodat ik makkelijker (in gedachte) weg kan gaan, ik sluit me emotioneel af, ik denk aan andere vrouwen als alternatief voor verbinding, ik heb de neiging om dit allemaal binnen te houden waardoor het patroon innerlijk blijft lopen, ik word super alert voor afwijzing wat het hele circus in stand houdt, er ontstaat boosheid en een sterk verlangen naar seks om de verbinding te herstellen. Al deze bewegingen gebeuren in enkele minuten en zoals je kunt zien niet echt bevorderlijk voor een vloeiende verbinding.

Voorbeeld Piekeren creëert angst

Piekeren (denken op zoek naar een oplossing) probeert te helpen pijn te vermijden of genot na te streven. Piekeren creëert een voortdurende hoogspanning in het lichaam en geest mechanisme. De impuls om te piekeren kan meerdere oorzaken hebben zoals; een ziek orgaan, een ontregelde hormoonhuishouding, te veel verantwoordelijkheden, geen contact met het lichaam en daarmee de realiteit hebben, geen overzicht hebben, te veel met de omgeving bezig zijn, etc. Het overmatig piekeren gaat samen met het produceren van stresshormonen en daarmee een aanhoudende angst, (over)vermoeidheid en/of andere lichamelijke en psychische klachten. Meestal is er ook sprake van besluiteloosheid, uitstel- en vermijdingsgedrag. Deze symptomen leiden weer tot piekeren en dus angst.

Angst wil helpen om pijn niet te voelen/te vermijden en als je goed kijkt, ontdek je dat angst in veel gevallen niet functioneel is. Wat je vermijdt of onderdrukt, kun je niet loslaten. Zo is het mogelijk om voortdurend in angst te leven zonder dat er iets verandert. Wanneer het systeem pijn blijft vermijden of onderdrukken kan angst onverwachte vormen aannemen zoals; tunnelvrees, pleinvrees, vlieg angst, overmatig piekeren, etc.

Toch hoort angst bij het lichaam. Als je geen angst meer hebt dan weet je zeker dat je dood bent. Een frisse manier van leven ontstaat door steeds weer je angst aan te kijken. Met het niet meer hebben van angst of verlangen in de staat van verlichting wordt bedoeld dat 'dat wat jij bent', voorbij lichaam en geest geen angst en verlangen heeft. Vanuit deze positie kun je met ruimte naar angst en verlangen kijken wanneer het ontstaat in het lichaam. Er is op den duur geen identificatie meer mee, terwijl deze gevoelens nog steeds kunnen ontstaan.

Aanwijzing: **Wees niet bang voor de angst.** Ga, wanneer je angst voelt, naar *dat* wat die angst ziet en voel door de angst heen. Kijk de angst in de ogen. Wat ligt er achter de angst?

Angst bestaat uit meerdere lagen. In het uiten van angst komt er meestal eerst een laag van boosheid boven. Na de boosheid komt

meestal de onderdrukte pijn en verdriet boven. De kern van de onderdrukte pijn bestaat uiteindelijk uit een of andere behoefte aan liefde, bijvoorbeeld; erkenning willen hebben, gezien willen worden, aangeraakt willen worden, beschermd willen worden, etc. Door deze overtuiging/behoefte te zien kom je direct bij het gevoel van ruimte en aanwezigheid. Hier is geen angst. Wanneer je een gebrek aan liefde ervaart zul je behoefte hebben om materie en concepten over jezelf en de wereld om je heen te verzamelen met de bedoeling om dit gebrek te compenseren. Dit werkt niet, want alles wat je verzamelt kun je verliezen. Dit vooruitzicht scheidt weer angst. Je kunt bang zijn om je leven te verliezen, de verbinding met je moeder, je geliefde, je persoonlijkheid, je comfort, je bezittingen, je zelfbeeld, etc. Wanneer je bang bent om iets te verliezen (een vorm van pijn) zal angst zich steeds weer manifesteren.

Achter de angst en pijn zit het gevoel van ruimte en liefde.

Op het moment dat je de ware natuur van angst doorgrondt, kan er een transformatie plaatsvinden. Angst wordt dan een spannend en opwindend gevoel; angst verandert in nieuwsgierigheid en intens leven. De transformatie van angst is het ontwikkelen van moed. Met moed bedoel ik een naar binnen gerichte aandacht die de angst kan voelen en zich niet laat overweldigen. Het doel is met beide benen op de grond je leven vorm te geven en te leiden. Bij een sportschool stond een spreuk die me in dit verband aansprak; winners have plans, losers have excuses.

*Wanneer je extreme activiteiten onderneemt kom je angst tegen en kun je de werking er van onderzoeken. In mijn ervaring zijn het doen van zweethutten en het drinken van ayuahasca angst opwekkende activiteiten. In beide gevallen is er geen of weinig controle van de normale zintuiglijke waarneming wat angst uitlokt. De angst ontstaat bij het vasthouden van een enkele gedachte met als doel een referentiepunt te behouden. In deze rituelen heb ik geleerd om deze gedachtes telkens weer los te laten door mij fysiek en mentaal volledig over te geven aan de situatie. Elke ervaring van weerstand te aanvaarden. Wat er gebeurd is dat er een staat van **enkelvoudige aanwezigheid ontstaat** waarbij angst niet meer opkomt. Dit is een staat van pure*

kracht en liefde. In deze overgave is er geen idee meer van een lichaam en sterfelijkheid. Dit is dus ook een mogelijkheid van het menszijn. Angstloosheid door volledige overgave. Dit gaat zelfs voorbij moed.

Er zijn vele krachtige rituelen die een ervaring van angst kunnen creëren. Binnen de veilige omstandigheden van het ritueel ontstaat transformatie van angst vanzelf. En omdat het dagelijkse leven nauwelijks dit soort extreme situaties kent wordt het eenvoudiger om je over te geven aan het gewone leven.

Voorbeeld. Onbewuste angst

Ik kreeg tijdens een huwelijkscrisis een angstaanval. We hadden ruzie, ik stond in de badkamer bij te komen en voelde een totale scheiding aankomen. Ik had nog nooit angstaanval ervaren en was me bewust van het denken wat op hol sloeg in een bepaald patroon en de steeds groter wordende emotie van angst. Ik begon te zweten en mijn hart bonkte in mijn borstkas. Het voelde alsof ik dood ging. Ik had al veel geoefend met angst in zweethutten en ayuhasca sessies waardoor ik er helder bij kon blijven. Ook mijn overgave aan de dood was al voldoende onderzocht waardoor ik mijzelf klaar voelde om te sterven. Ik ging ontspannen op bed liggen en liet de angstaanval uitrazen. Na enkele minuten zakte het langzaam weg, maar wat er nu precies aan de hand was werd me niet duidelijk. De dagen en weken daarna voelde ik me kwetsbaar en er was een lichte angst voor herhaling.

En die kwam. Misschien een paar maanden later zat ik allen op een bankje tijdens mijn lunchtijd op het werk en werd ik overvallen door opkomende angst. Er was totaal geen aanleiding van buiten. Het was zomer en ik zat op een bankje. Iedereen om me heen deed zijn ding en ik was gevuld met angst. Weer er bij blijven en het zakte weer weg.

De derde keer was ik op vakantie met een stel vrienden en was ik alleen gaan eten in een dorpje. Ik had zin in rijst. Daar zat ik rustig op een idyllisch plekje heerlijk te eten en daar kwam ineens weer die angst op. Ik gaf me er aan over, alleen nu kwam er een extra bewust-

zijn. Laat ik eens kijken naar het moment dat het begon. In de angst liep ik mijn herinneringen af en een beeld kwam naar voren van enkele minuten geleden. Er liep een vrouw langs mijn tafel en ik zag haar achterkant. Lang bruin haar op haar schouders en ik ervaarde bij deze herinnering een moedergevoel. Ineens zag ik de verbondenheid van de situaties waarin ik een angstaanval kreeg. Het waren allemaal situaties waarin ik gescheiden was van mijn vrouw of de groep. Ik herkende intuïtief dat mijn vrouw en de groep al die tijd symbool voor mijn moeder hebben gestaan. Dit is waarschijnlijk het gevoel wat een kind van 2/4 voelt wanneer het in de separatie individuatie zit en langzaam afstand neemt van de moeder. In mijn geval was mijn moeder in die periode uit mijn leven wat waarschijnlijk altijd in mijn systeem heeft gezeten. Na dit fysieke en mentale inzicht heb ik de angst nooit meer gehad en is er een proces van verdergaande separatie en zelfstandigheid ontstaan.

Verdriet (afgeleide gevoelens zijn weemoed en melancholie).

Verdriet heeft meestal te maken met een vorm van verlies en gaat samen met gevoelens zoals hulpeloosheid, machteloosheid en eenzaamheid. Verdriet ontstaat in het vasthouden of juiste loslaten van het verleden. Je hebt iets verloren of je gaat iets verliezen waar je heel veel van houdt (een persoon, een dier, een fantasie, een wens, een verlangen). Verdriet gaat vaak gepaard met huilen. Huilen heeft een ontladende werking. De kramp van de pijn wordt door de ongecontroleerde schokkende bewegingen van het huilen vrijgemaakt. Er ontstaan gevoelens van warmte, diepte en zachtheid. Het lichaam krijgt haar soepelheid weer terug. Het huilen heeft ook een sterk communicatief aspect. Het creëert namelijk een situatie waarin de ander wordt uitgenodigd zijn hart te openen en er voor je gezorgd wordt. Deze vraag naar zorg (en het krijgen) is een belangrijk aspect van huilen.

Wanneer een kind een verlangen heeft en het wordt niet bevredigd zal het doorgaans eerst aandringen dan boos worden en uiteindelijk gaan huilen. Allemaal gezonde lichamelijke reacties.

Wilskracht

Op wilskracht (ik zal) functioneren ziet er op lichaamsniveau uit als een stressreactie. Wilskracht is een natuurlijke impuls om een (nood)toestand op te lossen. Wilskracht kan dingen doorbreken en veranderen. Het is bijvoorbeeld nuttig bij het overleven van het lichaam of het bouwen van een huis. Wilskracht maakt echter niet gelukkig. In deze tijd stellen we ons mentaal doelen die vervolgens als een spanningsveld (wilskracht) gaan werken en stress creëren. In onze cultuur is het hebben van 'wilskracht' positief. Wanneer de aandacht gefixeerd blijft op een bepaald doel of verlangen, verandert *willen* in *moeten*. Het *moeten* wordt dan vaak stress.

Door in contact te zijn met mijn lichaam wat weinig nodig heeft valt mijn persoonlijke wil samen met de wil van het bestaan. De essentie van wil is een gevoel van kracht en innerlijke steun. Doelen blijven ontstaan, maar nu in overeenstemming met mijn lichaam en de omgeving. In deze situatie gaat alles vanzelf en is het tempo van leven over het algemeen langzamer dan op basis van een leven met mentaal gestelde doelen. Dit wordt in onze cultuur snel aangezien als 'ambiteloosheid'. De wil is dan een kracht die opkomt wanneer het nodig is en geeft een gevoel van innerlijke steun.

Keuzes.

Geloof jij in vrije keuze? Ja, natuurlijk, ik heb geen keus.

Gedrag wordt onbewust in gang gezet en soms aan het bewustzijn kenbaar gemaakt waardoor het idee van een vrije keuze en een vrije wil worden gewekt. Je hoeft alleen maar naar dit moment te kijken; het geheugen construeert een beeld van dit moment en een betekenis van deze tekst die zo snel gaan dat het bewustzijn (het idee 'jij') dit niet bewust kan waarnemen. Dit moment en keuzes worden voor jou gemaakt. Er is hoogstens een waarnemen van het resultaat (en het denken dat jij iets kiest). In werkelijkheid gaat alles vanzelf. Keuzes (en het 'ik') ontstaan in relatie van het lichaam met de omgeving. Er verschijnt ongeraagd iets op het scherm van je bewustzijn en vervolgens ontstaat er vanzelf een ja of een nee. Keuzes gebeuren. Waarom iets opkomt en hoe een bepaalde voorkeur ontstaat is uiteindelijk een raadsel. Vraag: wat is je lievelingskleur? Hoe komt dat?

Waar komen je gedachtes en gevoelens vandaan? Waarom verander je niet? Dit moment is spontaan ontstaan door miljoenen factoren. Zolang je niet ziet dat keuzes vanzelf ontstaan en dat dit perfect in samenhang met de omgeving gaat zul je steeds weer de juiste keuze moeten maken. Ontspan, luister naar je lichaam en laat keuzes ontstaan.

In mijn ervaring kan ik niet achterhalen waar mijn gevoelens of gedachtes vandaan komen (controleer dit bij jezelf). Ze komen op en op basis van deze sensaties wacht ik of doe ik iets. Mijn keuzes komen vooral voort uit de verbinding die er is met anderen. De keuze ontvouwt zich als een patroon en het eindresultaat wordt ingefluisterd door een ‘zacht stemmetje’ of een spontane re-actie. De ‘zachte stem’ is meestal nauwelijks hoorbaar, het protesteert nooit tegen de luidruchtige argumenten van het denken. Het heeft een eindeloos geduld en het weet dat het uiteindelijk zal overwinnen.

Het idee dat er een vrije keuzemogelijkheid is, is een onderdeel van de ik ben iemand droom. Een keuze komt voort uit de (onbewuste) kennis en gevoel van/over de situatie. Waar komt deze kennis of dit gevoel vandaan? Wat heb jij hierin bepaald? Herleid alle keuzes die gebeuren eens naar de bron. Hoe vrij zijn je keuzes? Dit heeft uiteindelijk ook consequenties voor het beoordelen van anderen. Wanneer je weet dat alles gebeurt en er geen vrije keuze/wil is kun je iedereen laten zijn zoals hij/zij is en op zijn hoogst nieuwe informatie geven, zodat er andere keuzes kunnen ontstaan.

Wat is je keuzemogelijkheid als je op straat loopt en een verse hondendrol ziet liggen? Stap je er in of niet? (nee). En wat is je keuzemogelijkheid als je die zelfde drol niet ziet? (dan stap ik er per ongeluk in of niet in). En wat bepaalt of je iets ziet of niet ziet?(toeval, hoe de aandacht zich richt).

Wanneer je deze vragen in overweging hebt genomen, zie je dat er nooit een vrije keuze is. Het enige wat bestaat is iets zien of iets niet zien en dat gebeurt spontaan, buiten een vrije wil of keuze om. Een keuze ontstaat vanzelf. Het leven is een spel van bewustzijn.

Opdracht :experimenteer met keuzes door niet doelbewust met het denken een keuze te maken. Jij kunt een keuze laten ontstaan door voortdurend in het moment te blijven.

Controle.

Stel je voor dat je een bootje hebt gehuurd. Je mag hiermee op een echte rivier varen. De rivier gaat naar rechts, je stuurt naar rechts en de boot gaat naar rechts. Dan komt er een splitsing en je stuurt naar de linkerkant, de boot vaart naar links. Alles gaat goed. Er komt een bocht naar rechts, je stuurt naar rechts en de boot gaat naar links. Je denkt 'ik doe iets niet goed' en je gaat op vaarcursus. Er worden in dat gebied vele vaarcursussen gegeven. Je hebt een certificaat gehaald en je gaat weer varen. Bocht naar rechts, bij de splitsing naar links, daar komt die bocht naar rechts weer, en... ja het gaat goed. Natuurlijk ben je blij, want die cursus heeft geholpen. Dan komt er weer een draai naar rechts, je stuurt naar rechts en de boot gaat tot je verbazing naar links. Totale frustratie. Je gaat op zoek naar de verhuurder van het bootje om te vragen hoe dat nou kan. Dan komt er een medewerker van het attractiepark en vertelt je dat het stuur van deze bootjes nooit verbonden is geweest met het roer.

Het vooruit denken geeft een gevoel van controle en angst. Dit continu vooruit denken doet het systeem vanzelf. Door bewust te zijn van deze beweging in het bewustzijn kun je in het moment blijven met de aandacht. Weinig mensen kennen het veilige gevoel van het totaal loslaten van de controle. Leven in het nu, is leven in het onbekende.

Het denken is slechts een activiteit in het bewustzijn. Door het verplaatsen van de aandacht naar dat wat het denken ziet verliest het denken zijn macht. De mens leeft in een droom waarin hij overtuigd is dat hij invloed heeft op de loop van zijn leven. Ga eens na wat jij tot nu toe werkelijk hebt bepaald in je leven? Stop eens met ervaren, ademen of denken bijvoorbeeld. Waarom woon je waar je woont, leef je met wie je leeft? Waarom heb je twee neusgaten, twee oren, twee handen en slecht één mond?

Verantwoordelijkheid

Verantwoordelijkheid is het vermogen om met gevoel (voor het geheel) te reageren. Niemand wil zijn of andermans leven verpesten. Gebeurt dat toch dan is dat een resultaat van onbewuste patronen. Het enige dat je kunt doen is alert zijn en de intentie hebben om geen pijn te creëren.

Goed en fout.

We zijn gewend om te denken in 'goed' en 'fout'. Deze oordelen komen voort uit het pijn en genot principe en aangeleerde (culturele) concepten. Wanneer iets pijn doet is het 'slecht' en wanneer iets genot brengt is het 'goed'. Als iets 'goed' is belonen we dat en als iets 'fout' is dan bestraffen we dat.

Alle religie stopt zodra we toelaten dat we goed en slecht in ons dragen. Daarmee gaan de poorten van het paradijs weer voor ons open.

Straffen en wraak nemen

Straffen en wraak nemen zijn op de een of andere manier pijn toedienen (fysiek of psychisch). Dit kan een gevangenis straf zijn, maar ook een fysieke straf of het onthouden van liefdevolle aandacht. Straf en wraak komen voort uit het niet om kunnen of willen omgaan met de pijn in je eigen lichaam en geest. Het is grotendeels gebaseerd op het idee dat door de ander pijn 'terug te geven' jouw eigen pijn verzacht. Dit is een gewelddadig systeem en houdt zichzelf in stand. Wijsheid ontstaat door directe lichamelijke impulsen te beheersen met abstract denken (gij zult niet doden, stelen, etc.). Dat is een gezonde ontwikkeling van het ego.

Elke handeling komt voort uit een mooi verlangen; ik wil vrij zijn, ik wil gezien worden, ik wil liefde, etc. Er zijn meestal tien duizenden oorzaken waarom iemand een gewelddadige houding heeft. Zoek naar het mooie verlangen achter iemands handelen. In een dergelijke visie bestaat er alleen het goede. En natuurlijk moet je een grens aangeven.

De criticus

De criticus ontstaat tegelijk met het zelf reflectieve vermogen wat zich het tot het 9^e levensjaar ontwikkelt. De criticus is een verinnerlijken van de ideale ouder, verzorger of belangrijke ander. Het heeft als doel de relatie met deze personen goed te houden. Het verinnerlijken heeft ook als doel dat deze 'persoon' altijd bij je is. Het is de buitenste laag van de persoonlijkheid en komt meestal als eerste in het bewustzijn wanneer het zelfonderzoek begint.

De kern van de criticus is een ik-ideaalbeeld; hoe jij of de wereld zou moeten zijn. Dit komt voort uit het internaliseren van autoriteiten (ouders, leraren, boeken, etc) en/of een chronisch onvervuld verlangen. Wanneer je iets mist en verlangt ga je de wereld of jezelf op dat gebied bekritisieren. Het oordelen over jezelf, anderen of situaties komt meestal voort uit jouw gevoel van pijn en genot. Wanneer iemand jou pijn heeft gedaan zul je geneigd zijn die persoon als 'slecht' te beoordelen en op de een of andere manier deze persoon te straffen/leed toe te dienen. De criticus is een enorme behoefte tot afstemming met anderen. Het probeert te helpen en echt contact te maken, maar resulteert meestal in het tegenovergestelde. Het maakt vaak gebruik van een aanvallende toon en wijst op zwakke plekken in het eigen systeem of dat van de ander. Tegen deze criticus kun je zeggen 'als je weer zo tegen me praat, ga je maar een blokje om'. Er is ook een meer onzichtbare criticus die zich vertaalt in een 'negatief' achtergrond gevoel. De criticus heeft het idee dat er 'goed en fout' is en dat hij het 'goede' weet. De criticus heeft een agenda en streeft naar het goede. Deze splitsing in 'goed' en 'slecht' leidt nooit tot eenheid, vrede en perfectie. Wanneer je ziet dat de criticus niet *kan* helpen kun je alleen nog 'alles laten zijn zoals het is'.

De criticus is altijd bezig met een egoïstische (kinderlijke) agenda. Het heeft de drive om beter te worden of te willen zijn. Bijvoorbeeld om verlicht te raken, een goed imago/identiteit op te houden, een tekort te vullen of de wereld te verbeteren. Wanneer er een identificatie is met de soms fijnzinnige spirituele concepten van de criticus ontstaat er een verwarrende situatie. De criticus in jou wil net als iedereen en alles; gezien en geliefd worden. De bron van de criticus is vaak ook de diepe leegte van de drift. Deze leegte van overle-

vingsangst, gulzigheid, afgunst, oneindige schaarste en lust zijn niet weg te redeneren. Het doorvoelen en opzoeken van deze diepere lagen van het lichaam is nodig om de onderdrukking van de criticus te doorzien en vrij te maken. De biologische levensdrang is in een vrij staat de bron van levenslust, sereniteit en vreugde zonder reden. De kracht van de criticus wordt omgebogen en op de criticus zelf gericht.

Hoewel de oordelen van de criticus veel liefdevolle handelingen kan opleveren is het een vorm van controle. Deze is te herkennen aan de emotionele commoties die veroorzaakt worden door het vasthouden aan bepaalde spirituele concepten waarvan jij denkt dat het de waarheid is. Vanuit de activiteit van de criticus is het onmogelijk om naar de stilte te gaan. Stilte is er alleen in stilte. Zolang je gelooft dat de criticus je naar de stilte of betere relaties kan brengen zal het blijven knagen. Je zal helemaal echt moeten worden en jezelf nemen zoals je bent met alle leegte en driften.

In mijn geval voelde ik in deze fase een knagende ontevredenheid, terwijl ik vond dat ik alles wist. Er was een identificatie met het fijnzinnige waarnemen en de vele subtiele inzichten op spiritueel gebied. Er ontstond een arrogante criticus. Deze beweging was zich voortdurend bewust van gevoelens, gedachtes en andere waarnemingen met als doel (narcistische) controle. Er was een activiteit vanuit een 'ik ben spiritueel' referentiepunt. Ik leefde met een kinderlijk beeld over verlichting; dat ik alles moest waarnemen, dat er geen weerstand zou moeten zijn, geen gevoel van 'ik' en al die menselijke gevoelens en gedachtes waren geen onderdeel van de verlichting. Er was een - ik weet het wel houding -.

Het ervaren van het lichaam met al haar emoties en sensaties is een richting om voorbij de criticus te komen. De ervaring van conceptloze aanwezigheid (ik ben) is vrij van de criticus. De criticus is voornamelijk een mentale activiteit.

Oefening: Sta jezelf toe om 20 minuten per dag zorgeloos te genieten (incl. van het gemakkelijke commentaar van de criticus, nodig hem uit in dit feest). Een manier is bewust stilstaan bij enkele goede mo-

menten op een dag. Wanneer je ergens loopt, een lekkere koffie drinkt. Normaal is het zenuwstelsel geconditioneerd om alleen op problemen te reageren, ze te signaleren en op te slaan. Er is bewuste actie voor nodig om ook andere neurologische conditioneringen aan te leggen en te versterken.

Intellect.

Het patroon van onderscheiden is van grote waarde. Het is bijvoorbeeld raadzaam om op een fiets te fietsen en een koe te melken en niet andersom. Ik zou het proces van onderscheiden in deze context het 'intellect' willen noemen. Het ego komt voort uit deze onderscheid makende bewustzijnsfunctie. Door onderscheid te maken kan het ego zichzelf uiteindelijk doorzien.

Wanneer je water met melk zou mengen kan het intellect zodanig drinken dat het de melk opneemt en het water achterlaat. Zo fijnzinnig kan het onderscheidingsvermogen zijn. Het intellect kan mij niet vertellen 'wat ik ben'. Begrip brengt mij wel naar de rand van de afgrond waar ik door een grotere kracht over de rand word geduwd. De val van vreugde.

Opdracht :schrijf een verslag over jouw beeld van verlichting. Ga net zolang door tot je bij jouw kern van de 'waarheid' bent. Herschrijf het desnoods keer op keer.

Luiheid

De mens heeft een innerlijke luiheid om met de aandacht 'naar binnen' te gaan. Dit is geen bewuste weigering. Het is nog erger; het is onbewust. Mensen zijn liever bezig met uiterlijke dingen. Daar is niet tegen te vechten. Dit is het lijden van de mens. Het is een onbewuste slaaptoestand en dat is onwetendheid. Dit is de reden waarom alle spirituele tradities spreken over slapen en ontwaking. Meditatie is wennen aan jezelf en bestaat uit een groot deel uit zelfreflectie en in stilte zitten. Meditatie is een belangrijk hulpmiddel naar zelfrealisatie en daarmee het ultieme geluk. De twee grootste obstakels om niet te mediteren zijn luiheid en het vergeten van de instructies.

Passie het buik gevoel

Het leven is een wordings/evolutie proces. Een deel van het bestaan beweegt zich voortdurend in het onbekende. Eén van de mooie dingen is de passie die hieruit voortkomt. Passie zie ik in dit kader als ‘de liefde om te handelen’. Handelingen in het dagelijkse leven zou je dan kunnen zien als ‘liefde in actie’ of ‘gemanifesteerde liefde’. Een vaag gevoel beweegt naar een onstuitbare beweging op zoek naar een volledige bevrediging van lichaam en geest. De mens heeft naast de verlangenloosheid ook de lusten van contact, creativiteit en bevrediging als potentie. Volledige bevrediging houdt in dat je je doelgericht inspannt en je helemaal inzet. Het maakt niet uit of het doel gehaald wordt. Het betekent niet dat je altijd zin hebt om de passie te volgen, het komt vaak voort uit een grotere kracht.

Depressie en burnout

Niet rust, maar passie is wellicht het medicijn tegen uitputting.

Burnout en depressie is een tijdelijke afbraak van alle (valse) zinging en structuren die in het leven zijn opgebouwd. Het is een val om daarna met beide benen op de grond terecht te komen en weer te gaan voelen. De oorsprong van een depressie of burnout ligt in (het niet goed voelen van) het eigen lichaam. De verbinding met het lichaam kwijt zijn is de verbinding met het leven en de mogelijkheid om te genieten en vanuit het hart te leven kwijt zijn. Er is meestal een of andere vorm van een verlies van ‘liefde’ en een gewoonte dit te herstellen door te leven vanuit wilskracht en een sterke gerichtheid op de buitenwereld. De mentale criticus is sterk aanwezig en veroorzaakt een langdurige overmatige aanwezigheid van stresshormonen in het lichaam, waardoor er het lichaam op den duur uitgeput raakt. Het lichaam kan geen respons meer geven. Vanuit een neurologisch standpunt is er in depressie en burnout weinig ‘vuur’ in de hersenen. Hersenactiviteit metingen tonen aan dat er met name lage frequenties plaatsvinden. Het lichaam heeft zichzelf vergiftigd en het is nu belangrijk om te bewegen en volledig te ademen om deze giftige stoffen kwijt te raken. Dit is in deze situatie wel het laatste waar je zin in hebt. De depressie wordt gezien als het ineensstorten van de wilskracht en gaat gepaard met heftige gevoelens van hulpeloosheid en minderwaardigheid. De mentale illusies, zoals ‘ik ben wat ik pres-

teer' of 'ik moet perfect/anders zijn' storten in elkaar. Door deze innerlijke overtuigingen draag je lasten die niet van jou zijn. Een depressie of burnout dwingt je te kijken naar wat er van jou overblijft als je niet meer aan deze verwachtingen kunt of wilt voldoen. Het brengt het bewustzijn naar diepere lagen. Het natuurlijke proces van wederopbouw wordt belemmerd wanneer je gevoelens die met een depressie en/of burnout gepaard gaan, niet wil of kan voelen. Daarbij kun je denken aan: minderwaardigheid, hulpeloosheid, inadequaaf zijn, vermoedheid, passiviteit, zinloosheid, machteloosheid, somberheid, irritatie, slaapstoornissen, relationele problemen, etc. De wederopbouw kan alleen gebeuren wanneer deze emoties gevoeld worden. Het gebruik van medicatie kan een tijdelijk hulpmiddel zijn om de fysieke en emotionele pijn te verlichten. Hoewel dit symptoombestrijding is en de concentratie door bijwerkingen slechter wordt, gaat het proces van realisatie en opbouw innerlijk door.

Depressie en burnout kunnen ook ontstaan door een lichamelijke ziekte. In ziekte onttrekt het lichaam levensenergie om het zieke deel te herstellen. Controleer dan ook altijd eerst je fysieke gezondheid.

Het kind is geheel afhankelijk voor zijn welzijn van de moeder. Wanneer de moeder zich op de en of andere manier terugtrekt ontstaat er frustratie (haat) en woede. Het kind schreeuwt en te huilt. Het terugtrekken van de moeder staat gelijk aan 'pijn'. Blijft de moeder uit beeld en komt er geen vervanging dan beweegt het kind uiteindelijk naar een depressieve/verlamde staat. Het lichaam komt niet meer toe aan het uitstrekken naar de liefde en verzorging. Het kind onderdrukt de gevoelens van verlies, trekt zich steeds verder terug in zichzelf en ligt stilletjes in bed. Een soortgelijk patroon in de jeugd is meestal ook (de oorzaak van) het een patroon van depressie op latere leeftijd. Er is een verlies van een liefdesobject. Dit *kan* uiteindelijk een persoon of een verwachting zijn. Wanneer dit verlies niet volledig gevoeld, aanvaard en geuit kan worden, wordt het uiteindelijk een depressie. Er ontstaan gedachtes als 'Ik kan het niet', 'Ik wil het niet' en er ontstaat een richtingloosheid in het leven. In aanvaarding en uiting van het verlies door huilen en rouwen ontstaat er weer nieuwe energie om te leven. In depressie is het belangrijk om

de aandacht weer te richten op het verbinden met anderen en manieren te vinden om lichamelijk te genieten.

Weinig contact hebben met het lichaam is een oorzaak van depressie en burnout. De focus van de aandacht gaat naar een gemis (wat voortkomt uit een mentaal beeld) en naar de minder leuke dingen in de wereld. Dit is een gewoonte geworden. Een mentale houding van ‘wachten op een beter moment’. Door de focus van de aandacht in het lichaam te brengen wordt het lichaam getraind om weer te gaan voelen. Er ontstaat een andere gewoonte. Wanneer je dit blijft doen verandert het perspectief van het voelen en het denken van ‘leegte’ naar ‘leven’. Het klinkt te simpel om waar te zijn, maar het werkt. Onze natuurlijke staat is vrede, vreugde en geluk.

Loslaten.

Om iets los te laten moet je het eerst volledig vasthouden en onderzoeken. Pas wanneer jij ziet dat ‘iets’ wat je vasthoudt geen zin heeft of niet waar is vindt loslaten plaats.

Afgewezen en minderwaardig voelen

De oorsprong van het gevoel van (zelf)afwijzing en minderwaardigheid ligt in een onvervuld verlangen. Het is een gevoel, stemming of gemoedstoestand van tekortkoming, een (net) niet goed genoeg zijn en een verlies aan eigenwaarde. Het ‘je minder waard voelen’ ongeacht van wat je weet, wat je doet, wat je hebt of wie je bent. Iedereen kent dit gevoel. Meestal deelt niemand dit uit schaamte.

Verlangen/overtuiging:

ik wil gezien worden
ik wil serieus genomen worden
ik wil geliefd worden
ik wil gehoord worden
ik wil gewaardeerd worden
ik wil verzorgd worden
ik wil erkend worden
ik wil er bij horen
alleen voor

Afwijzing:

ik word niet gezien
ik word niet serieus genomen
ik ben niet geliefd
ik word niet gehoord
ik word niet gewaardeerd
ik word niet verzorgd
ik krijg geen erkenning
ik hoor er niet bij/ik sta er

Deze lichamelijke sociale verlangens hebben met overleving te maken. De oorsprong van het gemis ligt meestal in de vroege jeugd (je werd toen niet gezien, geliefd, etc.). In het ouder worden wordt dit waarneming systeem alleen maar groter en groter, omdat het zichzelf in stand houdt. In onze maatschappij hebben we de gewoonte ontwikkeld om onze identiteit buiten ons zelf te zoeken. We zijn afhankelijk geworden van anderen voor ons gevoel van liefde en welzijn. Het is voorwaardelijk, tijdelijk en plaatselijk. Hoe afhankelijker je bent van een dergelijk verlangen of overtuiging, hoe heftiger het gevoel van afwijzing en ongeluk kan zijn.

Wanneer de realisatie ontstaat dat jij het *bewustzijn* bent waarin dit spel zich afspeelt zal het gevoel van liefde zich openbaren wat er altijd is. Deze liefde is er altijd en overal.

Pre-trans verwarring.

Pre-trans verwarring is het ophemelen van terug-naar-de-kind-staat. De eenheid van de kind-staat is echter niet in haar volle potentie. Eerst ontwikkelen egostructuren en vanuit een volwassen ego kunnen essenties ontstaan zoals; kracht, gelijkmoedigheid, sereniteit, helderheid, compassie, etc. Vanuit deze basis kan het ego zichzelf overstijgen in een trans ego staat. Een non-dualistische staat waarin alle egostructuren zijn opgenomen. Wanneer je overtuigd bent dat het kind-bewustzijn de verlichte staat vertegenwoordigd krijg je methodes en therapievormen die alleen op zoek zijn naar vrije uiting, spontaniteit en afhankelijke symbiotische relaties. De essenties die voortkomen uit een volwassen egostructuur zoals discipline, kracht, verantwoordelijkheid en intelligentie worden niet ontwikkeld.

Een verlicht mens die de aandacht in het non-duale heeft hoeft op sommige punten in het dagelijkse leven helemaal niet zo verlicht te zijn. Dit kun je bijvoorbeeld terug zien bij sommige spiritueel leraren en kerkelijke instanties. Hoewel er volledige wijsheid is op het gebied van het goddelijke kan er ook verwarring zijn rond seksualiteit, geld, macht en relaties. Het door laten stralen van de non-duale zijnsgrond in het dagelijkse leven is een subtiel bewustwordingsproces. Moraal heeft meestal als referentiepunt; hoe kunnen we in harmonie gezamenlijk overleven.

Achtergrondgevoelens.

Het lichaam verkeert meestal in een achtergrond gevoel. Dit kunnen bijvoorbeeld gevoelens zijn zoals ontmoediging, weerstand (afkeer), zenuwachtigheid, eenzaamheid, enthousiasme, grijsheid, verdriet, onrust, nieuwsgierigheid (de waarheid willen weten), tevredenheid of een neutrale aanwezigheid. Achtergrondgevoelens kunnen voortkomen uit het leven in aanwezigheid met familie (bv secundaire traumatisering) of eigen vergeten trauma's. Een achtergrond gevoel beïnvloedt de interpretatie van de waarneming (zie filters).

Wanneer ik ruimte maak en mijn dagelijkse 'problemen' opzij zet (stap 1 focussen) kom ik vaak bij een achtergrond gevoel van 'ik ben niet goed genoeg' of 'ik kan het niet'. Dat zijn subtiele transparante gevoelslagen. Wanneer ik me de verschillende achtergrondgevoelens bewust word kan ik ze er laten zijn en onderzoeken. Door het onderzoek worden ze vanzelf overstege. Dan kom ik in de grote ruimte of ontstaat er het enkelvoudige bewustzijn van wat ik ben. Vanuit deze toestand ontstaan er gevoelens van geluk en extase.

Mijn ervaring is dat door de aandacht te richten op het (onderzoek van) lichamelijke genieten dit vanzelf een dominant achtergrondgevoel wordt.

Stemmingswisselingen.

Een gezond mens wisselt voortdurend van stemming; van boosheid, liefhebben, verdriet naar vreugde, etc. Ieder sterk gevoel schept een nieuwe innerlijke richting als mogelijke respons op de omgeving. Onze biochemische lichaamsprocessen zijn de basis voor onze stemming. Vandaar dat goed slapen en eten belangrijk is. Een ander goed voorbeeld is de seizoenswisselingen in Nederland. Elke seizoen verandering creëert meestal een stemmingswisseling. Stemmingswisselingen zijn natuurlijk. De bewegingen in het heelal zijn zelfs van invloed op onze stemming. Stemmingswisselingen hoef je niet te begrijpen of te veranderen. Het biologisch systeem gaat net als al het andere levende materiaal door bewegingen van opbouw, depressie en destructie. Deze bewegingen verlopen in perfecte balans (met de omgeving). Deze balans wordt door de eeuwige reactie van alles op alles steeds weer verstoord en gezocht. Net als een boom die blaadjes

krijgt in de lente en kaal wordt in de herfst. In deze beweging ligt de eeuwige stilte.

Een overlevende van het in 1972 neergestorte vliegtuig in het Andes gebergte vertelt dat het lichaam en de mentale conditionering in een dag veranderde en zich aanpaste aan de nieuwe situatie. De eerste dag voelde de enorme koude en de uitzichtloosheid aan als een wanhopige levensbedreigende situatie. Een dag later was de mindset aangepast om te handelen en voelde het lichaam dat het zich kon staande houden.

Ego kringloop en autoriteit

Het ego bestaat uit ontelbare herinneringen van subject-objectrelaties en zelfrepresentaties. Dit zijn automatische processen van het zenuwstelsel. Het zenuwstelsel houdt het ego in stand een kringloop van afkeer (het is niet goed zoals het is), hoop (op een betere toekomst) en verlangen (naar dat wat nodig is voor deze betere toekomst). In dit simpele spel komt ook de leraar kijken. Wanneer je het gevoel hebt dat er iets ontbreekt ben je geneigd een autoriteit buiten je te zoeken die je kan helpen of er zelf een te worden.

Wanneer je deze kringloop onderbreekt door de realisatie van zuivere aanwezigheid (wijsheid) valt alles stil. Er is een moment van alleen-zijn zonder relaties, stemmingswisselingen en eenzaamheid. Er is geen enkele behoefte aan autoriteit.

Intentie.

Ook al breek je je beloftes tienduizend keer, of meer, kom er steeds weer op terug. Een belofte is een intentie in het moment. Intenties kunnen veranderen, waardoor beloftes niet nagekomen worden. Leven voor het geheel is een zuivere intentie. Zoek in elke ervaring je egocentrische intentie en voel de pijn die dit met zich meebrengt. Dit onderzoek bestaat uit het maken van fouten. Elke dag krijg je tests voorgeschoteld en maak je 'fouten'. Hoe meer je aan kan, hoe groter de test wordt. Dit stopt nooit. Inzichten komen wanneer je jouw 'fouten' aanvaardt. Alles wat gezien is, kan niet meer niet gezien worden. Elke dag krijg je kansen om te leven voor het geheel en je egoïstische intenties op te laten lossen.

Mijn leraar Isaac Shapiro zei eens; "Ik heb in mijn leven nooit een intentie gehad om iemand pijn te doen, maar als ik terug kijk heb ik ongelooflijk veel pijn gecreëerd".

Vertrouwen

Hoe meer je voelt, hoe meer je vertrouwt. Vertrouwen heeft met gevoel te maken, maar is zelf geen gevoel. Hoe meer contact er is met de sterke emoties in het lichaam des te meer vertrouwen er is. Elke sterke emotie zorgt namelijk voor een twijfelloze handeling en dat geeft vertrouwen. Een gebrek aan vertrouwen wordt gecreëerd door het verschil tussen je mentale beelden over 'hoe de werkelijkheid zou moeten zijn' en de werkelijkheid zelf.

Ooit was ik enkele dagen in India verdwaald in de bergen. In het beklimmen van berghellingen op zoek naar een herkenningspunt waren er gevoelens van diepe wanhoop en enorme levenskracht. Na het ervaren van deze buitengewone krachten is er een groot innerlijk vertrouwen ontstaan en gebleven in mijzelf en het lichaam. Een soortgelijke kleinere vormen van deze kracht voel ik bij dansen, in vechtsport en krachtige meditaties.

Intuïtie

De grond van alles is liefde, essentie of bewustzijn. Het ligt er aan hoe jij het ervaart of noemt. Alles is doordrongen van liefde en alles groeit op deze energie. Alles en iedereen functioneert beter als het geliefd wordt. In deze ruimte bevindt zich ook alle informatie. In mijn ervaring, wanneer ik mij afstem op de ruimte voorbij het denken en voelen, krijg ik allerlei soorten van informatie. Hier is geen twijfel, angst of onduidelijkheid.

Doordat het mechanische denk-stemmetje in de achtergrond verdwijnt ontstaat er ruimte voor luisteren naar het lichaam, de omgeving en het grotere. Hier ontstaat intuïtie en mediumschap. Intuïtie kan een gevoel zijn op basis van ervaring, maar het kan ook informatie zijn uit een andere bron (mediumschap).

In mijn geval komt informatie in de vorm van gedachtes (andere mensen krijgen bijvoorbeeld visuele beelden of gevoelens). Voor mensen die dit niet kennen is dit moeilijk uit te leggen. Wat ik kan zeggen is dat het gedachtes zijn die jij herkent als niet van jezelf. Het is alsof er tegen mij gepraat wordt (een gevoel van 'ik' en een 'grote-re entiteit'). Denken is in deze zin het medium van het universum om te communiceren met het lichaam en zichzelf.

Synchroniciteit

Een ander aspect is de toename van waarnemen van 'synchroniciteit'. Ik zie synchroniciteit als (symbolische) terugkerende boodschappen of het 'toevallig' samenvallen van de innerlijke wereld met de gebeurtenissen in de buitenwereld. Het universum lijkt een samenhangende en organiserende kracht te zijn. In deze openheid voor het 'grote-re' verloopt alles perfect.

Helen

Het proces van verbinden en helen is een belangrijke factor in het universum. Alles beweegt naar heling en heel worden. Dat is de onderstroom van het materiële wat wij zien. In subtiele gevoelslagen kun je deze ervaring zelf ontdekken. Het lichaam houdt enorm van zichzelf. Het heeft een enorme zelfliefde. Het lichaam is ook in staat om van al het andere te houden. Dit kun je voelen wanneer je je aandacht in het lichaam brengt en alle cellen voelt. Deze beweging naar heel worden is oneindig en is de achtergrond van de illusie van het lijden. Lijden is de weg naar opening, heling en geluk. Bewust pijn ervaren brengt het systeem naar heel worden. Persoonlijke heling draagt bij aan de heling van het geheel. Heling en lijden gaan eendeloos door. Er ontstaat alleen een zekere lichtheid hierin. Het gevecht stopt. Zogenaamde 'negatieve' gevoelens zoals egoïsme, gehechtheid, jaloezie, zelfzuchtigheid, etc. blijven bestaan. Vanuit Zelfrealisatie wordt er alleen niet meer op gereageerd. Dat is de maatschappelijke wereld van het lichaam, denken en voelen. Dit moment is samengesteld uit alle voorgaande evolutionaire en psychische ontwikkelingen. Er ontstaan ook gevoelens zoals een gevoel van verbondenheid, lichaamsloosheid, totale helderheid, almacht, extase, lachen en vreugde zonder reden, een gevoel van 'hier en nu' en tegelijk 'overal en altijd' zijn en een zoemende aanwezigheid. Deze gevoe-

lens creëren een ruimere identiteit (ik ben licht, ik ben een) en een belangrijke basis om de beperkte ‘ik ben een persoon’ structuur te blijven doorzien. In het doorzien van de ‘persoon’ kunnen ook gevoelens zoals ambitieeloosheid, zinloosheid en richtingloosheid ontstaan. De doelgerichte ‘persoon’ sterft op een bepaalde manier. De geest komt pas echt tot rust wanneer het ziet dat het slechts een klein (zichtbaar) onderdeel is van de totale (grotendeels onzichtbare) kosmische beweging. Zie hoofdstuk ‘Ik’ voor een beschrijving van mogelijke verschillende fases.

Overgave en lichaam.

Overgave aan het lichaam is overgave aan het hart en het grotere. Overgave kan voelen als een verlammeende dankbaarheid. Alle spieren ontspannen en het lichaam beweegt naar de grond. Wat het leven ook wil, ik doe het. Zelfs in totale uitputting en pijn kan ik helder aanwezig zijn. Alles gaat via het lichaam. Lichaam is bewustzijn. Lichaam is liefde. Overgave aan een leraar kan overgave zijn aan de ontbrekende ouder. Het zoeken naar verlichting kan voortkomen uit het gemis aan liefde. Geef je simpelweg over aan het lichaam, jezelf. Wat vertelt het lichaam? Stel je vragen aan het lichaam en begin te vertrouwen op deze wijsheid. Wanneer het lichaam zichzelf voelt, voelt het de zelfliefde. Het lichaam is gebouwd volgens de universele wetten, zelfliefde is de totale liefde. Spiritualiteit is iets heel aards. Wanneer je het hele lichaam kan voelen van binnenuit en alle spieren kan ontspannen heb je alle spirituele doelen bereikt. Vanuit deze situatie kan het lichaam liefhebben en liefde ontvangen. Er is geen onderdrukking en hardheid meer. Het lichaam voelen leidt naar zachtheid en ruimte. In deze ruimte zul je makkelijk zien ‘wat je bent’. Wanneer het lichaam en geest systeem is opgeladen door het leven wordt het tijd om jezelf te geven. Het geven is zelfexpressie en is verbonden met een grote sociale bevrediging. Hert gaat over jouw verhouding met de wereld. Op de ontlading van overgave volgt ontspanning. Een toegewijd leven, het kiezen voor 1 ding geeft richting, volledige ontlading en daarmee volledige ontspanning.

Groei

Het leven is een oneindig voortgaande groei. Het begint met de groei van het lichaam. Dan komt er een groei van lichaamsbeweging, ken-

nis en wijsheid door het op een stapelen van ervaringen. Geef jezelf over aan het leven, het lichaam en oneindige groei. Waarheid wil zichzelf door jou kenbaar maken. Waarheid wil leven met een uniek lichaam en versmolten zijn met de oneindige ruimte.

Eigenheid

Wanneer je jouw eigenheid voelt weet je wat je wilt en niet wilt. Een vrij of volwassen 'ik' kan al deze verlangens in de relatie met anderen inbrengen zonder deze verlangens te onderdrukken of de ander te willen manipuleren om de verlangens bevredigt te krijgen. Alles heeft ruimte om te verschijnen. Zo kan ik uitdrukken dat ik iets van een ander wil, en de ander kan aangeven dat die daar niet op in wil gaan of niets in ziet. Beide blijven in hun (ontspannen) eigenheid zonder een strijd te voeren of een bevredigende oplossing te vinden. Gewoon-Mens-Zijn met wat er is. Het is meer een houding van jezelf delen en geven in plaats van nemen en willen hebben.

Overgave

Vanuit het perspectief van de mens die genot nastreeft en pijn vermijdt is de wereld niet volmaakt. Vanuit het perspectief van aanwezigheid is 'alles zoals het is' met een gevoel van volmaaktheid. De nieuwe mens is zelfstandig, autonoom en leeft in dienst van het geheel. De nieuwe mens is met de aandacht in het moment en voelt de lichaamssensaties, de temperatuur, de aanwezigheid, is zich gewaar van gedachtes en er uit voortkomende handelingen. Tegelijk begrijpt het dat oorlogen en ruzies voortkomen uit onwetendheid. Natuur-rampen met honderdduizenden doden gebeuren. De eigen dood is een feit. Alles is ontstaan uit toevalligheid en een samenhangende intelligentie. Alles gaat zoals het gaat. Het enige wat het ego met zijn vastgelegde ideeën kan doen is zich overgeven aan dit alles. Zet alle regels opzij, ga uit de weg. Het denken kan het niet bevatten. Overgave, overgave en overgave. In deze staat van zijn komt alles oordeel loos op; (verbeterende) gedachtes, leegte, boosheid, verdriet, extase, liefde, een gevoel van volmaaktheid.....

Ontvouwing gaat vanzelf

Aanwezigheid zonder moeite is de enige weg. Ontvouwing gaat vanzelf en daar is niets voor nodig. Zelfs geen bewuste aandacht voor

Aanwezigheid. Wanneer je op een gegeven moment ziet dat jij Aanwezigheid *bent* is dit perspectief duidelijk. Tot die tijd kun je steeds weer uit de weg gaan van je ontvouwing. Overgave aan het moment. Universele intelligentie verloopt volgens wetten die alleen aan te voelen zijn in Aanwezigheid van moment tot moment. Bedenk niet wat je volgende stap in je ontvouwing zal zijn. Laat het allemaal gebeuren. Eenvoudige en vriendelijke aandacht is alles wat nodig is. Wees de waarnemer van wat er gebeurt en kijk of je kunt zien waar alles vandaan komt. Kun je het niet zien, dan zie je het niet. De waarnemer zal op den duur oplossen in Aanwezigheid. Ontspan en laat je meenemen. Wanneer je dit blijft doen verandert je idee van persoon en perceptie naar Aanwezigheid. In Aanwezigheid is geen persoon of verlichting. Fris, helder, nieuw, stil, onbekend.....

In meditatie gaat mijn aandacht binnen tien minuten via lichamelijke sensaties, een gebied van liefdevolle informatie (gidsen, wezens) naar de achterliggende Aanwezigheid. Hierin lost alles op. Het individuele bewustzijn en het denken vallen hier samen in stilte en komen vanzelf weer op. Als een golf, een spel van bewustzijn. Gevoelens van heling en dankbaarheid. De sluier van dit bewustzijn betovert mijn dagelijkse leven. Moeiteloosheid.

In moeiteeloosheid is er nog steeds maatschappelijke verbetering en groei van menselijke essentie. Bewustzijn groeit oneindig. Je kunt niet anders dan mysticus worden. Vergeet niet lief te zijn in het wachten op of zoeken naar een of andere bewustzijnsverschuiving of een aquarius tijdperk. Alleen door liefde te tonen zul je liefde voelen. Actie!

Afsluiting.

In Open Aanwezigheid ben jij en de wereld zoals het is. Niet perfect of imperfect. Niet compleet of incompleet. Niet goed of fout. Simpelweg zoals het nu is. Het is een verandering van perceptie. In dit onveranderlijke Zijn is alles in Wording. Jij beweegt mee op de stroom van het leven en hoewel het zoeken is gestopt is er een grote nieuwsgierigheid naar wat er komt. Het weten speelt zich af in de eindeloze ruimte van het niet-weten. Het niet-weten is het werkelijke

weten. Wanneer je hier met de aandacht bent terechtgekomen is het leven een mysterie en zie je dat elke beweging een wonder van perfectie is. Dat dood en negativiteit zijn net zo perfect als leven en positiviteit. Weerstand is slechts een onderdeel van 'wat is'. Dit is een innerlijke houding van devotie (essentie versmeltende liefde). Het bestaan heeft een enorme intelligentie die het denken niet kan begrijpen. Toch is er een substantie van 'kennendheid' die alles op een dieper niveau begrijpt. Je hoeft niets te veranderen aan jezelf of de wereld.

Vijf stappen

De volgende vijf stappen bieden wellicht een houvast om alles te laten zijn zoals het is.

1. Het ontwikkelen van een fysiek realiteitsbesef door de aandacht in het lichaam te brengen.
2. Doorzien van het pijn en genot principe de stress (vecht, vlucht, vries en collapse) reacties en de hechting principes.
3. Aanvaarding van de emoties en concepten die deze reacties en principes te weeg brengen in het lichaam.
4. Aanvaarding van je afhankelijkheid van deze dynamieken.
5. Alles laten zijn zoals het is.

In dit *alles laten zijn zoals het is* ontstaat er ruimte voor de aandacht om voorbij de afhankelijkheid van deze dynamiek te komen. Vooral wanneer je de dagelijkse primaire behoeftes (voedsel, warmte en verbinding) hebt geregeld verdwijnt het belang bij het voortdurend nadenken over hoe te overleven en relaties met anderen. Wanneer er geen belangen meer zijn in de wereld ontstaat rust. De aandacht kan nu het stille zijn doordringen en zichzelf blijven verdiepen in het 'niet waarneembare'. De stilte wordt groter en groter. Deze oneindige verdieping blijft gepaard gaan met stemmingswisselingen en stunte-len in de manifestatie van de aardse werkelijkheid. Dat is het mooie. We zijn gewoon mens.

Een open houding komt te voorschijn wanneer de gedachtestroom wordt doorsneden en er een besef van onmiddellijk gewaar-zijn ont-

staat. Een gewaar-zijn zonder enkele gehechtheid, eenvoudig en vredig. Het is zo gewoon dat je er voortdurend overheen kijkt. Door alert te zijn en deze korte momenten van onmiddellijk gewaar-zijn steeds vaker bewust te ervaren zal deze staat van zijn zich vanzelf uitbreiden totdat je twijfel loos weet 'wat jij bent'. Deze staat van zijn is zuiver onpersoonlijke aanwezigheid en tegelijk heeft het een unieke persoonlijke dimensie zonder de beelden uit het verleden of in de toekomst. Een persoon in het Nu die werkelijk contact kan maken. Alles lijkt hetzelfde, toch is er een wereld van verschil.

Laat alles zijn zoals het is en geniet van de eenvoud van aanwezigheid.

Wanneer jij *zacht en open* bent naar je eigen emoties en sensaties, ben je ook *zacht en 'open* naar de buitenwereld. Je zult de aandacht geheel in het lichaam moeten brengen om dit perspectief te ervaren. Verlichting is grotendeels een fysiek proces.

Oefening; Tien minuten niets doen. In deze tijd kan de adrenaline van de dagelijkse routine afgebroken worden en het lichaam ontspannen. Voel tien minuten het hele lichaam. Het bestaat uit vele sensaties en bewegingen. Wees elke seconde nieuwsgierig.

Persoon van Essentie.

Essentie is een te ervaren heldere energie waaruit alles is opgebouwd. Het ervaren van essentie gaat gepaard met gevoelens van sereniteit en ruimte. Essentie komt naar de voorgrond door (beperkende) gevoelens en patronen in het bewustzijn te onderzoeken te onderzoeken.

Essentie is net als water kleur en geurloos. Je kunt er allerlei kleuren en geuren aan toevoegen, maar het blijft in essentie altijd water.

Essentie en de afgeleide essentiële dimensies/kwaliteiten zijn de bouwstenen van onze ervaring. Door deze bouwstenen meer en meer zuiver te ervaren ervaar je als persoon andere dimensies van jezelf. Om tot deze ervaring van essentie te komen is het doorgaans nodig om eerst alles te laten zijn zoals het is en het lichaam te voelen en een zekere zelfregulatie in de wereld hebben. De verwerking en integratie van deze fijnzinnige essentie geeft een ervaring van een 'compleet persoon'. Deze persoon is autonoom, echt en is tegelijk zonder grenzen en afweer. Ik noem het ook wel de Persoon van Essentie.

Als beeld van 'compleetheid' kun je een diamant nemen. Het is helder, transparant, onverwoestbaar, minutieus geslepen, van grote waarde en het doet een beroep op ons gevoel van esthetiek. De complete mens is als deze diamant. Wanneer er licht (essentie) doorheen schijnt ontstaan er allerlei kleuren (essentiële kwaliteiten). Het bewustzijn is een enorme rijkdom aan kwaliteiten.

Ik ga de meest voor de hand liggende essentiële kwaliteiten beschrijven zodat je er energetisch contact mee kan maken. Elk mens bestaat uit deze kwaliteiten en je kunt deze kwaliteiten ervaren als jezelf.

Liefde (fysiek te ervaren rond het hart).

Het is een zoete lichte aanwezigheid. Liefde bestaat uit een synthese van waarheid en vreugde. Liefde is bewustzijn wat meer in het hart dan in het denken wordt ervaren. Meer in de borst dan in het hoofd.

Aanwezigheid (ik ben).

Aanwezigheid is bewustzijn. Levendig fris subtiel bewustzijn. Het is de eerste reflexie van essentie in de waarneembare wereld. Het is het medium waardoor alles waarneembaar wordt. Het is (net als alle andere essentiële kwaliteiten) 'wat je bent'. Aanwezigheid is ook zelfbewustzijn, bewustzijn wat zich elke seconde richt op zichzelf.

Gewaarzijn.

Er is een dualiteit in de eenheidservaring. Objecten worden waargenomen en er is tegelijk de gewaarwording dat alles een is. Gewaarzijn is een reflectie en tegelijk essentie zelf.

Ruimte of leegte

Het is als een kijken of voelen in een sterren loze (zwarte) ruimte. Oneindige diepte zonder grenzen. Ruimte maakt alles klein in een eindeloos uitdijend perspectief. Er ontstaat een kwaliteit van ruimte en expansie in het waarnemen van elke sensatie. Alle conceptuele betekenis is weg.

Creatieve Dynamiek.

Alles beweegt. Wanneer je in stilte bent is er nog steeds een volheid en frisheid. Een ervaring heeft altijd een energetische beweging. Deze onderliggende kracht is dat wat ons en het leven beweegt.

Stilte.

Een onbeweeglijke ondefinieerbare en solide bewustzijn zonder inhoud. Het is gevuld met onzichtbare kracht en ruimte.

Sereniteit.

Een kalme gelijkmoedige aanwezigheid. Een onbeweeglijke aanwezige rust waarin alles verschijnt en verdwijnt. Het heeft een verkoelende ontspannende kwaliteit.

Vreugde.

Vreugde is een levendige warme opgewonden substantie. Ook dit doordringt het hele lichaam. Vreugde heeft niets te maken met pijn of genot. Genot en plezier zijn geen vreugde. Het is mogelijk om pijn en/of genot tegelijk met vreugde te voelen. Vreugde overstijgt

elk gevoel. Vreugde heeft te maken met openheid in het moment. Vreugde ontstaat in het aanwezig zijn zonder een hechting aan een of andere voorkeur. Vreugde is een genieten om niets.

Wil (fysiek te ervaren in de buik).

‘Wil’ is een gearde, solide, onverwoestbare substantie vol vertrouwen. ‘Wil’ is de innerlijke beweging die zich uitdrukt. De drijvende kracht van het universum.

Versmeltende liefde.

Versmeltende liefde heeft een smeltende kwaliteit. Dat heeft te maken met het verliezen van grenzen en een samenvallen met de omgeving. Een zachte uitdijende versmeltende substantie. Er is geen afweer en geen afgescheidenheid. Deze ervaring brengt een dieper loslaten en een kwetsbare overgave te weeg in het lichaam. Het voelt alsof je je eigen voeding bent. Volledig vervuld in zichzelf.

Gepassioneerde liefde.

Gepassioneerde liefde is een krachtige, alles consumerende, extatische substantie. Het voelt alsof je wordt meegenomen door een storm. Je voelt een lustige gepassioneerde vurige energie. Alsof je hele wezen in de brand staat. Er is hier geen verschil in verlangen, geven en ontvangen. Alles is vuur. De liefde voor het leven.

Compassie.

Compassie is een invoelende capaciteit die nodig is om pijn te aanvaarden en te voelen. Bij jezelf en anderen. Het is de substantie die een liefhebbende vriendelijkheid is. Zonder afkeer en defensiviteit. Het is een liefdevolle houding.

Kracht.

Zachte, transparante, doordringende, onverwoestbare aanwezigheid. Het penetreert het hele lichaam op alle niveau's van functioneren. Het geeft het organisme een gevoel van zekerheid, vertrouwen en waarde. Het is de voeding om te functioneren. Zwakheid en inferioriteit zijn niet meer dan het onbewustzijn of de afwezigheid van kracht.

Intelligentie.

Het een substantie van zuiver licht die het mogelijk maakt om briljant te zijn. Er is een eindeloos integrerend begrip en een sensatie van alwetendheid zonder te weten. De aanwezigheid is zo fijnzinnig; als een zwaan die melk met honing drinkt en de capaciteit heeft om de honing van de melk te scheiden. Een onderscheidingsvermogen met een koninklijke kwaliteit.

Briljantie.

Briljantie is zuiver licht; als een reflexie van zonlicht in een spiegel die op zijn helderste punt vloeibaar is gemaakt. Een schitterende oogverblindende substantie die alles doorschijnt. Het is de grondstof voor intelligentie.

Leiding.

Leiding heeft een gevoel van richting en waardigheid. Er hoeft niet perse een duidelijk doel te zijn, maar het heeft wel de concentratie om een doel te halen en door te pakken. Essentie Leiding wordt ondersteund door kwaliteiten zoals; 'wil', 'kracht' en 'intelligentie'.

Waarde.

Waarde voelt aan als een koninklijke statigheid. Het geeft een innerlijk gevoel van 'waarde zonder reden'. Het is bescheiden en aanwezig.

Autonomie.

Autonomie is een besef van uniek zijn zonder de versmelting met het geheel te verliezen. Het voelt aan als gesepareerd (gescheiden van de alles), geïndividueerd (een eigen waarde) en volledig versmolten met het geheel. Het voelt krachtig, in verbinding, onafhankelijk, aanwezig en echt.

De eerste vijf essenties worden ook wel gezien als de vijf dimensies van bewustzijn. Elk moment heeft de bron in zich. Om deze reden kun je in elke willekeurige ervaring in het hier en nu tot het inzicht van essentie of het absolute komen. Je kunt bovenstaande lijst zelf aanvullen met je eigen ervaring en rijkdom.

Zoals je misschien gemerkt hebt tijdens het lezen en ervaren lopen de essentiële kwaliteiten en dimensies voortdurend in elkaar over en toch zijn het unieke en aparte substanties. Het leven brengt steeds de juiste substantie aan het licht die nodig is om te reageren op het leven. Essentiële kwaliteiten zijn als de honderden hindoeïstische goden. Elk god is een onpersoonlijke essentie en is apart te aanbidden. Het is een voortdurende overgave aan het leven die deze essentie helder en echt maakt. Het ontdekken van innerlijke essentiële kwaliteiten met behulp van inquiry (wakkere meditatie) geeft een stevige basis aan 'de persoon'. Er zijn geen handelingen of situaties van buiten nodig om je 'compleet' te voelen.

Ervaren en filters

Filter creëert ervaring en de ervaring bekrachtigt het filter. Het is een vicieuze cirkel.

Ervaren en filters.

Een mens is een *ervaringsproces*. Dit is een proces waarbij de aandacht (gefocusst bewustzijn) zich voortdurend verplaatst. Waar de aandacht op focus heeft te maken met wat er in de omgeving gebeurt en opkomende beelden (verlangens, overtuigingen, angst, herinneringen). Gefocuste aandacht noem ik in dit hoofdstuk 'een filter'. Ik introduceer het begrip 'filter' als een ervaringsconcept om tot een totale ontspanning te komen. De eerste filter die in het lichaam opkomt is 'ik ben' (aanwezigheid). Dit is een ruim en ontspannen filter en wordt vervolgens omgevormd door het lichaam, denken en voelen in allerlei geladen en vernauwende filters zoals 'ik ben iemand', 'ik wil', 'ik vind', 'ik weet', 'ik kan', etc. Deze filters ontstaan vanzelf en daar hoeft je niets aan of voor te doen. Laat je aandacht vrij bewegen en je zult alle verlangens, overtuigingen, pijn, angsten en herinneringen van het lichaam, denken en voelen doorzien. Wat zou het voor jou betekenen als elke ervaring die je hebt niets over jou zegt?

Het is net als een prisma (helder en geslepen kristal). Wanneer je deze op een groene papertje zet is het prisma groen. Wanneer je er een blauw papier onderlegt dan kleurt het prisma blauw. Wanneer je de ondergrond (te vergelijken met een filter) weghaalt kun je de transparantie van het prisma zien. Dat is wat jij bent; helder kleurloos bewustzijn.

Filters.

Een filter is een vernauwende beweging in het bewustzijn en creëert een spanningsveld in het waarnemen en ervaren. Dit gebeurt elk moment. Wanneer er een gevoel van 'ik moet', 'honger', 'weerstand' of 'kopen' is kijk je op een bepaalde manier de wereld in. Wanneer je door een 'christelijke' of 'wetenschappelijke' filter kijkt interpreteer je de wereld op een bepaalde manier. De manieren van kijken zijn een mengsel van biologische, culturele, religieuze en persoonlijk-

ke conditioneringen. Filters vormen je wereldbeeld en je positie in deze wereld. Waar de focus het *meest* heen gaat ben je over het algemeen het *minst* vrij. Door de werking van filters te zien word je er vrij van. Op deze manier kun je overheersende filters gebruiken om vrij te worden. Vestig jezelf in het waarnemen en onderzoek de herkomst en werking van je filters.

In mijn ervaring worden alle handelingen gestuurd door concepten. Net als een computer programma het gedrag van een computer bepaalt. Op de een of andere manier is er een veld in mij aanwezig wat zichzelf voortdurend programmeert en de focus van de aandacht bepaalt. Ik kan dat proces niet bewust zien. Er lijken duizenden programmaatjes tegelijk te lopen. Als je goed oplet zie je hoe complex het bijvoorbeeld is om een 'kopje koffie te zetten' of 'een postcode te onthouden terwijl je van de keuken naar de computer loopt'. De persoon is een ongelofelijk complex systeem. Wat jij te zien krijgt (jouw totale bewuste ervaring) is slechts het topje van de ijsberg.

Het waarnemen door een filter heeft invloed op jouw handelen en gevoel van identiteit. Door met een bepaalde focus (filter) naar de wereld te kijken zie je slechts een beperkt gedeelte van wat er zich afspeelt in de wereld en wat je bent. Een filter houdt zichzelf in stand.

Neem de filter: 'ik wil geliefd worden'. Wanneer je door dit filter naar andere mensen kijkt, zie je vooral afwijzing. Het feit dat er ook mensen zijn die je liefhebben zie je nauwelijks of je wantrouwt het. Om jezelf tegen deze (door deze vernauwde focus gecreëerde) liefdeloze wereld te beschermen, ontwikkel je allerlei strategieën om mensen voor je te winnen. Het voelt als een grote competitie die je nooit kan winnen. Voortdurend voel je angst om afgewezen te worden. Vanuit deze focus op de wereld ontstaat steeds weer de filter; 'ik wil geliefd worden'.

Alle interactie tussen mensen gebeurt op basis van patronen die ontstaan uit het waarnemen door een filter. Al deze patronen sluiten haarfijn op elkaar aan. Patronen houden meestal om twee redenen stand;

1. de kern wordt niet doorzien of
2. je denkt dat het patroon nuttig is en je wilt het niet loslaten.

Een ontspannen houding ontstaat wanneer je gefocuste bewustzijn ontspant en verruimt. Dit gebeurt door een opkomend filter te zien voor wat het is. Het is niet de gebeurtenis die de kwaliteit van de ervaring bepaalt, maar de manier waarop je een gebeurtenis ervaart.

Alles is 100% projectie, alleen jij bent verantwoordelijk voor jouw gevoel van welzijn.

Een filter is meestal nauw verbonden met een voel en/of denkpatroon. Wanneer dit patroon niet doorzien is blijft een filter op de achtergrond meekijken en als de situatie geschikt is zal het zich naar de voorgrond bewegen. Alle patronen en filters dienen gezien te worden. Nadat je een filter hebt doorzien zal het niet meer je leven bepalen. Het mooie is dat filters zichzelf aandienen om gezien te worden. Je hoeft alleen beschikbaar te zijn en waar te nemen.

Als je de werking van een filter (een verhaal wat je hebt over je kind of partner bijvoorbeeld) doorziet is een ervaring telkens fris (en leeg). Zo wordt je kind of je partner elk moment weer een nieuwe ervaring in je lichaam en ontstaan er geen vastgeroeste persoonsbeschrijvingen meer. De focus van de aandacht verandert elk moment en jij bent de onveranderlijke waarnemer.

Filters op basis van object relatie theorie.

De kern van het ego wordt voornamelijk bepaald in het eerste drie jaar van de ontwikkeling van het kind in het contact met de ouders. Het ego is dus grotendeels opgebouwd uit relationele ervaring. Dit gevoel van ego zelf is een samenstelling van drie dingen;

- 1.Zelfbeeld.
- 2.Objectbeeld(liefdesobject).
- 3.Gevoelsmatige relatie tussen die twee.

Aanwijzing; zie de overeenkomst met de waarnemer, het waargenomene en het waarnemen.

Ervaringen van de relatie tussen jou en je ouders/opvoeders worden verinnerlijkt en organiseren zichzelf langzaam en zeker in een samenhangend en functionerend geheel. Deze organisatie is de basis van het ego.

Het gevoel van ego is dus een samenstelling van drie aspecten. In de praktijk is te zien dat deze innerlijke organisatie voortdurend (onbewust) geprojecteerd wordt op de waarneming (filter). Wanneer de samenstelling van dit filter uitelkaar wordt gehaald ontstaat er een meer neutrale manier van kijken naar jezelf, anderen en de wereld. Het moeilijke van het op latere leeftijd ontrafelen van deze objectrelaties is dat de kern zich heeft gevormd in een periode waarbij de verbale en cognitieve functies nog niet volledig ontwikkeld zijn en het geheel op een gevoelsmatig niveau is vastgelegd. De kern van de objectrelaties zijn een fysieke herinnering, waardoor deze patronen met het denken en praten nauwelijks helder worden.

Lichaamswerk en subtiel voelen is nodig om deze patronen in het licht van bewustzijn te brengen.

Voorbeeld 1. Mijn moeder heeft mij verlaten op driejarige leeftijd. Het ontwikkelde ego-zelf kan er zo uit zien;

Zelfbeeld: een vaag gevoel van niet goed genoeg zijn en een niet kunnen zorgen voor anderen.

Object beeld: de ander wordt gezien als iemand die geen steun geeft en misschien zelfs ontmoedigt.

Relatie: een diep verdriet, overgevoelig voor afwijzing en daardoor geen kwetsbaar opstellen naar de ander toe met als gevolg geen diepgaande relatie aangaan.

De identificatie kan met alle drie de polen gebeuren; afgewezen voelen, iemand niet steunen en/of niet goed genoeg zijn.

Voorbeeld 2. Mijn vader sloeg mij.

1. Zelfbeeld: een sterk achtergrond gevoel van onveiligheid, angst en verwarring.

2. Objectbeeld: de ander wordt gezien als bedreigend, vijandig en onberekenbaar.

3. Relatie: angst, achterdocht en niet in contact gaan.

Het gevoel van ego-zelf uit het verleden werkt als een projectie filter. Er wordt door dit gevoel naar de wereld gekeken en omdat het een bekend gevoel is wordt het gezien als normaal en worden soortgelijke relaties in het volwassen leven neergezet. De identificatie kan bewegen naar alle polen van slachtoffer (angst) naar dader (agressie).

Filters op basis van lichaamsgevoelens.

Wanneer je door een filter waarneemt, krijgt de waarneming een *kleur*. Te vergelijken met het opzetten van een gekleurde bril; als je een roze bril op zet is de hele wereld roze. Zo kun je ook door een bepaalt lichaamsgevoel waarnemen.

Genieten

Wanneer je ontspannen bent ziet de wereld er relaxed uit. Alles is goed zoals het is en het bewustzijn is ruim. In deze ontspannenheid ontstaat er vaak een genieten in het lichaam. Door het filter 'genieten' kijken maakt het leven een fijne ervaring.

Genot nastreven.

Kopen, seks, slapen, rijkdom, roem en macht zijn bekende manieren om genot na te streven.

Wanneer mijn loon binnenkomt krijg ik meestal een drang om een kledingstuk te kopen. Er zijn gevoelens mee verbonden zoals me mooi/man voelen en verleidelijk zijn. Ik kijk rond in de stad en bouw op deze manier de spanning op en ik weet dat wanneer ik iets koop deze spanning ontladen wordt. Het kan enkele dagen duren, maar de

focus gaat steeds weer naar een of andere kledingwinkel of een folder over kleding totdat ik de aankoop van die maand heb gedaan.

Veiligheid is ook gebaseerd op genot nastreven. Genot nastreven is geheugen. Wanneer je door het filter ‘ik wil veiligheid’ kijkt zoek je allerlei bekende dingen die genot nastreven. Dit kan van alles zijn zoals; rust, regressie, terugvallen op het denken, je relatie, je ouders, dingen kopen, etc. Hoe zou het zijn om geen enkele veiligheid meer te hebben en niet meer te hoeven overleven?

Pijn vermijden.

De filter: ‘ik wil geen pijn’ kan er voor zorgen dat je situaties uit de weg gaat waarin je aangeeft wat jij wil en er afwijzende reacties van anderen kunt krijgen (angst voor pijn). In deze situatie zul je nooit gaan voor wat jij wil en zullen mensen steeds weer (ongewild) over je grenzen gaan.

Troost.

Lijden is een ingrijpend verlies of een gemis dat zich laat voelen als een te kort of een onvervuld langgerekt verlangen. Het omgaan met dit gevoel van te kort brengt meestal een gevoel van onmacht met zich mee. Het grootste onderdeel van het lijden is daarbij, niet zo zeer de pijn van het te kort zelf, maar vaak de eenzaamheid en het gevoel uitgesloten te zijn. Waarom gebeurt mij dit (en niet een ander)?

Een verzachtende werking op lijden is ‘troost’, een nabijheid van iemand. In deze nabijheid ontstaat er een gevoel van steun en samen zijn. Van hieruit kan er een oplossing ontstaan voor het gemis, maar het hoeft niet. Er is in contact met de ander een mede-leven of medelijden. Iemand troosten vergt een open aanwezigheid in het moment en de kracht om de machteloosheid van de ander in jezelf te voelen.

Wanneer je dit gevoel van machteloosheid als een filter of een perceptie kan zien is er een betrokken afstand in de beleving. Het lijden is een gekleurde beleving. Het leedfeit is de reden van het lijden (de ziekte, het verlies). Troostende gesprekken gaan vaak snel over het leedfeit en niet over het proces van lijden. Dit kan echter een vlucht zijn om het lijden van de ander niet te voelen. Er is een innerlijke

neiging om van het lijden af te komen. De vraag als mede-mens is meer, kunnen we in compassie en liefde samen zijn in het alledaagse lijden (het gemis en de machteloosheid). Pijn voelen in plaats van vermijden. Het lijden zelf is vaak een langdurige kwestie en niet met een model of een goocheltrucje op te lossen.

Troosten is omgaan met de vraag die de ander onuitgesproken stelt; telt het voor jou, dat ik hier, met dit probleem, steeds maar weer, in dezelfde cirkel ronddraai....

Haast en ik moet

Wanneer je door de filter *haast of 'ik moet'* waarneemt, lijkt het of iedereen in de weg loopt en alles te traag gaat. Dit gevoel van haast wordt gecreëerd door een mengelmoes van concepten/verlangens die vaak onbewust actief zijn (wanneer je vooruit denkt kan ongeduld ontstaan). Het kan zijn dat er een voortdurend gevoel van *haast* aanwezig is in je lichaam. Je lichaamsritme is dan verhoogd waardoor alles te langzaam lijkt te gaan. Dit kan een resultaat zijn van chronische stress, waarbij het autonome zenuwstelsel uit balans is.

Op het moment dat ik me gehaast voel, vind ik het leven niet fijn. Er is een aanhoudende spanning in mijn buik en schouder(s). . Het gevoel haast komt altijd voort uit het hebben van een doel en het idee van beperkte tijd. Als ik deze sensatie voel dan is er altijd iets in mij dat sneller wil gaan dan de werkelijkheid. Er zijn vanuit dit filter gezien twee mogelijkheden; doorzetten en opgeven. De beleving van het moment kan dan tussen die twee polen bewegen. De haast is eenvoudig op te lossen door te vertragen en te zien dat de haast en het gevoel 'ik moet' niets toevoegt aan mijn leven. De tegenhanger is; ik heb tijd genoeg of ik vind het leuk.

Het maatschappelijk leven is in mijn ervaring net iets sneller dan mijn natuurlijke ritme. Tijd is geld. Er is veel 'ik moet' in plaats van 'ik vind leuk'. Voor kinderen is 'tijd genot'. Het zinken in een activiteit, het langzaam lopen en spelen is aardend en vreugdevol. Wanneer mijn ritme vertraagt wordt het hele lichaam betrokken in de activiteit.

Boosheid en verdriet

Stel dat je bent opgegroeid met een dominante vader die je sloeg wanneer je niet luisterde en dat het ontkennen van je woede hierover jouw manier was om je tot die situatie te verhouden. Het onderbewuste is tijdloos, dus het onverwerkte verleden speelt zich nog steeds nu af. Dit mechanisme gaat echter zo snel dat het moeilijk is om te zien wat er het eerst was; jouw gevoel van woede (veroorzaakt door een situatie in het verleden) of de dominante man.

Je baas draagt je iets op en je hebt het veel te druk. Je voelt boosheid opkomen, maar het patroon in jou is nog steeds bang om gestraft te worden en je slikt je boosheid in. Je baas is nu in jouw ogen een dominante man waartegen je geen weerstand kan bieden. Terwijl het kan best zijn dat wanneer jij je boosheid zou uiten hij een andere oplossing gaat zoeken.

Het kan ook zijn dat je waarneemt dat mensen je vaak in situaties komt waarin je iets verliest (verdrietig) of dat mensen iets met je doen wat je niet wil (boosheid). Kijk eens goed of het niet voorkomt uit een innerlijk achtergrond gevoel wat er altijd is. Het is namelijk zo dat een innerlijk gevoel, wat vaak voortkomt uit het verleden, een rechtvaardiging in het heden zoekt. Deze situaties worden dan uitvergroot en het innerlijke gevoel wordt bevestigd; zie je nou wel de wereld is zo en zo. Terwijl de realiteit een projectie/filter is vanuit een innerlijke gemoedstoestand.

Zo kleurt het gevoel in je lichaam een ervaring; ben je boos, dan zie een je schoft, ben je verliefd, dan zie je een geliefde, ben je gestrest, dan zie je chaos, ben je gehaast, dan zie je traagheid. Deze roze brillen die de ervaring kleuren kan je ook afzetten, zodat het beeld weer ongekleurd is. Je kunt het filter ‘ontspannen’ door het er te laten zijn en zien dat je door een filter kijkt. Dan kom je weer bij de eerste filter ‘ik ben’ uit. Zo kun je voortdurend ‘in en uit’ een filter stappen of jezelf juist inspanningsloos mee laten drijven op al deze filters.

Opdracht; zet je handpalmen 10 cm van elkaar en zo’n 20 cm voor je ogen en kijk door je handen heen naar de wereld. Dat is symbool voor een vernauwd bewustzijn, een filter (bijvoorbeeld ‘haast’).

:voel je hele lichaam en beweeg handen uit elkaar totdat er een wijde blik kan ontstaan. Dat is symbool voor de verruimde staat zonder filter. Als je het goed doet kun je de ruimte in fysiek/ontspanning waarnemen.

Verkramping.

Het zenuwstelsel beweegt zich voortdurend van openheid naar verkramping. Op het moment dat er een verkramping plaatsvindt krijgt het systeem de neiging om dit onplezierige gevoel met het denken op te lossen. Dit is een stressreactie en begint net na het wakker worden. Wanneer je je niet bewust ontspant blijft deze denkreactie actief en leef je de hele dag in deze lichte vorm van stress. In stress is er een vernauwd bewustzijn en is het denken niet creatief.

Ziek zijn

Als ik ziek ben valt mij altijd op dat het overgrote deel van mijn aandacht naar mijn zieke lichaam gaat. Er is meestal een lusteloos en zwak gevoel. Al mijn passies die ik heb wanneer ik gezond ben lijken er niet toe te doen. Mijn leven en de wereld zien er totaal anders uit.

Trauma

Een trauma kan een blijvende storing in de hormoonhuishouding teweeg brengen. Het trauma zet zich vast in het lichaam en kent geen tijd. Voor het lichaam is het altijd 'nu'. Het trauma blijft aanwezig in het functioneren van het lichaam zolang het niet vrij is.

Wanneer er chronische traumatische stress is geweest of een heftig eenmalig trauma kan er een blijvende alertheid in het systeem ontstaan waardoor erop gewone situaties ook vanuit deze stress reactie gereageerd kan worden. Voorbeelden; **1.** Door seksuele of fysieke mishandeling op jeugdige leeftijd is het mogelijk dat er een blijvende storing in de perceptie van de omgeving kan ontstaan. **2.** Een langdurige stresssituatie bij jonge kinderen (1-3 jaar) kan de ontwikkeling van bepaalde hersenactiviteiten zodanig belemmeren dat deze nooit meer herstelt. De primaire reactie bij stress (een opeenhoping van energie) is vluchten, vechten of bevriezen. Kinderen hebben meestal

nog geen toegang tot de eerste twee reacties en bevroren meestal. Ze zetten de overvloedige traumatische energie vast in het lichaam. Gevolgen op latere leeftijd kunnen dan zijn; extreme angsten, depressie, agressiviteit en hechtingsproblemen. **3.** In oorlogsgebieden zie je dat de perceptie van slachtoffers massaal kan veranderen en dat er een patroon kan ontstaan waarbij men anderen gaat overheersen om zichzelf veilig te voelen.

Jouw waarheid.

De ervaring wordt altijd geïnterpreteerd door herinneringen (gedachtes). Zo werkt de geest. Wanneer er gedachtes, verlangens of doelen zijn over een gewenste toekomst wordt de waarneming van het heden gekleurd. Dingen die passen bij het toekomstbeeld worden eerder gezien dan andere dingen in de waarneming. Ouders, leraren en instituten dragen hun manier van kijken (filters) over op jou en in jou ontstaat een eigen kijk op de wereld. In dit subjectieve wereldbeeld ontstaan er verschillende rollen en posities (vader/moeder, leider, werknemer, student, zoon, broer, etc.). Jouw rollen worden ingevuld door filters. Een gevoel wordt een gedachte, een gedachte wordt een woord, een woord wordt een patroon, patronen worden een karakter. Zo zijn er duizenden patronen en filters in jou die jouw persoonlijkheid vormen. Je hoeft hier niet van af, alleen zien dat dit jouw werkelijkheid is. De dingen zien zoals ze zijn.

Kosmisch en tijdloos lichaam.

Het is ook mogelijk een filter in de waarneming te verruimen. Door de ruimte en de tijd te verbreden. Zo is het mogelijk om de aandacht af te stemmen op de aarde, het zonnestelsel of de oneindigheid. En is het mogelijk om uit de tijd en het ritme van de levensprocessen te stappen in tijdloosheid (ik ben). Wanneer de waarneming door een dergelijk verbreed veld plaatsvindt komen er geheel andere gevoelens en belevingen voort. Dat is de mens; een ervaringsproces.

Laat alles zijn zoals het is.

Wanneer je je vestigt in het filter: *ik laat alles zijn zoals het is*, neem je zonder oordeel al je filters waar. Een houding waarin alles subtiel met enige afstand gezien en gevoeld wordt is hiervoor een goede techniek. Je ziet de dingen (bv de hiervoor genoemde gevoelens en

overtuigingen) zoals ze zijn en je laat de dingen gaan zoals ze gaan. Je geeft alles 4% aandacht. Het lichaam ontspant en het ervaren wordt lichter. De kwaliteit van het leven neemt toe, omdat gevoelens en gedachten die binnenkomen, niet meer als persoonlijk of als ‘goed en fout’ beschouwd worden. Er is geen reden meer om pijn te vermijden of plezier na te streven.

Er ontstaat een toestand van ‘niet weten’. Je weet niet wat er komt, hoe het moet, hoe het hoort of hoe het zit. Alles is zoals het is. Vanuit deze toestand handel je spontaan en belangeloos. Dit is je ‘natuurlijke staat van zijn’ en ligt dicht bij het besef ‘wat jij bent’.

Er is in dit filter nog steeds sprake van een subtiel *ik ben iemand* referentiepunt; *jij* laat immers *alles zijn zoals het is*. Op den duur verandert dit filter ‘ik laat alles zijn zoals het is’ in het eerst opkomende filter ‘ik ben’ (aanwezigheid zonder de woorden).

Onderzoek: kijk door de filter ‘laat alles zijn zoals het is’ en handel niet wanneer je een impuls voelt. Laat de impuls komen en gaan.
 kijk door de filter ‘laat alles zijn zoals het is’ en handel wel wanneer je een impuls voelt

Aanwijzing :leg nu je focus op het bewustzijn zelf (Dat waarin alle filters opkomen en verdwijnen) en laat je leven ontstaan.

Stop met veranderen, begrijpen of onderdrukken van de ervaring. Ben niets dan gewaar zijn en laat beweging ontstaan. Doe wat je doet zonder afwijzing en zonder oordeel. Voorbij wetten, regels, normen en waarden.

Een zuigeling van enkele weken kan een half uur onafgebroken kijken naar een zwart kussen tegen een witte achtergrond. Ze ziet iets wat ze nog nooit in haar leven gezien heeft. Na deze concentratie is ze moe. Als het water te koud is verkrampst haar hele lijf en wanneer ze zich veilig voelt ontspant het lichaam totaal. Ze vindt het fijn als je

naar haar kijkt en tegen haar praat. Als ze niet meer wil went ze haar hoofdje af. Wanneer ze honger heeft schreeuwt ze de longen uit haar lijf. En als ze de moeder ziet strekt ze zich volledig met uitgestrekte armen en een zuigreflex naar de borst.

Het verschil tussen een kind en een wijze is dat bij het kind de persoonlijkheid in potentie aanwezig is en bij de wijze elk moment wordt doorzien. Alle perceptie/filter mogelijkheden zijn er in dit moment. Waar het om gaat is door welke jij naar de wereld te kijkt. Dit is je (beperkte) werkelijkheid. Door steeds weer de aandacht te verplaatsen naar 'bewust zijn' of 'eenvoudige aanwezigheid (ik ben)' zal de mentale activiteit afnemen. Wanneer er louter 'aanzigheid' is, is er niemand aanwezig en alles gebeurt. Er is verscheidenheid en alles is verbonden. In deze ruimte komen alle filters bij elkaar en zijn het geen concurrenten meer. Alle filters (bijvoorbeeld religies en wereldbeelden) komen voort uit dezelfde bron. Oneindige potenties van realiteit. De uitdaging is nu hoe kan ik al deze filters in mijzelf laten communiceren? Wat ontstaat er wanneer we elkaar aanvoelen op een dieper niveau? Hoe ziet je werkelijkheid er uit wanneer je door het filter van het oneindige heelal kijkt? Het gevoel *ik* is hierin slechts één van de ontelbare sensaties die opkomen en weer verdwijnen en de persoon is niet meer dan een spontane reactie op wat er zich afspeelt in het moment. Alle aandacht gaat op in het ervaren. Dit kost geen enkele inspanning. Zo flexibel als water neemt het lichaam- en geestmechanisme een passende vorm aan in elke situatie. Hoe is het om als volwassene met alle kennis die je hebt over het leven rond te lopen vanuit een 'ik weet het niet houding'? Dat je elk moment je kennis vergeet, zelfs wie je zelf bent. Elk moment is dan fris en elke situatie heeft dan een oneindige potentie. In contact ontstaan er dan steeds weer nieuwe inzichten en er is geen concurrentie van ideeën. Leven als ruimte.

De discipelen

Een man wordt geboren in een land, in een cultuur en in een familie. Als kind is hij reeds gefascineerd door verhalen over degene die hun profeet en heer was, en hij verlangt er hevig naar om aan zijn ideaal gelijk te worden. Hij doorloopt een lange leerschool, totdat hij zich uiteindelijk volkomen geïdentificeerd heeft met zijn ideaal en hij denkt, spreekt en handelt zoals zijn ideaal.

Toch, zo merkt hij, ontbreekt er iets. En dus gaat hij op reis naar de meest afgelegen eenzaamheid, waar hij hoopt om de laatste grens over te steken. Op de weg komt hij langs oude tuinen, die reeds lang verlaten zijn. Wilde rozen bloeien er zonder dat iemand het ziet en vruchten vallen ieder jaar van de hoge bomen naar beneden, zonder dat iemand het merkt. Er is niemand om ze op te rapen.

Hij loopt verder en komt bij de rand van de woestijn. Spoedig wordt hij omringd door ongekende leegte. Hij beseft dat hij in deze woestijn iedere kant op kan gaan die hij zou wensen, maar dat de leegte hetzelfde blijft. Hij begrijpt dat de enorme eenzaamheid van deze plek alle illusies voor het geestesoog, die hem een bepaalde kant op zouden kunnen leiden, heeft weggevaagd. En dus loopt hij waar het toeval hem brengt. Op een dag lang, lang nadat hij is opgehouden om op zijn zintuigen te vertrouwen, ziet hij tot zijn verbazing dat er vlak voor hem water uit de grond opborrelt. Hij ziet hoe het woestijnzand het water langzaam weer opzuigt. Maar zover als het water reikt, bloeit de woestijn als een paradijs.

Nog steeds in diepe verwondering kijkt hij rond en ziet twee vreemdelingen naar hem toekomen. Zij hebben gedaan wat hij gedaan heeft. Elk van hen had zijn eigen profeet en heer gevolgd, totdat hij bijna identiek met hem geworden is. Zij zijn net als hij ook op weg gegaan in de verlatenheid van de woestijn, in de hoop de laatste grens over te kunnen steken. En ook zij zijn tenslotte aangekomen bij deze bron. Dan buigen ze alledrie om van hetzelfde water te drinken en ieder ven hen voelt dat zijn doel binnen bereik is gekomen. Dan ont-

hullen ze elkaar hun namen; 'Ik ben één geworden met mijn heer de Guatama de Boeddha', 'Ik ben één geworden met mijn heer Jezus de Christus', 'Ik ben één geworden met mijn heer Mohammed de Profeet'.

Dan daalt de nacht over hen. Ze kijken naar de hemel die vol is van schitterende sterren, onbeweeglijk, stil en immens ver weg. Onder de eeuwige uitgestrektheid worden ze vervuld met ontzag voor de stilte. Een van hen voelt voor een ogenblik hoe zijn heer zich gevoeld moet hebben toen hij zich bewust werd van dezelfde onmacht, van de uiteindelijke onbeduidendheid van de menselijke vorm, en zich overgaf aan deze uitgestrektheid. En hij voelt ook hoe hij zich gevoeld moet hebben hoe onontkoombaar schuld is. Hij beseft dat hij te ver is gegaan. Dus wacht hij tot het ochtend wordt, gaat op weg naar huis en ontsnapt tenslotte aan de woestijn.

Wederom komt hij langs de verlaten tuinen. Hij staat stil bij de tuin waarvan hij weet dat het de zijne is. Bij de poort staat een oude man, alsof hij hem opwacht. De man zegt;

'Als iemand de weg naar huis vindt van zo ver als u gekomen bent, dan houdt hij van vochtige aarde. Hij weet dat alles wat groeit zal sterven en het sterven voedt wat leeft'.

De gerealiseerde man antwoordt; *'Nu geef ik mij over aan de aarde'.*

Dan verzorgd hij liefdevol zijn tuin.

Ik ben

De verandering is subtiel, in plaats van het leven te zien vanuit het filter 'ik ben iemand', wordt het leven ervaren als 'bewustzijn'.

Wat is Zelfrealisatie?

Zelfrealisatie is de voortdurende verwerkelijking 'ik ben bewustzijn'. 'Bewustzijn' is alles wat ervaren en niet ervaren wordt. Het is onkenbaar voor zichzelf en tegelijk is het de 'kennendheid' zelf.

De opening naar zelfrealisatie is de conceptloze 'aanwezigheid' (ik ben).

Wanneer het centrum, de innerlijke kern, de ruimte krijgt en zich verstevigt, wordt de essentie 'aanwezigheid' sterker. Er ontstaat meer ruimte voor de bewegingen van de persoon, anderen en de wereld. De ervaring 'ik ben' verdwijnt niet, het wordt onpersoonlijk en oneindig groot.

Wat is ego?

Ego is een zelf organiserend proces wat de energie en informatie stroom in het lichaam reguleert. Ego komt voort uit het hele lichaam en de relatie met de omgeving. De regulatie gebeurt door een voortdurend proces van waarnemen en beïnvloeden. Ego is een proces van zelfregulatie en is geïdentificeerd met het in stand houden van het lichaam in een wereld.

Het basis probleem.

Zelfrealisatie is afhankelijk van het lichaam. Het ego helpt het lichaam te overleven en volgt daarom de drie instincten die bij het lichaam horen; overleven, seksuele drift (voortplanting en ontlading) en sociale communicatie (hechting). Het basisprobleem is dan ook de voortdurende (onbewuste) identificatie van bewustzijn met het ego en lichaam. Dit is te ervaren als een ik-krimp. Wanneer het overlevingsmechanisme wordt losgelaten verdwijnt de lading van de ik-krimp, terwijl het ego zijn werk kan blijven doen. Het gevoel van 'ik' is niet alleen meer gebonden aan de lichaamsgrenzen en het gevoel van 'mijn' lost op. Het basisprobleem is dus niet het bestaan en

functioneren van het ego en het lichaam, want zonder deze fenomenen bestaat er geen zelfrealisatie.

Het ontstaan en het doorzien van het concept: 'ik ben een persoon met een lichaam'.

De ontwikkeling van identiteit (ik ben een persoon) naar zelfrealisatie (kennendheid) verloopt in stadia. Er vindt eerst een opbouw van ego patronen plaats en daarna een doorzien van deze structuren en de ervaring van essentie of zelfrealisatie.

Het gevoelsidee 'ik ben een persoon' wordt tijdens dit proces steeds transparanter en onpersoonlijker, zonder dat de essentie van het unieke persoon-zijn verloren gaat. De ontwikkeling van 'ik ben' is een proces van toenemende synthese en integratie.

Integratie.

Integratie is het verbinden van gedifferentieerde delen. Zelfrealisatie is een integratie van het ego en bewustzijn. Voor deze integratie is er een onthechting nodig van de lichamelijke instincten waar het 'ik' zo aan gehecht lijkt te zijn. In deze onthechting ontstaat er helderheid over je werkelijke identiteit; kennendheid. Een goede ego opbouw is een voorwaarde voor integratie. Een evenwichtige hechting met ouders (en/of andere hechtingsfiguren) is weer een voorwaarde voor een stabiel ego. Elk kind heeft een aangeboren neiging tot het zoeken van nabijheid van de verzorger. Dit gehechtheidssysteem wordt ingeschakeld in geval van stress en wordt uitgeschakeld wanneer het kind door de hechtingsfiguur wordt gerustgesteld. Wanneer de hechting in de eerste drie jaar van het kind niet goed verloopt ontstaan er vormen van chaos en/of rigiditeit in de zelfregulatie. Een gestoorde zelfregulatie staat zelfrealisatie in de weg.

Mijn stelling is dat elke hechtingsrelatie in de vroege jeugd niet optimaal verloopt en dat hiernaar gekeken moet worden om uiteindelijk te komen tot autonomie en zelfrealisatie.

Mijn definitie van essentie.

In onderstaande tekst gebruik ik vaak het woord 'essentie'. Essentie is onze natuurlijke staat. Essentie is een subtiele energetische - niet lichamelijke - substantie. Essentie heeft oneindig veel vormen zoals; vreugde, voeding, vrede, kracht, autonomie, leiding, aanwezigheid, versmelting, alwetendheid, onoverwinnelijkheid, liefde, intelligentie, eerlijkheid en wil. Essentie is te ervaren *als* jezelf. De verwerkelijking van essentie heeft invloed op het lichamelijke en persoonlijke leven. Het brengt gevoelskwaliteiten zoals; gelijkmoedigheid, sereniteit en kracht. Essentie is de rijkdom van zelfrealisatie.

Fases in de psychologische ontwikkeling van het 'ik'.

Een fysieke wrijving, een orgasme, een bevruchting en het begin van een celdeling. De groei van een menselijke vorm. In de baarmoeder is er een oceanisch gevoel zonder grenzen. De baarmoeder aanrakingen geven een gevoel van veiligheid. **Essentie Zijn.** De foetus voelt wat de moeder voelt en wordt daardoor voorbereid op de buitenwereld zoals de moeder die ervaart.

De drie kindbeginsels;

Het vrije bewustzijn of essentie wordt door ervaringen met de opvoeders gevormd. Het zelfbeeld bestaat uit drie beginsels;

1. gevoel van zelf (ik ben),
2. ontstaan van een perceptie van afgescheidenheid (omgevingsbewustzijn en het loskomen van moeder)
3. gevoelens van te kort (hulpeloosheid, frustratie, machteloosheid) door de ervaring van afgescheidenheid.

Deze kind beginsels zijn belangrijke subtiele gevoelens die op latere leeftijd weer bewust ervaren moeten worden om naar een ervaring van autonomie, heelheid en uiteindelijk zelfrealisatie te komen.

Fases van psychologische ontwikkeling.

Een beschrijving van verschillende fases in het levensproces. Je kunt bij jezelf ervaren of je iets herkent.

1. Autistische fase (0-2 maanden).

De geboorte is een enorme gebeurtenis; de baby moet door een nauwe doorgang geperst worden en na de geboorte ineens lucht via de longen inademen. De eerste ademhaling is een scherpe pijn. De steun van de baarmoeder is weg. De geboorte brengt allerlei zeer heftige gevoelens te weeg en worden hoogstwaarschijnlijk als traumatisch ervaren. Het bewustzijn na de geboorte is net als in de baarmoeder een oersoep van sensaties. Het babybewustzijn maakt wel onderscheid tussen de verschillende zintuiglijke waarnemingen zoals een zwart vlak op een witte achtergrond, een gevoel van honger en een beweging van een arm, maar heeft geen referentiepunten zoals; 'binnen' of 'buiten' het lichaam of een gevoelsidee van 'zelf' of 'moeder'. Er is geen denken. Bewustzijn maakt geen onderscheid tussen bewegen en waarnemen. Alles is 'ervaren'. Er is een ongedifferentieerd Zijn, een aanwezigheid zonder solide grenzen.

2. Symbiotische fase (0-5 maanden). In deze fase vormen zich de eerste grenzen en gedifferentieerdheid in het waarnemen. De symbiose is een ervaring van twee-eenheid met de moeder. Door de vele aanrakingen van, fysieke bewegingen en het waarnemen met de zintuigen wordt de ruimte van het lichaam langzamerhand afgebakend. Er ontstaat een referentiepunt van 'binnen' en 'buiten' het lichaam. Hier ligt het begin van de ervaring van afgescheidenheid; ik en de ander/buitenwereld. Het sterkste referentiepunt hierbij is de verbinding met de moeder, want dat staat gelijk aan het genot van versmelting (een gevoel van veiligheid) en voeding (genot en overleven). **Essenties Versmelting en Voeding.** De versmelting kent ook pijn (afwezigheid van de moeder en daarmee samenhangende negatieve emoties). De baby (en later het kind) zal altijd een gevoel van te kort ontwikkelen, omdat het elk moment om liefde en aandacht vraagt en er geen moeder bestaat die dit volledig/voortdurend kan bevredigen. Hier ontstaat ook de diepste kern van het ego, een in zichzelf terugtrekkende/schizoïde afweer tegen het gevoel van te kort. Er zijn meerdere structuren die daar weer bovenop kunnen komen zoals narcistische, borderline en andere neigingen.

In deze fase voelt en verinnerlijkt de baby ook gevoelens die bewust of onbewust in de moeder leven. Dit kunnen gevoelens zijn die van generatie op generatie zijn overgebracht en wordt negatieve versmel-

ting genoemd. Deze versmelting gaat dus niet via het gedrag van de ouders over op het kind, maar meer via een energetische overdracht. Wanneer het proces van symbiose goed verloopt (genoeg voeding en veiligheid) start er van binnenuit een separatie en individuatie proces.

3. Separatie en individuatie fase (5-36 maanden). Er is in deze periode af en toe een gevoel van **Essentiële Identiteit** (ik ben, aanwezigheid) wat gekenmerkt wordt door een gefocuste blik in de ogen. Dit is nog niet bewust gebonden aan het lichaam of herinneringen. Dit is het essentiële gevoel van zelf (ik ben) en de bouwsteen voor het zelfbeeld. Liefdevol oogcontact met de moeder is belangrijk. Het bevestigt het gevoel van **Essentiële Waarde** en veiligheid. Door een individuatie en separatie proces aan het einde van het eerste jaar begint er een ontwikkeling naar het los komen van de moeder. Door de **Essentie Kracht** wordt het mogelijk om uit de symbiose te komen en een gesepareerde autonomie te voelen. Het gevoel van autonomie wordt sterker en sterker. Het verinnerlijkte moederbeeld is inmiddels een mengsel van genot (liefde, voeding, veiligheid) en pijn (een te kort of afwezigheid van de moeder). De mate waarin de hechtingsfiguren (ouders of anderen) een veilige of onveilige omgeving hebben neergezet bepaald de mate van zelfregulatie van het kind. De innerlijke regulering is in de eerste levensjaren afhankelijk van de reacties van de ouders. Deze reactie dynamiek wordt verinnerlijkt tot een patroon van zelfregulatie.

In een gezond hechtingsproces gaat een kind wat zich onveilig voelt naar zijn ouders om de spanning te ontladen (aanraking of contact). Wanneer de ouders een koude of juist agressieve opvoeding geven gaat het kind de ouders uit de weg. De spanning wordt niet ontladen en er ontstaan gevoelens van isolatie, angst en agressie. Deze reacties worden een onderdeel latere contacten met anderen. Vooral wanneer het gaat om mensen die dichtbij komen (geliefden, collega's, leraren, etc.). Een gebrekkige zelfregulatie leidt vervolgens vaak naar gepest worden en onaardige reacties van anderen. De cirkel is rond.

Het separatie en individuatie proces waarbij de baby loskomt uit de symbiose kent verschillende emoties; verwarring, angst, boosheid, frustraties en kracht. Deze emoties zijn allemaal nodig om autonoom

te worden. Boosheid heeft een belangrijke rol, omdat er een gevoel van kracht in zit. Deze kracht is een middel om los te komen uit de symbiotische afhankelijkheid.

De gevoelens die ik in deze tekst beschrijf zijn ook te herkennen in je huidige volwassen toestand waarin voortdurend processen van symbiose en autonomie plaatsvinden. Kijk naar je liefdesrelaties, werkrelaties en autoriteitsrelaties. Het belang van deze tekst is om je te laten zien dat alle patronen in de volwassen toestand zijn oorsprong hebben in de kindertijd.

De **Essentie Autonomie** groeit. Er is nu een voortdurende beweging en regulatie van Versmelting en Autonomie. Vaak zie je in deze periode dat het kind overgangsobjecten zoals een knuffel gebruikt om zonder moeder aanwezig te zijn. Het kind kan steeds langer alleen spelen.

De moeder is aanwezig in de vele emotionele commoties rondom de separatie en individuatiefase en voelt (als het goed gaat) mee zonder zich te verliezen in de emoties. Deze aanwezigheid is belangrijk voor het kind om zich veilig en verzorgd te blijven voelen. Het leert zo ook om zelf de emoties te dragen (containment, 'zijn met wat er is'). Afwezigheid van liefde, verzorging, empathische resonantie en aandacht staat voor de baby gelijk aan doodsangst en gevaar. Splitsing is een andere dynamiek in deze fase. Het kind verdringt het slechte moederbeeld wat gelijk staat aan pijn. Er is een belang om de moeder altijd als 'goed' te zien.

Langzamerhand ontstaat er meer focus in het waarnemen en handelen. De individuatiefase wordt sterker. Al deze ervaringen worden op een onbewuste manier vastgelegd (impliciet geheugen). De oefenende peuter beweegt zich met een gevoel vol zelfvertrouwen en grootheid in de wereld (kracht/ik kan). Het onverwoestbare gevoel van het ware zelf wordt echter geconfronteerd met de kwetsbaarheid van het lichaam en de afhankelijkheid van de moeder. Om de pijn van deze hulpeloosheid tegen te gaan wordt er een imitatie van essentie opgebouwd. Hier wordt het patroon van narcisme geboren. Narcisme is een overlevingsstrategie. De gevoelens van grootheid en onoverwin-

nelijkheid die feitelijk vormen van essentie zijn worden in narcisme als een defensie gebruikt. Er ontstaat een steeds verdere verwijdering van essentie. De kern van narcisme is een gevoel van leegte, gebrek aan steun en hulpeloosheid. Om dit niet te voelen creëert het enerzijds gevoelens van grootheid, maar ook een dynamiek van idealiseren en een bevestigen van zijn eigen grootheid in de vorm van zoeken naar eindeloze steun.

Op latere leeftijd is het belangrijk om de **Essentie Grootheid en Onoverwinnelijkheid** van het narcisme te herontdekken *als* jezelf terwijl het defensieve karakter van dit patroon moet worden doorzien. Als volwassene kun je pijn verdragen en brengt het je juist naar essentie.

4. De oefenfase (7-16 maanden) is er een van vallen en opstaan. Begrenzing van de ouders, een verlies van het gevoel van grootheid en de ontwikkeling van narcisme als afweer tegen het verlies van versmelting en gevoelens van zwakheid. Er is de frustratie van het afgescheiden zijn en tegelijk een zich ontwikkelende **Essentie Wil**. Een proces van het vinden van autonomie en de juiste afstand en nabijheid. Een 'afgescheiden lichaam zijn' staat uiteindelijk ook voor 'autonoom' zijn en is dus niet perse negatief. De vader wordt in deze fase steeds belangrijker, omdat hij de peuter steunt in het separeren van de moeder. De vader staat voor het contact met de buitenwereld (wil/ik zal). Er ontstaat een groeiend lichaamsbewustzijn 'ik ben het lichaam' met een geheugen en beelden. Dit is het begin van de verknoping van de essentie bewustzijn met het lichaam. Het ongedifferentieerde Zijn raakt naar de achtergrond en het principe van genot nastreven en pijn vermijden komt op de voorgrond te staan.

Het kind blijft zoeken naar autonomie, verbinding en liefde. **Essentie Vreugde en Waarde** komen hier onder druk te staan, omdat de ouders vaak iets anders willen dan het kind verlangt. In het gelukkigste geval ervaart het kind dat er van hem gehouden wordt, simpelweg omdat hij 'er is'. Centrale vraag blijft; wat is de juiste afstand en nabijheid? Omdat deze verlangens nooit volledig bevredigd worden, begint het kind zich meer en meer afgescheiden te voelen van zijn omgeving. Het sterke gevoel 'dat er iets mist' wordt versterkt. Es-

sentie wordt vervangen door gevoelens van waardeloosheid, hulpeloosheid, machteloosheid, zinloosheid en gevoelloosheid. Deze gevoelens worden, net als de positieve gevoelens van steun, voeding en veiligheid deel van het zelfbeeld.

De gevoelens van niet volledig gedragen en gesteund worden creëren een voortdurend verlangen naar een ideaalbeeld. Er ontstaan strategieën om dit ideaalbeeld te verkrijgen door de omgeving en de ervaring te controleren. Dit zijn structuren en imitaties van onvoorwaardelijke steun. De ego cyclus is nu pijn, (zelf) afwijzing, hoop en verlangen. Dit is de kern van de zoektocht naar geluk. Ook op latere leeftijd.

Alles gebeurt instinctief en op basis van het pijn en genot mechanisme. Er is een super kopieer en leer gedrag. Ontelbare herinneringen worden door een geestelijk proces aan het gevoel van zelf (ik ben) verbonden. Er ontstaat langzaam en zeker een identiteitsgevoel met een emotionele lading van leegte en beperking van het lichaam. Dit is het begin van een uitgebreid zelfbeeld.

5. Tussen het tweede en vierde jaar leert het kindbewustzijn te werken met beelden, symbolen en concepten. Het leert eenvoudige strategieën te ontwikkelen om zijn behoeftes te bevredigen en te overleven. Het bewustzijn gaat zich langzaam maar zeker vereenzelvigen met mentale en fysieke mogelijkheden. Het bewustzijn creëert in het verlies van steun manieren (imitaties) om zich gedragen te voelen en zelfstandig te overleven. Deze patronen kun je 'ego' noemen. Het ego gebruikt de mogelijkheid om de behoeftes en impulsen die in het lichaam ontstaan te controleren door spieren (chronisch) aan te spannen. Gedrag ontstaat doordat een impuls een spier bereikt en gaat bewegen. De verdergaande individuatie leidt naar een gevoelsverhaal 'ik ben een persoon'. Met de ontwikkeling van de taal treedt het kind een nieuwe wereld binnen vol met verhalen. Het kind is niet alleen meer een bundel van gewaarwordingen, impulsen en emoties maar zet dit om in een verzameling symbolen en concepten rondom het gevoel van het zelf.

In elk kind van ongeveer 2,5 jaar is er een begin van een autobiografisch 'ik-besef' ontstaan; 'ik ben een persoon'. Ergens in dit proces is er een bewustzijnsactiviteit ontstaan die bij elke zintuigelijke en innerlijke waarneming een gevoelsgedachte 'ik' voor zet (de 'ik'-maker). Er ontstaat 'zelfbewustzijn'. Deze activiteit geeft de illusie dat er een solide 'ik' is, terwijl het in feite miljoenen 'ik-jes' per dag zijn.

Ik verwonder me elke dag over de kracht en beslistheid van mijn 3 jaar oude dochter. Wanneer ze zich uitstrekt om opgepakt te worden zit daar een enorme kracht in. Beide armpjes komen volledig gestrekt als een slaande beweging naar voren. Er zit een positieve agressie in deze handelingen. "Zelf doen, zelf doen", zegt ze vaak. In frustratie wordt ze uitzinnig boos en daarna met volle drama huilend op de vloer. Na enkele minuten is het totaal verdwenen (vaak moet ik haar tegen me aanhouden om de stress te helpen reguleren). Ze kijkt uit haar ogen met een zachtheid en tegelijk sterke aanwezigheid. Wat een genot om zo iemand om me heen te hebben. Ik zie in deze fase het ego groeien. Ze kan steeds beter redeneren, vraagt steeds vaker naar het 'waarom' van dingen en kan impulsen meer en meer controleren met behulp van concepten.

6. In de periode van drie tot zes jaar begint ook de seksuele geaardheid van het kind zich te ontwikkelen. Hier ontstaat het zogenaamde oedipus complex. Het gaat over een onschuldige aantrekkings- en levenskracht, die zeker serieus genomen dient te worden door de ouders. **Essentie Zinnelijkheid.** Dit is nogal een ingrijpende periode, omdat er veel onwetendheid en verwarring in het gezin is rondom deze kinderseksualiteit. De seksuele ontwikkeling is in eerste instantie gericht op de ouder van het andere geslacht. De jongen voelt een sterke seksuele aantrekking tot de moeder en de dochter naar de vader. Doordat deze onschuldige aantrekkingskracht door de vele verwarrende reacties van de ouders (van misbruik, competitie van de ouders onderling om het kind tot ontkenning van de seksualiteit) wordt verstoord ontstaat er in het kind verwarring rondom het uiten van seksualiteit en daarmee de uitdrukking van algemene levenskracht. De kwetsbare net ontwikkelde **Essenties Kracht, Wil en Autonomie** kunnen hier al gebroken worden. Het meisje kan zich

misbruikt voelen en de jongen gecasteerd. Het meisje verliest haar stralende vrouwelijkheid en de jongen zijn krachtige mannelijkheid. Beiden voelen zich verraden en stellen zich terughoudend naar hun ouders en het leven op. Dit gaat gepaard met een fysieke onderdrukking van levensenergie en kan in latere fases van het leven tot uiting komen in neuroses en moeilijkheden met het aangaan van (seksuele) relaties en het vinden van hartstocht in het leven. **Essentie Passionele Liefde.**

Iedereen kent een eigen gezinsdynamiek in deze fase. Die van mij was dat mijn moeder mij verliet in deze periode waardoor ik o. a. mijn seksuele kracht heb gekoppeld aan verlies. Op latere leeftijd uitte zich dit in allerlei angsten rondom het blijven gaan voor een vrouw en een actieve sturende richting in mijn leven. Er was een onbewuste overtuiging (en energetische terughoudendheid) dat wanneer ik mijn (seksuele) hartstocht volledig zou openen en inzetten dit resulteert in afwijzing en teleurstelling. Gevolg was niet meer actief/agressief uitreiken naar anderen en het leven. Een ander patroon was het blijven zoeken naar passionele liefde, wanneer een vaste partner voor mijn gevoel niet meer de totale overgave had ging mijn aandacht naar een andere vrouw die wel gepassioneerd was. Zo'n primair ego patroon gebaseerd op seksuele energie voelt zo echt en noodzakelijk dat het een van de moeilijke patronen zijn om te doorzien.

7. De ontwikkeling van zelfreflexie begint rond het vijfde en zesde jaar en loopt tot rond het achtste jaar. **Essentie Intelligentie en Empathie.** Het tot nu toe egocentrische perspectief ondergaat een radicale verandering door het vermogen zich in te kunnen leven in een ander. Zelfreflexie onderscheidt ons van de dieren en is een belangrijk instrument in onze ontwikkeling. Dat is de volgende ontwikkelingsstap. . Belangrijk wordt in deze fase niet hoe het kind moet omgaan met impulsen en emoties, maar hoe het verschillende sociale rollen moet leren spelen. Nieuwe vormen van afweer tegen pijn worden rationalisatie en terughoudendheid. Nu het kindbewustzijn zich in de ander kan verplaatsen wordt het belangrijk hoe het zich tot die ander moet verhouden. Zelf en wereldbeeld worden bepaald door de groep waartoe het behoort. De identiteit verschuift van egocentrisch

naar sociaal, al is het sociale perspectief nog vrij beperkt. Het kind van zes tot acht jaar begint met het liefhebben van anderen. Eerst was het 'ik hou van je, want ik heb je nodig' en nu wordt dat 'ik heb je nodig, want ik hou van je'. Hier begint de eigenschap van 'geven'. Hoewel er nu een uitgebreid idee van een afgescheiden persoon is ontstaan kan het nog steeds zijn dat het kind zich intuïtief de **Essentie** herinnert. De kern van essentie is de ervaring van aanwezigheid zonder verhaal (ik ben). Deze intuïtie wordt echter niet gespiegeld door de samenleving, waardoor het gevoel van 'afgescheiden zijn' stand houdt en zelfs vergroot wordt. Het kind en later de volwassene blijven deze lichamelijke 'afgescheidenheid' als de realiteit zien, tenzij iemand hen weer de essentiële werkelijkheid wijst.

Het kind verliest het vermogen (zichzelf) totaal lief te hebben, omdat er een innerlijke beweging van zelfafwijzing is ontstaan. De afwijzingen van de ouders en buitenwereld zijn verinnerlijkt. Deze zelfafwijzing (een gevoel van te kort) wordt vervolgens naar buiten geprojecteerd en het te kort moet bevredigd worden door een ander, een vorm van genot en de wereld als voedingsbron (moeder). De ouder en later de geliefde zijn in het volwassen leven vaak een centrale focus en de belofte naar geluk. Want, wanneer de ander jou waardeert/ziet is de innerlijke zelfafwijzing even bevredigd. Dit is de liefdesmarkt; jij bevredigd mijn gevoel van te kort en ik bevredig jouw gevoel van te kort. Op zijn best kennen we elkaars behoeftes en leveren we allebei wat in en ontstaat er een gezapig geheel waarbij iedereen zich aan elkaar aanpast. De werkelijke **Essentie Autonomie** en **Versmeltende Liefde** zijn verloren. De opbouw van het zelfbeeld wordt met name tot het negende levensjaar door omgevingsfactoren (ouders en school) en zintuiglijke indrukken geprogrammeerd. Al deze sociale interacties en indrukken worden passief waargenomen en komen oordeel loos binnen. Dit is een supersnel en efficiënt leren en creëert de verdere basis van het 'zelfbeeld' en het 'wereldbeeld' voor de rest van het leven. Dit zelfbeeld is voor een groot deel gebaseerd op 'de ander'. Dit zelfbeeld is een filter waardoor bewustzijn (wat jij bent) door het lichaam naar de buitenwereld kijkt. Na deze fase gaat het kind de omgeving (o. b. v. het zelfbeeld) onafhankelijk beoordelen.

In iedereen heeft zich inmiddels een gevoelsidee van 'ik niet goed genoeg' ontwikkeld, omdat het gebrek aan geborgenheid, steun

en behoeftebevrediging onderdeel is geworden van het basis gevoel van het ego. De afwijzing van de omgeving is nu een innerlijke beweging van ‘zelfafwijzing’ geworden. De identificatie met dit gevoel van zelfafwijzing (te kort, hulpeloosheid, machteloosheid en inadequatie) is de kern van het ego en werkt in meer of mindere mate belemmerend in de vrije expressie en intimiteit. Om deze steeds terugkerende gevoelens van frustratie en hulpeloosheid niet te voelen is er een laag van protectie overheen gebouwd. Dit niet willen of kunnen voelen van ‘te kort’ (door er mee te versmelten of juist te dissociëren) is de belangrijkste blokkade in de ontwikkeling naar een vervuld ‘zijn’, ‘non dualisme’ en ‘zelfrealisatie’.

8. Rond het elfde tot vijftiende jaar treedt het kind bewustzijn de wereld van ideeën binnen. De pubertijd. Het kind wordt klaargemaakt om te reproduceren en de veranderende hormoonhuishouding veroorzaakt een focus op seksueel gedrag. De prefrontale cortex, een deel van de hersenen wat zorgt voor de integratie is nog niet volgroeid.

De prefontale cortex heeft negen functies;

1. De energie regulatie in het lichaam
2. Het afstemmen op anderen en daarmee het contact maken
3. Het in balans brengen van emoties
4. Bewustworden en kalmeren van angst
5. Het vergroten van de pauze tussen emotie en handelen
6. Zelfreflexie in tijd (verleden, heden en toekomst)
7. Empathie (het construeren van innerlijke beelden over de ander)
8. Moraal (aanpassen aan anderen)
9. Intuïtie (gebruik van informatie uit de buik en hart centra). De puber kan daardoor nogal heftig gedrag vertonen; a-sociaal, ongevoeligheid voor straf, geen angst en daardoor grote risico's nemend, plannen en keuzes maken is een probleem en het dag en nachtritme kan gestoord zijn. Dit kan zeker tot het 24^e levensjaar duren. De pubertijd gaat ook gepaard met een eindeloze wereld van mogelijkheden die in het bewustzijn tot ontplooiing komt. Allerlei idealistische mogelijkheden doemen op, ze kunnen dromen van dingen die er nog niet zijn. Het is de leeftijd van redenatie en revolutie. Het bewustzijn gaat nadenken over het denken. Het kritisch vermogen komt tot ontwikkeling, waardoor het kind, nu een puber, gaat nadenken over de

regels en rollen die tot dan toe het leven bepaalde. Er is een hevige strijd in de paradoxale verlangens van autonomie en verbinding. De exclusieve identificatie met de sociale rollen die de puber speelt worden langzaam losgelaten. Hij ontdekt dat zijn groep niet de enige is in het universum, dat zijn god niet de enige is, dat zijn ideologie niet de enige is. Het perspectief wordt mondiaal, divers en multicultureel. Het zoeken van een identiteit en een richting in de wereld. De puber moet nu zijn eigen weg gaan vinden en zich voorbereiden op het scheppen van een relatie en voortplanting.

Mijn andere dochter is nu vijftien en is voor een groot deel autonoom. Ze heeft sterke ideeën over buitenlanders, uiterlijkheden en de wijk waarin we wonen. Haar aandacht is sterk naar buiten gericht en innerlijk veel stemmingswisselingen. School vindt ze stom en in de toekomst gaat ze aan het strand wonen en ze zal niet veel geld hebben, want ze wil ook niet hard werken. Het verbaast me hoe snel mijn dochter zelfstandig is en ik word me bewust van het feit dat er weinig tijd in het leven is om contact te maken met mijn kinderen. Voordat ik het weet zijn ze zelfstandig en vertrokken.

9. Na de middelbare school (18-30 jaar) gaat het volwassenbewustzijn op zoek naar een manifesterende kracht. Wat kan ik, wie ben ik en wat wil ik in deze wereld. Er zijn vaak onbegrensde ideeën over wat mogelijk is. Er is nog geen realisme. Stemmingswisselingen en onzekerheden maken een groot onderdeel uit van deze fase. Eigenheid wordt ontwikkeld en er is een sterke drive tot het neerzetten van een levensvorm. Er moet werk, eten, huis en gezin komen.

10. Na het verwerven van een plek in de maatschappij (meestal tussen het vijfentwintigste en vijfendertigste levensjaar) ontstaat er ruimte voor een volgende ontwikkeling. Werk en relaties zijn duidelijk, overleving en voortplanting zijn meestal geregeld. De ego structuren zijn evenwichtig. Ik zie dat de meeste mensen in deze periode werkelijk afstand nemen van hun ouders en meer met de aandacht het lichaam in gaan. Deze krachtige fase brengt de ontvouwing op de rand van transpersoonlijke stadia (Zijn). Het ego is in de meeste gevallen sterk genoeg om afstand te nemen van zichzelf. Dit bewustzijn wordt gekenmerkt door een groot vermogen tot integratie. Het 'ik' en de wereld worden gezien en ervaren als een eindeloos interactief net-

werk van mogelijkheden en ideeën. Het observerende 'ik' begint zowel het denkvermogen als het lichaam te overstijgen en kan naar beide kijken als objecten. Het voorheen automatische gedrag wordt bewust doorzien en begrepen. Hier kan het stevige bouwwerk van de egoïstische/narcistische of juist de teruggetrokken schizoïde persoonlijkheid gaan wankelen. Alle nog ongeziene objectrelatiebeelden kunnen hier hun defensiviteit verliezen. Alle onverwerkte gevoelens uit het separatie en individuatie proces uit de vroege kindertijd komen aan het licht. Gevoelens van onbehagen, leegte, machteloosheid, hulpeloosheid, rusteloosheid, doodsangst en verwarring zorgen voor een volledig alleen zijn en indien volledige ervaren, diepere niveaus van het leven. De opgebouwde imitaties van veiligheid en geborgenheid maken plaats voor de onveilige leegte en de confrontatie met het alleen zijn. Deze pijnlijke fase kan naar bevrijding leiden. De enige methode hier is; zijn met wat er is (inquiry).

11. De midlifecrisis rond het veertigste levensjaar is hiervan een bekend fenomeen. Het uitzicht op de fysieke dood, wat heb ik bereikt? Wie ben ik? Wat is de zin? De potentie van deze crisis is dat het rationele begrip van 'wie jij bent' een echt 'weten van wat je bent' kan worden. Het gevoel van gemis kan je naar een diepere staat van waarheid brengen.

De mogelijkheid om te zijn met *wat er is* is verbonden aan het 'waarnemende' aspect wat zich in deze fase meer en meer ontwikkelt. Het 'waarnemende' aspect kent twee psychologische fenomenen die in de weg staan; versmelting en dissociatie. In de versmelting is er geen afstand van de waarneming, de pijn en de rol die je waarneemt. Er is (onbewust) drama. In dissociatie is er een bewuste weerstand en afwijzing van de waarneming, pijn en rol die je aanneemt en ontstaat er een gevoelloze staat. Te veel afstand. Beide fenomenen geven een vertekend beeld van de werkelijkheid. De middenweg is alles voelen en laten gebeuren. In deze houding komt de essentie in het licht van bewustzijn. Het zijn met 'wat er is' is de enige remedie tegen zelfafwijzing. Er lijkt een wetmatigheid te zijn; er wordt eerst een vorm van te kort, zelfafwijzing en deficiëntie ervaren die op een gegeven moment gevuld wordt met essentie (kracht, volheid, aanwezigheid, persoonlijke essentie). Het zijn met 'wat er is' bestaat uit het door-

dringen van de behoefte. Als kind is het moeilijk bewust de pijn van behoefte te voelen zonder bevrediging, maar als volwassene is er kracht en helderheid waarmee deze bewegingen van behoefte, zelfafwijzing, frustratie, pijn, projectie, versmelting en dissociatie gevoeld en doorzien kunnen worden.

Het voelen van het te kort, het alleen zijn en de persoonlijke leegte zijn belangrijke aspecten voor de verdere geestelijke groei! Achter deze ego patronen ligt het besef van aanwezigheid en wat daaraan vooraf gaat. De aandacht wordt in deze fase meer en meer gericht op essenties zoals eerlijkheid en waarheid. Zonder de ontvouwing van deze innerlijke waarden in het dagelijkse leven stopt de spirituele ontwikkeling.

Hierna beschreven fases worden doorgaans ook in eerdere fases al geheel of gedeeltelijk geopenbaard. Deze fases zijn niet echt te koppelen aan leeftijd. De naar binnen en naar buiten gerichte bewegingen komen in evenwicht. In het algemeen geldt dat het eerste deel van het leven naar 'buiten' en het tweede deel meer naar 'binnen' gericht is.

12. Het idee van de persoon is nu nauwkeurig opgebouwd, aan het wankelen gebracht en kan er nu aan voorbij gaan. In het eerste transpersoonlijk niveau verbreedt het bewustzijn zich tot ver voorbij de grenzen van het benauwende persoonlijke en individuele perspectief. Dit kan, omdat de persoonlijke grenzen, identificatiesystemen en defensies doorzien zijn en beginnen te vervagen/absorberen. De essenties (kracht, wil, vrede, intelligentie, etc.) van het ware zelf worden langzaam en zeker geopenbaard en opgenomen in het systeem. **Persoonlijke Essentie.** Dit bewustzijnsgebied kent geheel andere wetmatigheden dan die van de persoon. Het wedijver, competitie en schaarste denken maakt langzaam plaats voor een bewustzijn van non dualiteit, compleetheit, sereniteit en aandacht voor de meer algemene kwaliteit van het leven. Er ontstaat een sterke innerlijke gerichtheid, een zachte verliefdheid op eenvoudige aanwezigheid (ik ben). Alles waar hiervoor gevochten is en in geloofd werd betekent niets meer. Er is een heldere blik die het leven doorziet. Alles krijgt een andere gevoelswaarde. Het bewustzijn kenmerkt zich door het groeiende

inzicht in de samenhang en veelvormigheid van de wereld. Het is het niveau van het innerlijke zien. Dit is het ontwaken en wordt meestal gevolgd door periodes met enorme levendigheid, volheid en vreugde. Iemand op dit niveau kan een eenheid met de hem omringende wereld ervaren. De kracht van het innerlijk zien is vele malen groter dan de kracht van het denken in begrippen en ideeën op het vorige niveau. De wereld wordt directer en intenser ervaren. De gedachtewereld van het concrete en abstracte denken (die nog steeds ter beschikking staat) wordt aangevuld met de mogelijkheden van een directe innerlijke waarneming van 'wat je bent'. Er kan een gevoel ontstaan dat alles vanzelf gaat, overgave en dankbaarheid. De **Essentie Leiding** kan zich hier werkelijk gaan ontvouwen.

13. Het volgende niveau is het niveau van de directe ervaring van 'wat je bent' (het onbekende, god, absolute, zelf, licht, energie, etc). De drukkende zorg en zinloosheid zijn vrijwel verdwenen. Er is een gevoel van aanwezig zijn, kracht en vertrouwen. Deze prettige toestand wordt meestal nog jaren verstoord door 'terugvallen' waarbij het bewustzijn versmelt met de drie lichamelijke instincten. Fases van helderheid, grote verwarring en droge leegte. Het ervaren zal wisselen van essentie, wanhoop en zoeken. Tegelijk is er een twijfel-loos weten 'wat je bent'. Langzaam zullen de nieuwe kwaliteiten van het stille natuurlijke zijn zich stabiliseren. Alle subtiele ego-grenzen en objectrelaties worden gestaag doorzien. Dit kan jaren duren en gaat voor iedereen volgens een unieke weg (via wetenschap, rituelen, toewijding aan een leraar, kunst, etc). De nieuwe bewustzijnsgebieden worden gegrond in het lichaam.

14. Het 'laatste' niveau is de integratie van al deze losse delen tot de **Persoon van Zijn**. Het 'non-duale' onpersoonlijke is tegelijk afgescheiden en persoonlijk. Alles wordt ervaren als waarheid, essentie en 'IK'. Op het vorige niveau was nog steeds sprake van een subject (ik) dat keek naar een hoger object (god, absolute). Op het non-duale niveau wordt het subject-object dualisme doorzien en overstegen. Het individuele 'ik' valt samen met het universele 'IK'. Ik ben IK. Een samensmelting van twee polen, zonder dat het begrip van beide verdwijnt. Er ontstaat ruimte en innerlijk weten. De veelvoudigheid maakt plaats voor eenheid. Nog steeds volledig de beschikking heb-

bende over alle voorgaande niveaus van ontwikkeling leeft de persoon in de gewone wereld van gewone mensen in een gewone alledaagse werkelijkheid, maar volledig bevrijdt van het pijnlijke besef een afgescheiden 'ik' te zijn. Het 'ik ben' is een weerspiegeling van het Absolute in het lichamelijke. Ze zijn onmiddellijk. Het is net of de persoon juist krachtiger aanwezig is. Alleen nu volkomen grenzeloos, flexibel en kwetsbaar. De drie instincten van het lichaam raken op de achtergrond. Meestal wordt de lichamelijke uitingsvorm er een van essentiële vormen zoals liefde, vrede, perfectie, eerlijkheid, vertrouwen, vreugde en soortgelijke kwaliteiten. Elke kwaliteit kent een oneindige verdieping. Deze schat aan liefde heeft de neiging om zich uit te breiden en over te stromen. Er is genoeg en het is oneindig. De grondhouding is aanwezigheid in volkomen vrijheid. Zonder de noodzaak te willen 'helpen', 'goed te zijn' of 'te moeten overleven' ontwikkelt er meestal een vorm van dienstbaarheid aan het geheel. De volledige potentie van het mens-zijn is nu in volle verwerking. Er is een overgave aan wat het leven is. Een opgelost zijn in dat ene en tegelijk een simpel leven in de wereld. Kosmisch Zijn.

Een inzicht, de plotselinge oplossing van een probleem, perspectief en duidelijkheid over het doel in het leven, en dan ineens gevoelens van richtingloosheid, de uiterlijke werkelijkheid volkomen anders bekijken, een gevoel van eenheid, sereniteit, extase, golven van stralende vreugde, verkramping, verwarring en somberheid gaan over in dankbaarheid, een vrolijk dansgevoel, jezelf een kanaal voelen voor een meer omvattende, sterke kracht, een gevoel van mateloos mededogen, het overschrijden van tijd en ruimte, boosheid over iets onbenulligs, een niet weten

15. De fysieke dood. Het voorgaande is een ideale voorbereiding op de fysieke dood waarbij het leven wordt losgelaten. Het lichaam verbrandt of lost op in de aarde. De grondstoffen worden weer gebruikt voor de creatie van ander leven. Evolutie. Het Absolute is al die tijd onaangetast.

Ouders en zelfrealisatie

Dikwijls begint het streven naar god, zelfrealisatie en verlichting met het zoeken naar de nog niet 'genomen' vader en de nog niet 'genomen' moeder. Er is een verstoorde relatie en een gevoel van gemis. De zoektocht naar god komt vaak ten einde of verandert wanneer de persoon zijn vader of moeder ten volle 'neemt'. Uiteindelijk staat 'de ouders nemen' symbool voor 'het moment nemen zoals het is'. Je ouders zijn succesvol, want ze hebben in dienstbaarheid naar het leven jouw het leven gegeven. Je leeft! Kun je dit geschenk zien en hen 'nemen' zoals ze zijn?

Je ouders 'nemen' betekent dat je in waarheid en liefde tegen ze kan zeggen;

Ik neem wat je me gegeven hebt. Het is veel en het is genoeg. Wat ik nog meer nodig heb, daar zal ik zelf voor zorgen of van iemand anders krijgen, en ik laat jullie in vrede achter.

Dit loslaten is ook van toepassing op andere hechtingsfiguren zoals spiritueel leraren en andere belangrijke mensen in je leven.

Jouw (lichamelijke) relatie met de wereld is er ook een van geven en nemen. Wanneer je genoeg gekregen en/of genomen hebt ga je vanzelf geven. Wat is belangrijk? Wat wil je communiceren? Wat wil je echt? Dit kan van alles zijn; ik wil een gezin, ik wil mijn praktijk uitbreiden, ik wil meer rust, ik wil een kloosterleven, ik wil zelfrealisatie/verlichting,....

Terughouden in het leven komt meestal voort uit een teruggehouden relatie met ouders, vooral met de moeder. De beweging van terughoudendheid naar je ouders kom je overal in tegen; je relatie(s), je werk, je verhouding met geld, je houding ten aanzien van de wereld...

Het gevoel van succes is meestal een gevolg van een actieve daad, actief je moeder (melk, warmte en steun), moeder aarde, god en ver-

lichting tot je nemen. Afwachten werkt niet. Een baby en een kind eisen de liefde en de zorg op. Als dit gestoord wordt door een of andere vorm van verwaarlozing ontstaat er een terugtrekkende houding. Het kind en later de volwassene reiken niet meer uit naar de wereld. Ze leven niet meer voluit. Er ontstaat een houding van wachten op een beter moment. Dat is het grote lijden van de mens.

Wellicht vervang je het te kort aan innerlijke liefdevolle steun en voeding door een eenzijdige zoektocht naar Verlichting, het Absolute of de stilte van 'Ik ben' en vergeet je voluit als mens te leven. Dan is spiritualiteit een vlucht. De ontsnapping aan het leven en de bevrijding in het leven zijn innerlijke houdingen en liggen zeer dicht bij elkaar. Toch verschillen ze als dag en nacht.

Goddelijke ontvouwing vindt plaats in het dagelijkse leven van gedoe, vreugde, werken, relatie, saaiheid en lijden. Het is echt!

Laat je meevoeren in het dagelijkse bestaan. Je innerlijke verlangens en frustraties zijn goddelijk. Het Absolute en het dagelijkse zijn hetzelfde. God en jij zijn hetzelfde. IK ben ik. Voel je verlangens, je verantwoordelijkheden, neem ze serieus en onderneem actie. In actie kan er een voortdurend besef zijn van stilte. Wel in de wereld, maar niet van de wereld. Overgave aan jezelf. Wees wie je bent. Wees wat je bent. Voel de pijn, de frustratie, het lijden, de stilte, het genot, de vrede en de vreugde. Alles.

Er is niets zo bevrijdend dan vol-ledig mens te zijn!

Leraar-leerling verhouding

Een leraar inspireert en irriteert.

De leraar-leerling verhouding is er meestal een van devotie. Dat gaat gepaard met gevoelens van overgave en liefde. Het 'grotere' wordt gezocht door de leraar heen. Het is het zoeken naar de juiste kennis als gevolg van een innerlijk verlangen naar bevrijding. Psychologisch heeft het contact met een leraar (in het begin) vaak moeder en vader thema's. Voor mij is het een groot geschenk geweest om een leraar leerling band te hebben gekend. De leraar komt zo diep binnen dat het voor beiden belangrijk is hier zorgvuldig mee om te gaan. In overgave kan je hele gevoel van identiteit vermengd worden met de autoriteit van de leraar. Houdt in je gedachte dat naast het realiseren 'wat je werkelijk bent' gaat over 'zelfstandig' zijn.

Overdracht en tegenoverdracht.

In de wisselwerking tussen een leraar en een leerling gaan gevoelens van overdracht en tegen overdracht spelen. Een leraar is en blijft een mens. Er is sprake van overdracht en tegen overdracht wanneer je het filter, waarmee je een persoon kleurt, niet ziet. Er is positieve en negatieve overdracht. De leraar kan gezien worden als: de redder (positief) of de charlatan (negatief). De leerling kan gezien worden als: opstandig (negatief) of de ideale leerling (positief). Overdracht komt voort uit de emotionele behoeften en verlangens van de leerling en/of de leraar. Wanneer de leerling behoefte heeft aan veiligheid, aandacht of zorg en het gevoel krijgt dat de leraar deze behoefte bevredigt, kan er een projectie plaatsvinden. In dit geval gaat het om de projectie van *de redder* of de *ideale geliefde*. De leerling projecteert een beeld op de leraar. Als de leraar niet aan deze behoefte voldoet, valt hij van zijn voetstuk. Hij wordt beschouwd als een *charlatan* of *als ongeschikt*. De leraar kan ook behoefte hebben aan erkenning en wanneer hij/zij dit niet krijgt, kan de leerling gezien worden als *opstandig* of *niet verantwoordelijk*. Als hij/zij de erkenning wel krijgt, wordt de leerling bestempeld als de *ideale leerling*.

Een voorbeeld van tegenoverdracht is dat de leraar uit het vorige voorbeeld zelf een behoefte heeft (bijvoorbeeld *om erkend te worden*) en daarmee de behoefte van een leerling (bijvoorbeeld *zorg voor mij*) bevredigd. Deze wederzijdse roep om bevrediging (overdracht en tegenoverdracht) kan leiden tot een wederzijdse verliefdheid. Dit komt dikwijls voor bij ongelijkwaardige relaties als: therapeut-cliënt, hulpverlener-patiënt en leraar-leerling. Het is naar mijn mening de taak van de leraar om dit te doorzien en er geen misbruik van te maken.

Hoe groter de behoefte, hoe groter de overdracht of tegenoverdracht. De enige remedie tegen dit fenomeen is dat elke behoefte wordt gezien, zodat elke handeling bewust gebeurt. Normaal gesproken loopt een leerling door vier fasen heen;

1. positieve overdracht (leraar is goed)
2. negatieve overdracht (leraar is slecht)
3. overdracht breekt (zien van projecties)
4. overdracht verdwijnt (volwassen contact)

In het contact met leraren heb ik verschillende overdrachtssituaties meegemaakt. In het doorzien van deze dynamiek ontstaat het inzicht dat het allemaal een innerlijke subject-object relatie/projectie is. Uiteindelijk kan alleen de persoon zelf beoordelen wat goed en kwaad is. Gelukkig had ik leraren die niets van mij nodig hadden, waardoor er geen reactie van tegenoverdracht ontstond en het guru-principe helder werd geleefd. Het guru-principe zie ik als bewustzijn wat helderheid verschaft op het gebied van zelfrealisatie. Uiteindelijk ligt het geluk en de helderheid in enkelvoudige aanwezigheid. Dit wordt ons niet verteld tijdens onze opvoeding, school en werk.

Drie ervaringen:

1. Toen *ik wist hoe het zat* kreeg ik tijdens satsang een enorme uitbrander van mijn leraar. De strekking was dat ik mijn arrogantie moest opgeven. Diep in mijn hart wist ik dat ze gelijk had, maar mijn overtuiging van de waarheid was verstard. Deze confrontatie bracht een gevoel van vernedering te weeg. Het gevolg was dat ik uit angst voor een herhaling van deze pijn de neiging ontstond om deze leraar

ontwijken. De kracht van de leraar was dat onder de *nee* (de uitbrander) een grote *ja* zat (ik voelde haar liefde voor de waarheid in de confrontatie). Ik moest hierdoor van mezelf beter kijken en ik kon uiteindelijk zien dat er verwarring in mij was. Dit inzicht bracht een verdergaande overgave aan haar en de Realiteit teweeg. Het gevoel van vernedering werd een gevoel van overgave en niet weten. Wat ik me ook nog vaak herinner is dat ze me altijd naar voren haalde. Ik moest dichtbij haar zitten en dat heeft van alles met me gedaan, met name omdat mijn neiging was om onzichtbaar te willen zijn en altijd achteraan ging zitten. .

2. Mijn onbewuste narcistische structuur projecteerde ik op mijn leraar. Het gevoel was dat ik hem narcistisch vond. In mijn beleving was hij van zijn voetstuk af gevallen. Ik schreef hem een boze brief en hij kwam in liefde naar mij toe om mijn brief te bespreken. Deze wisselwerking heeft enorm veel voor mij betekend, omdat mijn boosheid met liefde werd beantwoord. Pas toen kon ik in liefde naar mijn eigen narcisme kijken en mijn patronen doorzien.

3. Nadat ik geen verlangen meer had om mijn leraren te bezoeken merkte ik dat er in mij een geladen dynamiek was ontstaan wat te vergelijken is met een verinnerlijkte moeder en/of vader beeld. Ik had mijn leraren geïnternaliseerd en zij speelden in mijn gedachtewereld een belangrijke rol. Er was bijvoorbeeld een verlangen naar goedkeuring van hen om satsang te geven. Dit betekende voor mij dat ik nog niet volledig autonoom/gerealiseerd was. In mijn geval was het verlaten van mijn leraren een belangrijke stap om zelfstandig te worden en innerlijke leiding te ontvangen. De innerlijke leiding is fysiek voelbaar als een zachte subtiele sensatie in het midden van het voorhoofd en gaat vaak gepaard met de behoefte aan een goede vriend die werkelijk ziet waar je bent. De innerlijke leiding wordt ook wel gezien als de ‘spirituele vriend’.

Alle oordelen die ik heb gehad over leraren bleken uiteindelijk projecties vanuit mijn onwetendheid te zijn. Zij waren zuivere aanwezigheid.

Een ander psychologisch fenomeen waar een leerling rekening mee kan houden is de imitatie van de leraar in woordgebruik, bewegingen en levensovertuigingen. Het proces van bij elkaar zijn en elkaar aardig vinden zorgt er voor dat de leerling de leraar gaat kopiëren. Dit is een vorm van devotie. Er zijn vaak allerlei overtuigingen bij leraren van celibaat tot hedonisme. Dit alles heeft niets met zelfrealisatie te maken. Dit zijn persoonlijke interpretaties.

Uiteindelijk zal de leerling zijn of haar eigen weg moeten vinden en loskomen van de (verinnerlijkte concepten van) de leraar. Totaal onafhankelijk en vrij. Dit kan gepaard gaan met gevoelens van verwarring, wanhoop en afzetten. Het kan ook gebeuren dat een leraar je wegstuurt of dat er een besluit ontstaat om zelf weg te gaan. Dit betekent niet dat een leerling de leraar moet verlaten. Een leerling kan zijn of haar hele leven bij de leraar blijven zitten.

Groepsdynamiek rondom een spiritueel leraar.

Rondom een leraar vormt zich vaak een groep. In groepen gaan mensen zich op een bepaalde manier gedragen tegenover de groepsleider. Het gaat er om dat jij je gewoontes observeert en blijft focussen op het verkrijgen van helderheid. Er is geen autoriteit buiten jou.

Er zijn vier manieren, die meestal hun oorsprong vinden in vroegere gezinssituaties:

1. Lief zijn (aanpassen, uitsloven en ondersteunen).
2. Uitblinken (aandacht vragen door prestaties).
3. Trammelant maken (aandacht vragen door problemen te veroorzaken).
4. Geen aandacht vragen (onzichtbaar zijn).

Zelf val ik onder categorie vier. Dit is de rol waarin ik mij het meest in thuis voel. Je hoeft je rol niet te veranderen. Het is wel belangrijk om je er bewust van te zijn, zodat het geen belemmering in je ontvouwing wordt. Welk concept of gevoel bepaalt jouw positie?

Ben ik bij de juiste leraar?

De hoogste staat is altijd hetzelfde en de ervaring er van ook. De interpretaties worden gedaan door de individuele geest en zijn daarom verschillend.

Een leraar zal over het algemeen onderricht geven op de manier waarop de kennis aan hem of haar is geopenbaard. Dat is de manier die hij/zij het beste kent. Er is geen richtlijn voor een goede leraar, maar als je twijfelt of je de juiste hebt gevonden leg dit profiel er dan naast en kijk wat het met je doet.

Echte leraren zijn vriendelijk, vol mededogen, onvermoeibaar in hun verlangen alle wijsheid die zij via hun meesters verworven hebben te delen. Ze blijven altijd bescheiden, laten hun leerlingen nooit in de steek en maken op geen enkele wijze misbruik van hen. Hun leven staat volledig in dienst van het onderricht.

Echt vertrouwen kan alleen ontstaan wanneer iemand deze kwaliteiten belichaamt. Je zult merken dat dit vertrouwen de basis van je leven wordt en je houvast geeft in alle moeilijke momenten. In leven en dood. Je hebt iemand nodig om je te vertellen dat je niemand nodig hebt. Kijk ook naar het leven wat je leraar leidt. Iemand zoals Ramana Maharsi of Osho (autoriteiten op spiritueel gebied) kunnen zeggen; “Er is niets te doen”, maar als je naar hun leven kijkt dan zie je dat ze een hele weg hebben afgelegd tot dit inzicht en enorm veel hebben gedaan.

Alles wat jij vindt van een leraar is een persoonlijke ervaring. Wat belangrijk is, is wat deze ervaring voor jou betekent. Over het algemeen is de beste vraag die jij jezelf kan stellen: voedt het mij om deze leraar te zien? Als het antwoord ja is ga je naar de bijeenkomsten, is het antwoord nee is dan ga je niet. Het antwoord is waar, zolang het waar is. Daarmee bedoel ik dat je altijd van gedachte kan veranderen. Ik heb me op het gebied van leraren altijd door mijn gevoelens en verlangens laten leiden. Mijn weg bestond uit ontmoetingen met meerdere leraren waarvan Isaac Shapiro en PrajnaParamita de belangrijkste waren. Het maakt niet uit of jouw leraar zich in jouw ogen

onethisch gedraagt of fouten maakt. Het gaat er om dat jij helder wordt. Helder worden is een persoonlijke aangelegenheid. Jij zult je eigen lessen samenstellen. Vertrouw er op dat jouw innerlijke leraar er voor zorgt dat jij de juiste leraar ontmoet. Op een bepaald moment wordt deze leraar overbodig en zul je volledig geleid worden door een innerlijke leiding. Uiteindelijk ontstaat het inzicht dat er nooit iets te leren is geweest en dat je er al die tijd 'overheen' hebt gekeken. Je was altijd al vrij.

Aanwezigheid en afwezigheid

Een monnik op zoek naar het Absolute richtte zich op de markt tot een koopman met de vraag om wat eten.

De koopman keek even naar hem en dacht na. Terwijl hij hem gaf wat hij missen kon, stelde hij de vraag; *'Wat kan de betekenis zijn van het feit dat je mij om eten vraagt en je toch vrij voelt om mij wat ik doe als onbetekenend te beschouwen vergeleken met jou en wat je doet?'*

De monnik antwoordde; *'Vergeleken met het Absolute dat ik najaag lijkt de rest inderdaad onbetekenend'.*

De koopman was nog niet tevredengesteld en probeerde een tweede vraag; *'Als zoiets bestaat dan ligt dat buiten ons bereik. Hoe kan iemand dan aannemen dat hij zoekt, alsof het te vinden is aan het eind van een of andere lange weg? Hoe kan iemand zich toe-eigenen of er meer aanspraak op maken dan anderen? En hoe kan, als dit Absolute bestaat, iemand er ooit van afdwalen en uitgesloten worden van de wil en zorg er van?'*

De monnik antwoordde; *'Alleen wie bereid is om alles wat hem dierbaar is achter te laten en gewillig voorbij te gaan aan wat er Hier en Nu is, zal ooit het Absolute bereiken.'*

Nog steeds niet overtuigd ging de koopman verder; *'Als ik aanneem dat er een Absolute bestaat, dan moet het verborgen zijn in het schijnbare en blijvende, zoals afwezigheid verborgen is in aanwezigheid en verleden en toekomst in het hier en nu. Vergeleken met wat er aanwezig is en voor ons beperkt en vergankelijk lijkt, lijkt de afwezigheid onbeperkt naar tijd en ruimte, zoals ook het verleden en toekomst vergeleken met hier en nu. Toch wordt wat afwezig is ons slechts geopenbaard in het heden, zoals verleden en toekomst alleen geopenbaard worden in het hier en nu. Zoals de nacht en de dood verbergt het afwezige, onbekend als het voor ons is, iets dat nog gaat komen. Maar er zijn momenten dat het Absolute in een oogwenk*

plotseling het heden verlicht zoals een bliksemflits de nacht. Aldus nadert het Absolute ons hier in het heden en verlicht ons nu. '

Toen richtte de monnik zich tot de koopman met een eigen vraag; '*Als wat je zegt waar is, wat blijft er dan over voor mij en voor jou?*'

De koopman zei; '*Voor ons blijft over, maar slechts voor korte tijd, de aarde*'.

De denkbeeldige geest

Dit alles is een kleine beweging in de oneindigheid die 'ik ben'

De denkbeeldige geest (ego) die bestaat uit geheugen, denken en voelen is je vriend. Het helpt je in de fysieke wereld die werkt op basis van grenzen, vormen, oorzaak en gevolg. Word vrienden met deze denkbeeldige geest door er niet mee te vechten. Pas dan ontstaat het vertrouwen om met de aandacht voorbij deze geest te komen. De denkbeeldige geest geeft wellicht weerstand, maar wil niets liever dan vrede, rust, ontspanning en opgaan in de bron. De structurerende geest kan zichzelf op een gegeven moment doorzien en zichzelf daarvoor overstijgen.

Geheugen.

De persoon (lichaam, denken en voelen) heeft een beperkt geheugen. Het herinnert zich vaak niets bewust over de eerste levensjaren of de tijd voor de geboorte. Het geheugen bewaart ervaringen en construeert deze op een creatieve en voor jou onbewuste manier in een bewust toekomst/wereld beeld. Dit gebeurt elk moment en vormt een persoon in tijd. Hoe dit werkt is nauwelijks bekend. Kijk maar eens of je kunt volgen hoe een herinnering ontstaat? In mijn ervaring is het er ineens (ook al focus ik me op een bepaald onderwerp).

Voorbeelden:

Een nieuwe situatie zorgt ervoor dat er een herinnering opkomt die lijkt op de nieuwe situatie. Hierdoor ontstaat de neiging om in een nieuwe situatie op een oude manier te reageren. Wat mij ook opvalt is dat de geest prioriteit geeft aan het herkennen van vroegere pijnlijke ervaringen (trauma's) waardoor ik de indruk krijg dat deze trauma's zich eindeloos herhalen (en ik iemand ben). Elke dag beleef ik mijn levenstrauma opnieuw (verlaten worden/niet goed genoeg zijn). Het voordeel hiervan is dat ik het elke dag kan bekijken en doorzien. Op basis van dit geheugen worden ook toekomstbeelden gemaakt en de voortdurende herinnering aan deze toekomstbeelden geven mij ook een (denkbeeldige) identiteit.

Tijdens een wandeling zei een collega tegen mij 'Kijk een bananenboom'. Ik zag een plaatje van een bananenboom in mijn bewustzijn opkomen en mijn ogen zochten de omgeving af naar een vergelijkbare afbeelding. Ik vond niets. Ineens zag ik een banaan tegen een eikenboom liggen en begreep dat het hier om een grap ging.

Het geheugen is al voor de geboorte actief (en misschien zelfs meerdere levens). Theorieën over de ontwikkeling en werking van het geheugen lopen uiteen van het aanmaken van neurologische verbindingen tot het overal en altijd aanwezig zijn van een leegte of energieveld wat alle informatie in zich draagt. Het geheugen is de kern van de geest en bepaalt voor een groot gedeelte hoe we reageren in het *nu*. Het denken, de persoonlijkheid, tijd en ruimte worden steeds weer gevormd uit dit enorme geheugen. Informatie uit het geheugen is altijd oud. Het geheugen houdt oude verhalen levend, wel of niet behulpzaam.

Onze 'levendige natuurlijke staat van zijn' sijpelt steeds door het geheugen naar de oppervlakte waardoor het mogelijk is onszelf in dit moment, onmiddellijk te realiseren wat we werkelijk zijn. En dat is niet een beeld gebaseerd op het geheugen. Hoe vaker je deze natuurlijke staat realiseert, hoe sterker het wordt. Onze natuurlijke staat is een geheugenloze/beeldloze aanwezigheid. Het geheugen kan het wel vastleggen, waardoor de werkelijke realisatie er niet meer is. Het wordt dan een streven naar een beeld in het verleden.

Denken.

Denken komt voort uit het waarnemen van de relatie van het lichaam met de omgeving. Dit gebeurt geheel vanzelf en is een fysieke activiteit. Denken is het verbeelden en verbinden van eerder waargenomen situaties tot 'verhalen'. Denken wil tot een oordeel komen. Plannen maken en fantaseren zijn ook vormen van denken. Wanneer de aandacht overmatig op het denken is gericht is er geen ruimte in het bewustzijn om te voelen en waar te nemen. Overmatig denken leidt naar een verdoving van het leven. Denken is niet iets wat jij doet, denken gebeurt (probeer het maar eens te stoppen). Wanneer bewustzijn (jij) je identificeert met de inhoud van het denken word je iemand met een verleden en een toekomst). Het vreemde is dat niemand ooit

een gedachte heeft gezien. Je kan wel denken over het denken en gedachtes opschrijven, maar het denken is niet te zien. Het denken creëert een gevoels- en zelfbeeld van wie jij bent en houdt zichzelf in stand door te blijven denken. Wie ben jij als er geen denken is? Doordat waargenomen objecten en situaties een 'naam' krijgen ontstaat er taal en een mogelijkheid tot het creëren van 'verhalen over'. Denken is informatie. Het beeld van een persoon is zo'n verhaal. Wie ben jij zonder dat verhaal/informatie?

Denken is een klein onderdeel van het ervaren van dit moment en toch wordt het erg serieus genomen. Denken is herinneren. Een mens heeft gemiddeld 60.000 gedachtes per dag. Het denken (over het denken) scheidt beelden en daarmee een idee over een persoon en een wereld. Dit is de enige verwarring die er bestaat, dit wordt duidelijk wanneer het denken even stopt of er een bewustzijn is in de ruimte tussen twee gedachtes. Een ander kenmerk van het denken is dat het gebruik maakt van het polariseren van abstracte begrippen. Deze begrippen bestaan uit onderling afhankelijke tegenpolen zoals; absoluut/relatief, zwart/wit, licht/donker, koud/warm, etc. Denken ziet alleen verschillen. Denken is 'doods'. Het denken kan alleen naar iets wijzen door onderscheid te maken. Het denkproces is een (associatieve) activiteit van het hele lichaam. Elke handeling wordt gestuurd door een concept, bewust of onbewust. Wat en hoe je denkt beïnvloed je leven.

Voorbeeld 1.

Als ik zeg 'ik ben actief', sluit dat al het andere uit wat ik ben. Ik ben namelijk regelmatig lui. Het denken zet grenzen. Realiteit bevat echter alles; niets kan uitgesloten worden. Daarom is Realiteit niet in woorden (of denken) uit te drukken.

De *werkelijke ervaring* is niet te vatten of weer te geven door het denken. Denken kan bijvoorbeeld niet ervaren wat pijn, verdriet of vreugde is. Het kan ook niet uitleggen hoe 'zoet' smaakt, terwijl je dit wel kunt ervaren.

Het denken is een beschermingsmechanisme om het lichaam te laten overleven. Het denken creëert cultuur en een idee over hoe het leven

zou moeten zijn. Deze denkbeelden creëren denkbeeldige problemen. Het denken ordent en koppelt herinneringen, zodat er een abstract overzicht ontstaat van waaruit problemen in het *nu* en de toekomst praktisch benaderd kunnen worden. Het denken geeft op deze manier een impuls om in actie te komen (in samenwerking met het gevoel). Wanneer je niets meer hoeft te veranderen wordt de impuls om na te denken minder. Denken is in onze maatschappij erg overgewaardeerd.

Het denken lost met name problemen op en is op zoek naar wat er mist. Denken creëert voortdurend vraagstukken. En als er geen probleem is dan verzint het denken er wel een. Zeventig procent van onze gedachtewereld is bezig met het oplossen van potentiële (denkbeeldige) problemen. Zo is een onprettig gevoel een veelvoorkomende impuls om te gaan denken. Wanneer het denken het middelpunt van de aandacht is gaat het denken een eigen leven leiden. Het denken is doelloos en zoekende, omdat het niet het gehele lichaam voelt. Het denken creëert dan het zoeken zelf. Wat zou er gebeuren met het denken als je niets meer als een probleem ziet?

Het denken creëert met behulp van het gevoel 'ik ben' en het geheugen een fata morgana van een 'ik ben iemand' beeld. Vervolgens zoekt het denken een weg om zich hiervan te bevrijden. Wanneer het 'kijken' dichterbij dit geprojecteerde beeld komt blijkt er niets te zijn. Het denken kan dit niet geloven, want het lijkt zo echt dat het weer gaat zoeken.

In het spontane 'doen' stopt het overmatige denken. In het 'niet volgen van je impulsen' kan het denken piekeren worden. 'Wat jij bent' ligt voor(bij) het denken. Jij bent geen enkel idee wat je je hebt gevormd over de Realiteit. Er is geen gedachte waar je een houvast aan hebt in je zoektocht naar 'wat jij bent'. Het denken kan om deze reden niet begrijpen wat de Realiteit is. Het denken kan alleen definiëren wat het *niet* is. Deze wetenschap scheidt een 'ezelsbruggetje' om via het denken over de realiteit naar de Realiteit te komen; zodra je merkt dat je met het denken aan het zoeken bent kun je direct stoppen. Bewustzijn (jij) kan de aandacht direct verplaatsen naar *de ruimte* waarin het denken plaatsvindt. Laat het denken er zijn en

verplaats het centrum van je aandacht naar *dat wat het denken ziet*. Wat ook werkt is de aandacht richten op het hart of buikgebied. Zie het denken als iets buiten jou, net zoals je naar een flatgebouw zou kijken. Het staat er, je ontkent het niet, maar je weet dat je het niet *bent*. In deze aandachtsverplaatsing zal het denken tot rust komen.

Aanwijzing: onderzoek het denken (zijn er verschillende manieren van denken?)
zie dat 'denken' gebeurt (kun je het denken tijdelijk stoppen?)
ga voorbij het denken (suggestie: je hoeft het denken niet te stoppen, maar kijk eens wat er gebeurt als je geen aandacht besteedt aan je gedachten)

Wat denken is kun je uiteindelijk niet bevatten. Denken komt voort uit 'de bron'. Wanneer je dit werkelijk ziet, besta jij niet meer als een persoon met een verhaal. Er ontstaat een meer *verbonden met en gedragen door het universum denken*.

Voelen.

Voelen is het waarnemen van een energie bewegingen (e-moties) in het lichaam. Ook dit is niet iets wat jij doet, het gebeurt. Met het voelen wordt de innerlijke en uiterlijke wereld ingeschat in het kader van overleven en welzijn. Gevoelens hebben een onlosmakelijke relatie met gedachtes. Zonder voelen kun je bijvoorbeeld niet in overeenstemming met de omgeving beslissen. Voelen bevat ongelooflijk veel informatie en heeft een kwalitatief karakter; een gevoel kan in heftigheid toenemen (van irritatie naar woede bijvoorbeeld). Gedachtes hebben deze eigenschap niet. Ook hier geldt: *wat je kunt waarnemen ben je niet*. Ga voorbij je gevoelens door ze volledig te voelen en je te beseffen dat jij niet deze gevoelens bent. In het voelen wordt in eerste instantie het 'ik-gevoel' als referentiepunt genomen, waardoor alle waarde aan dit 'ik' refereert. Het 'ik' krijgt hierdoor een sterke lading. Je kunt ook door dit 'ik' referentiepunt heen voelen, waardoor het voelen een universele 'ik' kwaliteit krijgt. Wat overblijft is het gevoel van ruimte en open aanwezigheid.

Onderzoek: uit welke substantie bestaan gedachtes en gevoelens.

Gevoelde betekenis.

Gevoelde betekenis is het directe waarnemen van sensaties in het lichaam voordat er symbolen zoals emoties, gedachtes, waarnemingen, handelingen of spreken opkomen. Het is een vaag gevoel van betekenis in het lichaam en de wortel van de onrustige geest. Dit is waar de Boeddha achterkwam en waar de Vipassana meditatie op is gebaseerd; **blijf bij de eerst opkomende sensaties en de geest wordt uiteindelijk stil.** De oorsprong van dit vage gevoel wat altijd in interactie is met de omgeving is 'aanwezigheid'. Het lichaam en geestmechanisme heeft een innerlijke drang om te 'ervaren'. 'Ervaren' gebeurt. Prikkelers komen via de zintuigen de ruimte van het lichaam binnen en worden verwerkt tot een gevoelde betekenis en daarna gevormd naar meer specifieke gevoelens, gedachtes en actie. Dit veroorzaakt weer een nieuwe gevoelde betekenis. Het is een doorgaand proces. De omgeving en het lichaam zijn een geheel. Jij bent 'ervaren'. De totaliteit van een *ervaring* is onbeschrijfelijk. Eén enkele ervaring bevat ontelbaar veel sensaties en loopt direct over in een volgende ervaring. Het is een vloeiend proces zonder begin of eind. Leven is steeds een volgende stap. Wanneer je de aandacht houdt bij de achterliggende 'gevoelde betekenis' dan verblijf je in het 'niet weten' van waaruit alles steeds weer ontstaat en helder wordt. In dit gevoel kun je alles laten zijn zoals het is en komt je leven vanzelf in ontvouwing. Het is een bewuste en wakkere toestand. Op de een of andere manier kent het leven in deze staat een eigen gevoel van ethiek, alles beweegt naar harmonie. In dit gebied van 'niet weten' ontstaat het originele en ruime denken. Het echte denken staat in direct contact met het 'grotere'. Ik noem het liefdesdenken, omdat het geladen is met basisvertrouwen, dankbaarheid en liefde.

De diepere lagen van de geest.

In het bewuste bewustzijn beweegt de aandacht voortdurend van het lichaam naar buitenwereld, van denken naar voelen. Dit gebeurt in fracties van een seconde. De aandacht is nooit in verschillende gebieden tegelijk voor jou bewust aanwezig. Dit beperkte bewuste gebied is het gebied van de persoon en de wereld. Het bewustzijn identificeert zich met het lichaam en betreft vervolgens alles op zichzelf. Er ontstaat een zelfbewustzijn en een zelfbeeld. Wanneer lichaam en geest elkaar ontmoeten in een meer onbewuste, brede of vage staat

van zijn ontstaat er een verruimd besef van identiteit ('aanwezigheid', 'zijn' of 'ik ben') en een gevoel van stille extase. Het lichaam, denken en voelen worden ervaren als onderdeel van de ruimte/aanwezigheid. Dit kan meerdere gevoelsuitingen aannemen, zoals eenheid, verbonden, alles zijn, uniek zijn. Het gevoel van lichamen zelf is hier een mogelijkheid.

Wanneer je de aandacht verder naar binnen richt kom je uiteindelijk in een geheel andere wereld met geheel andere wetten. Binnen zijn gebieden van oneindige ruimte, tijdsloosheid en probleemloosheid. Al deze staten van bewustzijn zijn er in dit moment.

Door het lichaam in te gaan met de aandacht wordt het lichaam uiteindelijk ontstegen. De kern is het gevoel van een Zelf. Het enige wat je zeker weet is 'dat je er bent'. Dit kan persoonlijk en onpersoonlijk zijn. Het Zelf kan als een verticale gefocuste Aanwezigheid in het lichaam aanvoelen en als een oneindige identiteit. Wanneer je in, voor of achter de sensatie van Zelf duikt is er een (stille zwarte) Leegte te onderscheiden. Deze Leegte heeft geen gevoel van persoonlijke identiteit, het is de afwezigheid van alles. Er is hier niemand. Afwezigheid. In dit gebied is er geen doener, waarnemer, getuige of andere identiteit. Het gevoel van stilte en vrede is hier dieper dan op andere niveaus van ontvouwing. Er kan ook de sensatie komen dat er alleen Aanwezigheid, Bewustzijn of Licht is. Wanneer de focus van de aandacht terugkomt in het lichaam, denken en voelen is er weer een helder te onderscheiden ervaring. Vanuit de Leegte gezien zijn dit echter ervaringen in de marge, die volledig vanzelf gaan. Wanneer de aandacht in de Leegte en de lichamenlijke Aanwezigheid tegelijk verblijft heeft het lichaam achtergrondgevoelens van genot (vrede/stilte). Dit gevoel is in zekere zin je kompas in het leven en Zelfrealisatie. Er is ook de pijn van het dagelijkse leven. De gehechte persoon is echter afwezig en er zijn sensaties van onpersoonlijke kracht, ruimte, vreugde en openheid. Deze onpersoonlijke gevoelens kunnen tegelijk ook een gevoel van een uniek persoon of eigenheid hebben. Dit hoeft niet een persoon met een verleden en een toekomst te zijn. Een Persoon van Zijn in het hier en nu bestaat ook. Deze 'persoonlijke' aanwezigheid is de ideale integratie van samen-

smelting en autonomie. Ik ben IK. Alle dimensies tegelijk ervaren. De deur naar alle dimensies, bewustzijnsstaten, manieren van het zien van de werkelijkheid en geestelijke capaciteiten is Aanwezigheid (ik ben), wat elk moment eenvoudig te ervaren is. De woorden die ik schrijf kunnen meehelpen deze subtiele bewustzijnsstaten te herkennen. Het overlapt elkaar in subtiliteit en de kans is groot dat je er overheen kijkt.

Ik zal je vertellen hoe de goeroe van mijn goeroe stierf. Nadat hij bekend had gemaakt dat zijn einde nabij was, hield hij op met eten zonder iets aan zijn dagelijkse activiteiten te veranderen. Op de elfde dag, tijdens het gemeenschappelijke zingen, zong hij mee en klapte, zoals hier gebruikelijk is, luid in zijn handen, en toen was hij plotseling dood! Net zo, tussen twee bewegingen in, als een kaars die wordt uitgeblazen. Iedereen sterft zoals hij leeft. Ik ben niet bang voor de dood, omdat ik niet bang ben voor het leven. Ik leef een gelukkig leven en daarom zal mijn sterven ook gelukkig zijn. Alles hangt af van hoe je het bekijkt.

Ik nodig je uit om in Aanwezigheid (ik ben) te verblijven.

Verhaaltjes over zoekers.

1. Een man had zich helemaal overgegeven aan zijn brandende verlangen naar het goddelijke. Elke week ging hij naar satsang en gedurende de dag verbleef hij in de waarnemer. Tientallen stilte retraites had hij intens meegedaan. In al deze spirituele beoefening ontstond er een afstand tussen zijn interpretatie van de wereld en dat van de gemiddelde mens. Zijn leven verliep in een voortdurende flow. Toch bleef er iets knagen, *iets* was niet heel en hij kon er niet de vinger opleggen. Zijn voortdurende verlangen naar de waarheid was niet te stoppen. Hij moest en zou de Absolute waarheid achterhalen. Dit duurde zijn hele leven en op tachtigjarige leeftijd stierf hij. Op de uitnodiging van zijn begrafenis, die hij nog zelf had kunnen samenstellen stond; ik gaf mijn leven aan het samenvallen met het goddelijke en nu ben ik eindelijk één met het al. Op de begrafenis houdt zijn dochter een toespraak. Ze hield zielsveel van deze man. Een zinnetje

is me bijgebleven' "Papa je was altijd bezig met het hogere en ik had liever gehad dat je er voor mij was. Ik heb je gemist".

2. Een vrouw had een dure ketting om haar nek. In haar opwindning vergat ze dit en dacht dat haar ketting weg was. Ze werd bang en zocht overal in haar huis. Ze vond niets. Ze vroeg iedereen in de buurt of ze iets wisten van de ketting. Niemand wist iets. Op een gegeven moment vroeg een goede vriend of ze met haar vingers de ketting om haar nek wilde voelen. Toen kwam ze erachter dat de ketting al die tijd om haar nek had gehangen en ze was gelukkig.

3. If you have something that's just one polarity, either expansion or contraction, it will eventually go into an unstable explosion or annihilation, either rigidity or fragmentation.

Peter Levine, Somatic Experience.

Psychologie in het kort

Je moet eerst een 'ik' zijn geworden voordat je je 'ik' kan weggeven.

De kern van psychologie is in eerste instantie 'zelfstandig zijn'. Vanuit deze zelfstandigheid kun je volledig in contact treden met anderen en de wereld. Een zelfstandig persoon geeft zich over aan de wereld en het lichaam. Hij kan alles voelen en uiten. Een zelfstandig persoon kan in openheid aandacht, liefde of hulp vragen en zo doorringen tot het hart van de ander. Een volwassen persoon is in staat om op beide benen te staan en zijn behoeftes te volgen, er te laten zijn en/of te bevredigen in afstemming met de ander. Hij kan omgaan met de frustratie van het leven. Hij hoeft zichzelf en de ander niet te manipuleren, omdat hij kan omgaan met de frustratie van het niet bevredigd krijgen van zijn verlangens. Een gezonde volwassene is vol energie, expressief en bewegelijk. In deze zelfstandigheid is er op een gegeven moment weinig meer nodig. Alles is zoals het is. Wat overblijft is een leven in eenvoud, verbinding en aanwezigheid.

Ego.

Het ego is een structurerings- en afweersysteem. Iets in het bewustzijn structureert waarnemingen en legt deze vast in patronen (zelf – niet zelf, pijn – genot). Deze identificatiebeweging is een vast onderdeel van ons functioneren. Identificatiesystemen in je leven kun je bijvoorbeeld vinden in de gebieden waar je het meest mee bezig bent; werk, sex, sport, vader of moederschap, etc. In deze gebieden zit allerlei gekristalliseerde informatie waarvan je denkt of vindt dat het 'juist of waar' is. Het voelt als belangrijk. Dit is ook de reden dat er gevoelens van angst, te kort en leegte kunnen ontstaan wanneer deze identificatiesystemen uiteenvallen. Een identificatiesysteem verandert naarmate je betere informatie of ervaringen krijgt. Zo kun je in het bijzijn van een psychotherapeut of een spiritueel leraar een geheel ander systeem opbouwen. Dit is echter nog steeds een identificatiesysteem. Elk moment ontstaat er een gevoel van persoon door dit reflexie systeem. Het is voortdurend aan de gang. Achter/in deze reflexie- en identificatiesystemen ligt de werkelijke parel van volwassenheid. Het versmolten Zijn met de kosmos en tegelijk een uniek

persoon zijn met een helder gevoel van Zelf. Identificatiesystemen zijn uiterst subtiel en veranderlijk.

Dit alles wil niet zeggen dat deze ego structuren waardeloos zijn. Het is een onderdeel van een oneindig expanderend bewustzijn. In het werk van A. H. Almaas wordt overtuigend aangetoond dat een gezonde ego opbouw nodig is om gevoelens van afweer en identificatiesystemen te doen afnemen en zodoende makkelijker bij de ervaring van Zijn en Zelf te komen. Het ego is een onderdeel van de weg naar vrijheid.

Het ontstaan van gevoelens van minderwaardigheid

Wanneer moeder en/of vader pijn veroorzaakt of genot/liefde onthoudt ontstaat er frustratie. Dit kan doorgaan naar gevoelens van woede, haat en uiteindelijk totale passiviteit (niet meer voelen) bij het kind. Deze gevoelens worden onderdrukt, omdat het huilen, jammeren, slaan, schreeuwen en bijten niet geuit mogen worden van de ouder en omgeving. De ouder is een almachtige autoriteit. In plaats van het natuurlijk ontladen van deze weerstand ontstaan er gevoelens van inadequatie (minderwaardigheid, eenzaamheid, incompleetheid, zinloosheid, waardeloosheid, machteloosheid, hulpeloosheid), schuld en schaamte in het kind. De kern is dat er bij iedereen een of ander gevoelsidee van 'ik ben niet goed genoeg' ontstaat. Het voelen van deze pijn wordt op latere leeftijd ook in stilte gedaan. De dierlijke impulsen van genot nastreven en pijn vermijden worden meer en meer afgeleerd door opvoeding, civilisatie en cultuur. Het kind en de volwassene verliezen het contact met 'wie ze werkelijk zijn'. Het tegenhouden van expressie en de weerstand tegen het volledig voelen worden vastgelegd in lichamelijk en geestelijke gedragspatronen. Vormen van controle. Dit worden dan 'persoonlijkheidsstructuren of ego' genoemd. De geest produceert in deze eigen gemaakte 'gevangenis' een ideaalbeeld over hoe het zou willen zijn en/of gezien zou willen worden in de toekomst en gaat dit nastreven. Meestal wordt dit streven een imitatie van het echte. Vanuit deze situatie kan er een sterk verlangen ontstaan naar waarheid, geluk en vrede. Het uitzoeken wie of wat je werkelijk bent.

Van het leven niet aankunnen naar aanwezig zijn in kracht.

Een bijkomend effect in de opbouw en overstijging van het ego is het gevoel van egozwakte en inadequatie. Bij elke expanderende beweging kan er een gevoel van kleinheid en egozwakte bovenkomen. Dit hoort bij het losweken van de identificatiesystemen. Voordat de ruimte ervaren wordt, is er meestal eerst een gevoel van kleinheid en/of minderwaardigheid. Iedereen kent momenten met het gevoel inadequaats te zijn; zich klein voelen, minderwaardig voelen, het leven niet aan kunnen en niet goed genoeg zijn. Dit zijn gevoelens die voortkomen uit de egostructuur en vormen zich in de eerste levensjaren in contact met de ouders. Het kind wil van nature autonoom worden en tegelijk versmelten met de ouders.

Ons zenuwstelsel is met name gericht op negatieve ervaringen. Deze worden direct opgeslagen en kunnen elk moment naar voren gehaald worden om gevaar en pijn te voorkomen. De positieve ervaringen zijn niet bedreigend en blijven nauwelijks in het geheugen. Dit is waarschijnlijk de reden waarom ons systeem een negatief gevoel van 'inadequatie' en 'niet goed genoeg zijn' als kern ontwikkelt. Het is een universeel mechanisme van ons lichaam.

Het niet voelen van het 'inadequaats zijn' is de kern van het niet transformeren van de egostructuren. Het is essentieel om deze gevoelens van egozwakte te voelen. Alleen dan kan deze illusie van het 'valse ik', wat ontstaan is door een gebrekkige holding van je ouders, de wereld en het geloven in het 'inadequaats zijn', doorzien worden.

Aan het voelen van egozwakte en inadequatie wordt meestal weerstand geboden. Er zijn drie veelvoorkomende weerstanden;

- 1.een naar buiten gericht gevoel van grandiositeit (narcisme)
- 2.een naar binnen gericht gevoel van isolatie en onthechting/gevoelloosheid (schizoïde).
- 3.(negatieve) versmelting met een ander (afhankelijk)

Vaak is de steun van een leraar of therapeut nodig om deze negatieve gevoelens te voelen. De leraar is een troost en voorbeeld. De ont-

wikkelingsweg van de mens is naar een volledige (ego-onafhankelijke) autonomie en tegelijk een-zijn/versmelting met de kosmos. Eerst wordt het ego opgebouwd waardoor het dingen kan onderscheiden en autonoom in de wereld kan handelen. Daarna worden de functionele ego structuren geabsorbeerd door Aanwezigheid. Ik beschrijf kort de dynamiek die ontstaat wanneer een gezond ego naar het overstijgen van deze egobegrenzing beweegt.

De mens met een gezond ego is redelijk in balans en red zich zonder grote problemen in de wereld. Toch is er regelmatig een gevoel van inadequaat en innerlijke leegte. Deze gevoelens geven aan dat er nog een investering/identificatie in ego-waarden is en er geen of nauwelijks contact is met het essentiële Zijn of Zelf.

Het goede nieuws is dat het ontdekken van het alles vervullende Zijn of Zelf altijd vooraf gaat met gevoelens van te kort, leegte en inadequaar zijn.

Door dit werkelijk te voelen en met name je relatie ten op zichte van je ouders en anderen te onderzoeken ontwikkelen zich diepere essenties van Waarde, Wil en Vertrouwen. De ontwikkeling van deze essenties gebeurt vanzelf, omdat het natuurlijke essenties zijn van de mens. Het ego kan dit niet plannen of veroorzaken. Het is een voortvloeisel uit de overgave aan de ontvouwing van het bewustzijn (in de fysieke vorm).

Deze nieuwe krachten kunnen zich alleen verder ontwikkelen wanneer er een ondersteuning en verandering van innerlijke deugden en daarmee uiterlijk gedrag ontstaan. Prioriteiten in het leven veranderen. Er ontstaat een innerlijke behoefte aan ‘waarheid’, ‘eerlijkheid’ en een verlangen om te weten ‘wie je werkelijk bent’. Op den duur transformeren de gevoelens van inadequaar zijn in een aanwezig zijn zonder beperkende egowaarden, begrenzing en zelfbeeld. Er ontstaat een onmetelijk ruim persoon van zijn. In deze volle aanwezigheid smelten de egogrenzen verder en verder, totdat alles helder bewustzijn is. Dit betekent ook dat voor elke wezenlijke transformatie naar ruimte een periode van pijnlijke inadequaat bovenkomt. In een dergelijke periode lijkt het alsof je terug bij af bent. Naarmate je hier

steeds minder mee geïdentificeerd bent hoe vloeiender het openingsproces verloopt. Uiteindelijk ga je een leven leiden vanuit werkelijke kracht zonder de steun van ouders, leraren of wie dan ook. Er zijn weinig mensen die deze pijnlijke ontwikkelingsweg volledig aflopen en een vrij persoon worden. Meestal verkiest men voor verdoving en middelmatigheid.

Narcisme

Narcisme ontstaat wanneer de grandioze en onverwoestbare gevoelens van het ware zelf worden gekoppeld aan het lichaam en geest mechanisme. Bewustzijn leeft door het filter 'ik ben grandioos'. Dit zuivere gevoel van grootheid wordt gebruikt als afweer tegen de pijn van het gevoel van hulpeloosheid in de separatie fase. De hulpeloosheid ontstaat, omdat de moeder nooit kan bieden wat het kind wil in de verschillende ontwikkelingsfasen. Volwassen personen met een narcistische stoornis kun je bijvoorbeeld herkennen aan; een denken dat scherp is gericht op het gelijk van zichzelf en daarmee oordelend naar de 'fouten' van de ander en het niet (goed) kunnen voelen van eigen kwetsbare gevoelens, communicatie en denken vinden plaats vanuit de ouder en/of leraar rol, terwijl de onderliggende gevoelstoestand juist van een emotioneel onvolwassen kind is. De open communicatie met de wereld is even stopgezet. Een narcist voelt geen kwetsing. Het is afgesloten van het gevoel en zo een imitatie van kracht.

Er is ook een gevoel van almacht wat vrij is. In dat geval komt het voort uit de totale vrijheid van het opgelost zijn in 'niet weten'. Het ware zelf. In deze toestand is alles juist Open en Aanwezig in contact met het geheel.

Isolatie en onthechting

De eerste beweging van een zich ontwikkelend ego is de isolatie van Zijn. Het nog kwetsbare ego kan het niet aan het immense ongedifferentieerde Zijn te blijven voelen. Het isoleert zich van deze sensaties. Het maakt zichzelf hierdoor klein. Deze beweging is de basis van de verdere ego-opbouw en uiteindelijke gevoelens van inadequatie. Het gevoel van egozwakte en inadequatie die opkomen in het expanderende systeem in de volwassen toestand worden geprojecteerd op

externe objecten (moeder, vader, geliefde, baas, vriend, etc.). De gevoelens van minderwaardigheid en pijn in het contact met deze anderen zorgt voor een beweging van terugtrekking en isolatie. Je trekt jezelf terug in je eigen huisje. Je raakt onthecht en niets kan je meer raken. De denkwereld creëert een eigen fantasiewereld en besluit niet meer te gaan voelen. Innerlijk is er een verharding die gevoed wordt door angst voor contact en de pijn die dit met zich meebrengt. Er is tegelijk een onderdrukking van je innerlijke impulsen, het voelt als doods en kaal. Er ontstaan geen diepere verbindingen meer met je eigen lichaam en anderen. Elke intensiteit wordt uit de weg gegaan. Iedereen kent deze schizoïde toestand. In erge mate verloopt dit uiteindelijk naar totale passiviteit en depressie. Hier is het gevoel van hulpeloosheid en zinloosheid zo groot dat er geen uitweg lijkt. Je bent de hulpeloos in plaats van dat er een gevoel van hulpeloosheid is. Er is geen uitweg. De enige oplossing is de gevoelens van egozwakte en hulpeloosheid weer te gaan voelen (misschien vanuit de positie van Zijn, die nooit verloren is gegaan) en voorzichtig naar buiten te komen.

Negatieve versmelting (projectie van zelfafwijzing)

Een andere belangrijke weerstand tegen voelen van ‘inadequaat zijn’ en daarmee tegen het autonoom worden is *negatieve versmelting*. De relatie wordt dan een vorm van afweer.

In de symbiotische fase neemt het kind de frustraties en angsten van de moeder automatisch over en voelt dit als van zichzelf. Deze frustratie wordt een onderdeel van het gevoel van veiligheid en versmelting met de moeder en daarmee een ervaringslaag in het latere zelfbeeld. In een geestelijke expansie waarbij een gevoel van egozwakte vrij kan komen gaat de persoon zich nu beschermen door vast te houden aan het gevoel van frustratie in een relatie uit deze veilige en symbiotische tijd met de moeder. Ze voelt liever deze frustratie (omdat deze gelinkt is aan veiligheid) dan de egozwakte die hoort bij de expansie.

De innerlijke frustratie van de negatieve versmelting kan ook nog eens geprojecteerd worden op je relaties of de buitenwereld. Dat wordt dan een bron van vermijding van expansie. Je kan nu bezig

zijn met het vechten tegen de buitenwereld (bv je partner), waardoor er een gevoel van kracht ontstaat waarmee je geen egozwakte hoeft te voelen. Je wordt niet *echt* zelfstandig, omdat je niet door het gevoel van inadequatie/incompleetheid en frustratie heen kan voelen om bij het ware gevoel van Zijn en Zelf te komen. Een onderdeel kan ook zijn het steeds willen versmelten met iemand wat een goed gevoel geeft, wat uiteindelijk ook een afweermechanisme kan zijn tegen het gevoel van incompleetheid.

In mijn relatie voelde ik een veilige symbiotische band. Er was een gevoel van heftige liefde afgewisseld met enorme haat. We hadden veel conflicten over grenzen, eigen ruimte en jaloezie. Allebei wilden we, achteraf gezien, niet echt autonoom worden. We waren bang elkaar te verliezen door echt voor onszelf op te komen. Er was veel rekening houden met elkaar. Het voelde als ware liefde. Onze eigen gevoelens van 'niet goed genoeg zijn' werden voortdurend op elkaar geprojecteerd en daardoor in onszelf wakker gemaakt. Het was steeds weer onduidelijk wat van wie was. Op een gegeven moment moest ik weg uit deze relatie. Het weggaan was een stap naar mijn zelfstandigheid.

Bij negatieve versmelting ben je gehecht aan alle negatieve gevoelens rondom die relatie, omdat je dat kent als liefde. Dit was de liefde die je kreeg van je moeder en/of anderen. Welke moeder of vader geeft werkelijke onvoorwaardelijke liefde? Welke ouder of mens houdt van jou, simpelweg omdat je er bent?

Er is ook een andere versmeltende afweer. Op het moment van eenzaamheid of een ander gevoel van te kort kun je op zoek gaan naar een 'goede' relatie waardoor deze negatieve gevoelens niet gevoeld hoeven te worden. In deze afweer kun je voortdurend op zoek zijn naar een alles vervullende relatie. Dat zijn vaak de verhalen over 'soulmates' en 'de ware liefde'.

Identiteit.

Het gevoel van Zelf en de ontelbare ervaringen met de ouders en anderen uit het verleden worden in het moment ervaren als een zelfbeeld. Dit geeft een gevoel van een solide lichamelijke identiteit met

een verleden, heden en een toekomst. De kern in elk moment is echter de frisse aanwezigheid. Wanneer de aandacht zich elke milliseconde richt op deze aanwezigheid is er geen verleden en toekomst. Zelfs geen heden. Wanneer alle egostructuren zich oplossen in Zijn dan is er een lichaam reagerend in het moment. De persoon van zijn is de capaciteit om met de kennis van de wereld te reageren. Het is geen persoon met een verhaal en het heeft alle mogelijkheden van de persoon wat betreft denken, voelen, plannen, fantaseren, etc. Een werkelijk vrij en autonoom persoon heeft in dit kader een eigenheid en is tegelijk vrij van een zelfbeeld. Toch is er een sterk gevoel van Zelf of identiteit. Hij is volledig afwezig en toch volledig in reactie met de omgeving. Dit is een deel van de realiteit wat niet goed terug te vinden is in de meeste psychologische theorieën. Dit aspect van – geen persoon zijn - krijgt wel meer aandacht in de oosterse spiritualiteit. In de oosterse spiritualiteit worden de mogelijkheden en waarheden van de psychologie juist weer minder belicht.

Ga verder en verder....

Persoon van Zijn

Functioneren is onderscheid maken en differentiëren. Jij bent een individuatie van God.

Veel zoekers lopen vast in het gebied van spirituele concepten en het leven zelf. Hoe kun je in hemelsnaam je belastingpapieren op tijd invullen, lachen met je vrienden, vrijen met je geliefde en tegelijk ervaren dat je oneindig en onpersoonlijk bent.

Wanneer persoonlijke defensies en objectrelatie beelden zijn doorzien worden ze geabsorbeerd in Zijn. De persoon verandert nauwelijks. Er komt ruimte en sereniteit in. Het wordt eenvoudiger. Het voelt alsof alles vanzelf gaat.

Dit kun je bijvoorbeeld herkennen in activiteiten als autorijden, zwemmen of lopen. Dit moet eerst geleerd worden en gebeurt daarna onbewust. Het lichaam en geeststelsel absorbeert deze ervaring en kennis en voert het daarna automatisch uit.

Vanuit een geabsorbeerde toestand wat aan kan voelen als ‘opgelost zijn’ ontstaat nog steeds het gevoelsbeeld van een persoon. Het is echter een persoon zonder verhaal. **Een Persoon gemaakt van Zijn.** De Persoon van Zijn is een geslepen diamant die bestaat uit aardse essenties, zoals; kracht, wil, seksualiteit, helderheid, macht, intelligentie, vrede, autonomie, versmelting, liefde, compassie, vertrouwen, vreugde, eerlijkheid, aanwezigheid, moed, gelijkmoedigheid, sereniteit, etc. Deze essenties zijn van de geboorte af in iedereen aanwezig en komen te voorschijn in overgave en geestelijke groei. De essenties zelf ontwikkelen zich niet. Ze liggen al in het mens-zijn verscholen. Dit is de reden dat sommige essenties van de Persoon van Zijn zich kunnen openbaren op jongere leeftijd.

Ik zie bij mijn vier jaar oude dochter regelmatig de pure essenties van kracht, wil, intelligentie en autonomie. Dit is te herkennen aan haar open en krachtige manier van contact maken met anderen, gaan voor

haar behoeftes en een enorme expansie in haar denkvermogen. Er is meestal geen enkele twijfel of terughoudendheid.

Alle kennis en (overleving) patronen blijven in het lichaam en geest mechanisme aanwezig. Alles wat geleerd is blijft behouden. Alle aangeleerde structuren en essenties komen boven op het moment dat ze nodig zijn. De Persoon van Zijn is een geïndividueerd en gesepareerd aanwezig zijn zonder grenzen. Een volledige integratie. Wanneer de onpersoonlijke realisatie van Zijn de essenties van het psychologische (geïndividueerde) zelf absorbeert ontstaat er een vrije en unieke individualiteit. De Persoon van Zijn is zonder grenzen en toch autonoom, uniek en fysiek. Iedereen heeft een diep verlangen om deze Persoon van Zijn te realiseren. Meestal wordt dit vertaald in het verlangen 'zichzelf te willen zijn' of 'vrij te willen zijn'. De Persoon van Zijn is een uiting van zuiver Zijn door het lichaam, denken en voelen heen. Het voelt als 100% echt, 100% authentiek, 100% compleet. Dit is een onbelicht aspect in de algemene kennis over zelfrealisatie. De nadruk wordt meestal gelegd op het onpersoonlijke. Een Persoon van Zijn is in staat werkelijk persoonlijk contact te maken. Dit geeft de ander een gevoel van vertrouwen en echtheid.

Een dergelijke lichamelijke aanwezigheid voelt aan als geïntegreerd, vol, koninklijk, eigen en tegelijk ongedifferentieerd. Aanwezigheid of ik ben krijgt hier allerlei kleuren (essenties). Deze 'persoon' reageert moeiteloos in elke situatie; van het 'niets' naar een kwaliteit van 'compassie' of 'kracht'. Vanuit deze levendige toestand maakt het wezenlijke contact met het wezenlijke. Voorbij egostructuren, objectrelaties en afweermechanismen. Het gebied van Zijn wordt hier praktijk.

Voor mij is het alsof er een entiteit, een bepaalde kleur, in een lichaam leeft. Het voelt persoonlijk en onpersoonlijk tegelijk. Wanneer ik het woord 'ik' gebruik voel ik de betekenis van een uniek persoon en universele ruimte tegelijk. Ik ben een directe vertaling van het goddelijke. Ik ben god in een persoonlijke vorm. Mijn meningen, inzichten en handelingen zijn authentiek en hebben een gelijkwaardigheid met alle andere meningen, inzichten en handelingen van levende wezens. Doordat ik er volle-

dig ben zie ik de ander ook in zijn persoonlijke essentie. Ik kan mij hierdoor werkelijk verbinden van persoon tot persoon.

Ik geef dit idee van Persoon van Zijn aan met 'IK ben ik'. Het grote valt samen in het kleine. Contact maken vanuit alleen het universele is onpersoonlijk. Dit voelt als onpersoonlijke warmte en liefde. De persoonlijke essentie in de ander voelt zich dan niet gezien. Vanuit het perspectief van de Persoon van Zijn gaat het om hoe 'jij' je specifiek en praktisch in de wereld beweegt. Je kunt allerlei mooie goddelijke universele inzichten hebben, maar kun je ook goed werk afleveren, je gezin verzorgen, een persoon liefhebben, een ander aanvoelen, de wereld een betere plek maken, een mening hebben, een vol en krachtig leven leiden?

Het oosterse idee van de 'egoloze verlichte leraar in een grot die aanbeden en verzorgd wordt' is cultuur. Een cultuur die de westerse new age spiritualiteit als beeld heeft geadopteerd. In dit beeld is er een verheerlijking van het onpersoonlijke en de versmelting met het grotere. De wereld is een illusie en 'alles is goed' spiritualiteit. **Wat minder goed naar voren komt is de verwerking van de autonome specifieke persoonlijke kracht.** Het oosterse beeld wil ik hierbij dan ook omver gooien. Het blokkeert, wat mij betreft, de verdergaande groei van de menselijke geest. Onze werkelijke potentie is de oneindige versmelting en de individuele kracht tegelijk leven. Een evenwicht in materie en geest. Het gaat er in deze tijd van onze evolutie om dat we zelf in actie komen om onze planeet en de mensheid in harmonie te brengen. Niet wachten op een verlosser of een staat van onpersoonlijke verlichting. Hoe kunnen we samenleven in onze natuurlijke grootsheid met gebruik van alles wat er tot nu toe is ontwikkeld. Van de kennis over oude culturen, analytisch denken, discipline, zelfrealisatie tot nanotechnologie.

De grootste taak is het onderzoeken van je eigen mens-zijn. Wat is mijn volledige potentie? Wat houdt me zo klein? Wat deel ik niet met anderen? Wat zijn mijn geheimen? Is het normaal dat ik me zo wanhopig voel, zo inadequaar? Is dit echt alles wat er uit mijn leven is te halen? Hoe zit dat met die figuren als Jezus, Boeddha, Mandela, Ghandi, etc? Is een dergelijk leven ook voor mij weggelegd? Wat wil

ik echt? Wat is belangrijk voor mij? Wat is mijn focus? Wat houdt me tegen? Waarom verander ik niet? Dit zijn vragen om de onzichtbare liefde een gezicht te geven in de wereld. De bron van eenvoud, kracht en liefde wil geleefd worden door het lichaam, voelen en denken heen in onze dagelijkse realiteit. De Persoon van Zijn is een bloeiende bloem. Wanneer je op zoek gaat naar 'waarheid' over jezelf kom je deze overal tegen; de manier van lopen, een gesprek, de oneindige leegte, de oplossing voor een pijn in de rug, het opvoeden van je kinderen, etc. Waarheid is jouw waarheid en is subjectief en objectief tegelijk. Waarheid is jouw manier van lopen, spreken, werken, mediteren. Daar waar het vormen van een zelfbeeld of verhaal over een persoon stopt, stoppen ook de verhalen over de ander en de wereld. Een Persoon van Zijn heeft geen verleden en toekomst. Er zijn geen regels, jij weet wat waar is en wat je werkelijk bent.

Meer ontspannen?

We weten al vier eeuwen dat de aarde om de zon draait, maar we hebben het nog altijd over 'zonsondergang'.

In het ouder worden verandert de perceptie. Ik weet niet welke oorzaken dit heeft. Ik weet niet of spirituele beoefening dit activeert of dat het sowieso gebeurt. Mensen die een verlangen naar waarheid of vrijheid in zich dragen komen vanzelf meestal uit bij spiritualiteit, wetenschap of reizen. Er lijkt wel een verband te zijn, maar volgens mij gebeuren perceptieveranderingen ook zonder meditatie, verre reizen, wetenschappelijke boeken of andere bewustzijnsactiviteiten.

De weg van het leven is vol plezier, inspiratie en wonderlijke toevaligheden. Iedereen loopt deze weg van de mysticus. Het leven kent transformatie momenten en het blijkt dat dit soort openbarende momenten een verschuiving te weeg brengt in de dagelijkse prioriteiten. Hieronder staan enkele prioriteiten veranderingen.

Verschillen bij mannen en vrouwen.

Man

Voor transformatie moment

Geld verdienen

Competitie

Plezier maken

Na transformatie moment

Spiritualiteit/aanwezigheid

Gezin

Eerlijkheid.

Vrouw.

Voor transformatie moment

Gezin

Omgeving

Er goed uit zien

Na transformatiemoment

Zelfontplooiing

Zelfvertrouwen.

Gelukkig zijn.

Door het beleven van transformatie momenten ontstaat er meestal een andere perceptie van het leven. Het denken, voelen en handelen komen steeds meer voort uit een dieper weten. Niet meer uit het mechanische denken. Oplossingen komen niet meer van ouders en leraren, maar van jezelf. Om duidelijk te maken wat transformatie momenten kunnen zijn ben ik bij mezelf gaan kijken.

Mijn transformatie momenten;

Isaac Shapiro (spiritueel leraar) zien zitten.

Toen ik voor het eerst in een zaal kwam met Isaac Shapiro verruimde mijn perceptie en ik wist ergens dat wat hij had, de waarheid was. Er ontstond in die periode een gevoel van verliefdheid en ik had het verlangen om te blijven komen. Dit was het begin van mijn zoektocht.

Bos in Venwoude wat maar doorsuist.

In een stilte retraite met Isaac Shapiro loop ik in het bos en ineens beginnen de bomen me voorbij te vliegen en verandert mijn gezichtsveld in een voorbijtrekkende stroom van groene kleuren. Dit was mijn eerste 'vreemde' ervaring.

Stoelmomenten bij Isaac shapiro.

In zes jaar heb ik een stuk of zes keer tegenover Isaac Shapiro op de stoel gezeten en telkens was er een verruimd bewustzijn/transformatie moment.

Kijk meditatie in La Gomera

Van Prajnāparamita kregen we een kijk meditatie als opdracht. In deze opdracht zag ik een vlieg voor het eerst echt en van heel dichtbij. Het leek in eerste instantie een enorm monster en er ontstond een grote angst. Door hiervan getuige te blijven verdween deze angst en maakte het plaats voor een grote verwondering voor de genialiteit van

de natuur. Ik zag de schoonheid van de minutieuze constructie van de vlieg, de kleuren, de ogen, de vleugels. Wat een kunst.

Direct contact met Prajnaparamita (spiritueel leraar).

Toen mijn verlangen om bij Prajnaparamita te zijn afnam ben ik uitgenodigd bij haar thuis. Ik moest en zou de laatste vragen stellen die ik had over zelfrealisatie. Ik pakte mijn papiertje met vragen, begon ze op te lezen en het leek allemaal bla, bla bla. Plotseling was dit allemaal overbodig. Wat overbleef was een aanwezigheid zonder vragen. Een paar jaar voor deze ervaring was er tijdens het zitten in satsang een ervaring dat al mijn cellen zich omdraaide. Het begon bij mijn hoofd en ging helemaal naar mijn tenen.

Genieten wat ontstond tijdens het lopen in Amsterdam oost.

Ik liep zonder doel wat op straat en werd onverwacht overvallen door een enorm gevoel van liefde en genieten. De realiteit was niets veranderd met enkele minuten geleden. En toch was mijn perceptie van deze realiteit volkomen anders. Het ontstond uit het niets. Vanaf die tijd weet ik dat het allemaal perceptie is en roep ik deze staat in enkele minuten op door niets te doen.

In de auto in de file terwijl ik muziek wil opzetten

Ik reed in de file en tegelijkertijd zocht ik een cd in het dashboardkastje, keek wat de mede weggebruikers deden, remde, gaf gas wanneer dit moest, at een broodje en was aan het sturen. Ineens drong het tot me door dat alles vanzelf ging. Ik deed niets bewust. Alles gebeurde. Vanaf dat moment zie ik dat alles vanzelf gaat.

Mediumschap

Tijdens een workshop mediumschap blijkt ik ineens met de energie van overleden personen contact te kunnen maken. Dit ging weken door. Dit was voor mij zo onwezenlijk en echt dat ik niet meer kon twijfelen aan deze vorm van intuïtie. Ook het beoefenen van trance mediumschap heeft mij ervaring van getransformeerd.

Ontstaan van transformatie momenten.

De transformatie momenten die ik heb gehad zijn achteraf gezien te herkennen aan een aantal punten;

1. Ze komen onverwacht en zijn verrassend
2. Het creëert een grote en/of blijvende verschuiving in het bewustzijn
3. De momenten blijven me bij als een uitermate heldere en levendige herinnering
4. Er is een verruimde perceptie van het leven

In het analyseren van het ontstaan van deze momenten zie ik overeenkomsten. Ze ontstaan;

1. Wanneer mijn levens tempo vertraagt.
2. Wanneer de aandacht geen doel of verlangen heeft, de aandacht richt zichzelf dan op 'ik ben', 'er zijn' of 'open aanwezigheid'
3. Wanneer ik me energetisch open stel voor het grotere.
4. Wanneer het denken ontspannen is.

Iedereen kent dergelijke transformatiemomenten. Vaak ontstaan ze ook door traumatische en/of levens ingrijpende gebeurtenissen. Transformatie ligt verscholen in kleine ervaringen en hebben grote uitwerking op prioriteiten en waarden in het leven. Het is mij onduidelijk of deze verandering komt door zelfonderzoek, lichaamswerk of zomaar. Ik weet wel dat ik ze niet kan forceren. Ik kan alleen mijn passie voor de waarheid en het leven volgen.

Mijn patronen in relaties.

Wat jij bent is altijd puur

Vanuit de psychoanalyse en de object relatie psychologie wordt er vanuit gegaan dat het gevoel van (psychologische) zelf een innerlijke constructie is. Deze constructie wordt met name gevormd in de eerste levensmaanden en jaren. Het bestaat met name uit de gevoelsmatige relaties die je hebt met je opvoeders. Het lichaam en geest systeem is vervolgens je hele leven bezig om die constructie te herhalen en te bevestigen. Om los te komen van deze constructie is het noodzakelijk om het te voelen en te begrijpen. Dat is de rol van een psychologisch onderzoek als voorbereiding op zelfrealisatie, maar ook voor een gezonde relatie. De constructie van het zelf bestaat over het algemeen uit gevoelens van te kort en dat speelt zich in het volwassen leven meestal uit op seksueel en relationeel gebied. Dat is de verwarring die je overal om je heen ziet op het gebied van seks en relaties.

Mijn concepten tot nu toe;

- 1.Relaties en sex zijn gebieden van het lichaam (overleven)
- 2.Er is geen sluitende moraal op het gebied van seksueel gedrag en relaties
- 3.De meeste patronen zijn complex en verlopen onbewust
- 4.Een relatie is een perfect middel om bewust te worden, het verleden te verwerken en tot volledige autonomie te komen.
- 5.Relatieproblemen zijn botsende conditioneringen.

Imago therapie.

Imago therapie biedt een behulpzaam kader voor een relatie om te groeien naar volledige autonomie, verbinding en vrijheid. Deze therapie gaat er van uit dat twee mensen bij elkaar komen door onbewuste projecties (imago) uit de jeugd. Je komt bij een partner waarbij gevoelens van vroeger herbeleefd en daardoor de kans krijgt om deze te verwerken. Het lichaam en geest mechanisme zet energetisch de situatie van vroeger neer, omdat het de manier is wat het kent om te overleven. Werkelijke vrijheid zit echter niet in het herbeleven van de vroegere situatie, maar in een autonomie in het heden. Autonoom zijn

is in het kort een situatie waarin je alle gevoelens, gedachtes en handelingen er kunt laten zijn en hiermee in contact gaat met de ander. Dat brengt een relatie van twee personen met een stevig 'ik' gevoel die ruimte aan elkaar geven en daardoor tegelijk bewust zijn van een 'wij' gevoel. Een relatie is een middel om tot volledige autonomie te komen en defensieve patronen te ontrafelen. Wanneer alle defensiviteit is opgelost ben je volledig in verbinding met je partner en het leven. Wanneer je op deze manier naar je relatie kijkt wordt het een bron van informatie en groei. Een goede relatie is gebaseerd op het delen van 'wat is' zonder de ander of jezelf te willen veranderen. Zijn met 'wat is' erkent dat alle ervaring individueel is en dat de bron van geluk nooit van een ander kan komen. De paradox is dat je eerst volledig gehoord en gezien moet worden door de ander om tot deze ervaring van alleen zijn te komen.

De imago therapie kent drie fases in een langdurige relatie; romantische fase, de macht strijd fase en de fase van een bewuste relatie. Een belangrijk element in de imago therapie is; dialoog. Dit is een manier van communiceren waarbij beide personen zich volledig kunnen uiten met de steun van de ander. Defensieve patronen verdwijnen, omdat er een veilige omgeving ontstaat waarin alles gedeeld kan worden. Het resultaat is dat alle onderliggende patronen aan het licht komen en beide personen zich volledig gehoord en gezien voelen. Mijn ervaring is dat de uitgangspunten van de 'dialoog' je door de verschillende fases in de relatie kan leiden. Het vereist echter wel doorzettingsvermogen, ruimte en helderheid. Vooral de macht strijdfase kan zwaar zijn, maar de belofte van groei is dan een goed vooruitzicht. De kern van de therapie is dat je de ander kunt geven wat hij of zij het meest gemist heeft vroeger. Dit geven heelt de ander en tegelijk ook jezelf. Het is vrijwel altijd zo dat wat je partner het liefst wil ontvangen jij het moeilijkst kan geven. Dit komt voort uit je jeugd. Door dit nieuwe gedrag te gaan vertonen wordt jezelf ook completer.

Mijn vrouw en ik waren ongeveer 12 jaar bij elkaar en hebben verschillende crisissen meegemaakt. We verbaasden ons over de kracht en opbrengst van het bij elkaar blijven. Elke crisis heeft ons dichter bij elkaar gebracht, omdat we allebei geïnteresseerd zijn in waarheid. Zelfs na onze scheiding gaar de liefde en het delen van ons levens-

verhalen door. Het is mogelijk om te scheiden in liefde. Imago therapie is geen garantie om bij elkaar te blijven, wel om je eigenheid te ontwikkelen.

Waarheid is het erkennen dat al het handelen en denken voortkomt uit patronen en dat deze patronen onpersoonlijk zijn. Wanneer je op deze manier naar jezelf en de ander kijkt komt het onderzoek naar patronen en hoe deze op elkaar reageren boven het vervullen van wederzijdse behoeftes te staan. Mijn ervaring is dat het delen van deze op jezelf gerichte houding de relatie juist mogelijk maakt. Mijn ervaring is dat het samen geïnteresseerd zijn in het blootleggen van innerlijke patronen resulteert in een sterke aantrekkingskracht. Zijn met 'wat is' is een sterke en vaak onbewuste behoefte in de mens.

Mijn jeugd.

Ik ben na mijn vierde jaar bij mijn oma opgegroeid. Mijn ouders gingen in die tijd uit elkaar. De kinderlijke vreugde van het zijn met mijn ouders is hierdoor verdwenen. Op gevoelsniveau heb ik dit als een onverklaarbaar groot verlies ervaren en is er een diep wantrouwen ontstaan in het natuurlijke verloop van het leven. Fundamentele waarheden zoals mijn ouders zijn er elke dag voor mij bleken niet waar te zijn. Mijn psychische reactie op deze situatie was dat ik me in mezelf heb teruggetrokken en gestopt ben met voelen en contact maken. Het resultaat is een geïsoleerde houding met de behoefte dat de ander naar mij toekomt. Ik ben zo gewend geraakt aan deze isolatie dat ik me daar goed bij voel. In werkelijkheid is dat niet zo, want onderliggend heb ik voortdurend het gevoel dat ik me moet aanpassen aan de ander om geliefd te zijn. Daaronder zit een gevoel van waardeloos zijn.

Vanuit dit patroon heb ik een sterke behoefte aan aanraking, openstelling voor seks en volledige commitment. Wanneer ik dit niet krijg ontstaat er een gevoel van in de steek gelaten worden. Ik heb de ander nodig voor een gevoel van waardevol zijn en het niet voelen van de eenzaamheid in het alleen zijn. Wanneer de ander mij niet bevredigt ontstaat er een neiging om me terug te trekken. Daar kan soms ook een straffend element naar de ander inzitten, want ik ga volledig uit contact. In het isolerende patroon zit ook in dat ik het alleen moet

oplossen en ik treedt pas weer in contact wanneer ik het innerlijk heb opgelost. Dit kan soms even duren, waardoor de ander geen contact ervaart. Mijn gevoel van overleven is gefocust geraakt op intieme relaties. Daar waar anderen meer aandacht hebben voor materie, geld of hun plek in de groep ben ik meer gericht op het creëren van intieme relaties.

Voor mij is het loslaten van de behoefte aan fysiek contact en het mezelf open stellen zonder verwachtingen een weg naar innerlijke vrijheid. In contact blijven met het gevoel van gemis en delen wat er in mij omgaat.

Harmonie en leegte.

Wanneer er contact en harmonie in de relatie is kan er op den duur bij mij een gevoel van onrust. De onderliggende dynamiek is dat ik in deze harmonie geen vergaande passie en commitment voel. Er ontstaat een comfort zone in de relatie die niet meer leeft. Alles kabbelt wat voort en dat is niet genoeg. Ik voel me dan niet bijzonder. Daar zit een onbewuste angst voor verlating in, want als ik niet bijzonder ben dan gaat iemand bij me weg. De schijnbare harmonie en rust in deze comfort zone ervaar ik als een 'leegte', die paradoxaal genoeg een innerlijke onrust brengt. Er begint dan een verlangen naar een uitdaging. Dit kan op het gebied van werk, persoonlijke groei of een nieuwe vrouw zijn. Een nieuw project of liefde geeft dan een gevoel van 'speciaal zijn' en 'passie'. Er zit ook iets 'borderline' achtigs in, want wanneer de relatie goed is ontstaat er een impuls om dit te verbreken. Het verbreken leidt tot een dreigend verlies van een intieme relatie en dan laait de liefde ineens weer op.

Het alert zijn op een comfort zone in de relatie is voor mij belangrijk om mijn levendigheid en vuur te blijven voelen.

Twee vrouwen.

Ik heb ook een patroon van twee vrouwen tegelijkertijd willen hebben. Ik had vroeger twee 'moeders'. Mijn moeder en mijn oma. Zij hadden een haat liefde verhouding en ik zat daar als kind tussen in. Een hulpeloos gevoel van verscheurd zijn en niet kunnen opkomen voor mijn liefde voor beide. Ik woonde bij mijn oma en zij was mijn

vader en mijn moeder. Mijn echte moeder kwam eens in de zo veel tijd een paar uur langs. Mijn oma had zelf een verwaarloosde opvoeding gekregen en werd mishandeld. Mijn moeder was op haar 16e uit huis gezet door mijn oma, omdat ze haar niet aankon. Mijn oma stond meestal negatief tegenover mijn jeugdvriendinnen waarschijnlijk door een zorg om mij te beschermen en een vorm van jaloezie. Ik kreeg onbewust de boodschap dat ik niet een ander lief mocht hebben. Ik heb dat als kind nooit kunnen begrijpen.

Ik creëerde dit verleden steeds weer in mijn volwassen relaties door in een vaste relatie een tweede vrouw lief te hebben. Dit heeft echter nooit gewerkt. De vaste partner wordt jaloers en keurt de tweede relatie af. Tegelijk kon ik mijn conditionering niet veranderen, waardoor de hechting in de vaste relatie vroeg of laat geschaad werd en de relatie onhoudbaar was. We hebben in ons huwelijk een periode bewust de grenzen opgezocht op het gebied van twee relaties naast elkaar hebben. In dit onderzoek kwamen we toch sterk op een monogame relatie uit.

Een open relatie werkt niet voor mij. Ik hou van monogamie, ondanks dit paradoxale patroon in mij.

Onmatigheid.

Ik heb ook een patroon van onmatigheid wat onder andere een afweer is tegen mijn gevoelens van te kort, droogte, leegte en verlies. In onmatigheid versmelt ik met een object van genot en verlangen. Dit kan eten, kleding en een vrouw zijn. De versmelting wordt zichtbaar in het dwangmatig denken over en het dwangmatig verlangen naar het object. Morele grenzen kunnen in deze intensiteit verdwijnen en er ontstaat vroeg of laat een gevoel van onverschilligheid, roekeloosheid of 'fuck you'. Een niet stil staan bij de gevolgen op de lange termijn. Paradoxaal genoeg ligt mijn werkelijke geluk in soberheid. Soberheid brengt mijn aandacht steeds bij 'wat er is in het moment' en de realisatie dat ik bewustzijn ben.

Elk verlangen naar meer smelt in aanwezigheid. Deze dynamiek van onmatigheid naar soberheid is een levenswerk. Onmatigheid ligt voortdurend op de loer. Een moment van onverschilligheid resulteert

in het loslaten van soberheid en het omarmen van het lijden in onmatigheid. Het vergt voor mij een voortdurend bewustzijn om het evenwicht tussen passie, onmatigheid en soberheid op een voor mij goede manier te leven.

Ruimte en energie opbouw.

Een ander patroon wat ik waarneem is; hoe meer ruimte er in de geest ontstaat des te groter de energie opbouw in mijn lichaam is. Dit kan zich vertalen in gevoelens van koninklijkheid, versmeltende liefde, kracht, vreugde, extase, stilte en gepassioneerde liefde. Hierbij is vooral ‘gepassioneerde liefde’ voor mij een mogelijk gevaar, omdat hierin een gevoel van onverschilligheid kan ontstaan waarbij mijn onmatigheid de ruimte neemt. Het ongeremd najagen van impulsen kan dan aanvoelen als het echte natuurlijke leven, als vrijheid en geluk. Ik heb niet echt een moraal over wat kan en niet kan, maar ik ervaar dat de afwisseling van wilde passie en de soberheid van de stilte mijn leven kleur geeft.

Aanpassen en isoleren.

Een relatie is een voortdurend zoeken van balans; ‘mezelf zijn’, ‘aanpassen’, ‘afstand’ of ‘nabijheid’. In de praktijk is dit een voortdurend aftasten en onderhandelen tussen twee autonome personen met verlangens en overtuigingen. Mijn ervaring is dat wanneer ik me te veel aanpas er spanning in mij ontstaat. Ik ben dan te weinig ‘mezelf’. Het aanpassen komt door een angst voor straf (afwijzing) en resulteert in een gevoel van castratie (het niet doen wat ik wil doen). Dat gaat gepaard met gevoelens van schaamte, schuld en projectie. De projectie kan zijn dat de ander bij belemmert, terwijl dit niet kan. Ik belemmer mezelf uit verlatingsangst.

De spanning van het aanpassen en de interpretatie van afwijzing kunnen een reden worden om uit contact te gaan. Dit kan dan een vorm aannemen van vreemdgaan (ontlading en erkenning buiten de relatie zoeken). Wanneer ik mezelf helemaal kan laten zijn in contact met mijn geliefde voel ik me gezien en is de relatie vol leven zonder dat de ander iets hoeft te doen. Dat hoeft niet perse altijd in harmonie te gaan. Wanneer we door de schaamte heen onze verlangens en overtuigingen blijven delen dan zijn we beiden wie we zijn in relatie. Dat

is een boeiend samen Zijn vanuit niet weten. Grenzen en mogelijkheden ontstaan vanzelf en het denken kan dit niet controleren.

Het blijven bij mijn eigenheid is veel belangrijker dan de relatie.

Ik heb van kinds af aan een isolerende structuur; ik heb me zelf voornamelijk alleen opgevoed en heb een grote (behoefte) aan een eigen wereld. In deze wereld hoor ik alle belangen van anderen om me heen en betrek deze bij mijn beslissingen. Ik maak hierbij een cruciale fout en dat is dat ik anderen niet van nature betrek bij mijn gedachtes, emoties en beslissingen. Ik geef hierdoor de ander niet de ruimte om zich werkelijk te laten horen. Ik vul het zelf in en check het niet. Het in contact en in afstemmen met de ander is iets waar ik op moet letten. Alles wat ik denk en voel over de ander in communicatie brengen. Dit is overigens een hele kunst, want hoe kan ik mijn verlangen in contact brengen en onderhandelen met de ander? Daar komt meestal een compromis uit en is dus een stukje verlies van eigen richting. Dat is altijd spannend.

De winst zit in het ‘in verbinding zijn’. Een ‘samen’ gevoel.

Dat is iedere keer weer afwegen ‘ik’ of ‘samen’. De kunst is om in de strijd van de onderhandeling een gevoel als boosheid te gebruiken om krachtig te zijn en tegelijk ruimte te blijven geven aan de ander. Stevig in de boodschap en zacht op de persoon. In dit proces van verbinden en onderhandelen komen gevoelens van onmacht, onbegrepen voelen, verlies, etc. De kunst van een relatie is dit allemaal voelen en blijven staan.

Autoriteit.

Mijn ervaring is dat de rol van leraar, therapeut, leidinggevende en andere vormen van autoriteit een ontsnapping kunnen worden aan de kwetsbare gevoelens en werkelijk persoonlijk contact. Deze rollen pasten dan ook bij mijn geïsoleerde structuur. De andere kant is dat de rol van autoriteit juist weer aantrekkelijk kan zijn voor bepaalde vrouwen die dus in dat patroon stappen.

Sexueel gedrag vanuit een biologisch standpunt.

Een mens is biologisch succesvol wanneer hij/zij in een zo'n kort mogelijke tijd zo veel mogelijk nakomelingen krijgt bij zo veel mogelijk partners. Mijn ervaring is dat dit sterke biologische instinct ook in mij zit. Ik ervaar regelmatig verliefdheid en een drang om een andere vrouw te bezitten of lief te hebben. Mijn vrouw heeft dit soms ook. Er speelt dan in ons beiden een riedeltje af van jaloezie (een combinatie van boosheid en bezitterigheid) en ruimte geven. Ik zie dit als mechanische lichamelijke reacties. Het patroon is steeds hetzelfde. Seksueel verlangen gaat vaak over gezien, erkent of bijzonder gevonden willen worden. Dit heeft zijn wortels in de overlevingsdrang van het lichaam.

Ik voel ook een sterk verlangen naar monogamie. Dit verlangen is verbonden aan het hebben en/of krijgen van kinderen. Ik voel biologisch intuïtief dat het bij elkaar blijven van ouders beter is voor de ontwikkeling van kinderen.

Deze paradoxale instincten veroorzaken de culturele verwarring rondom vreemdgaan. Iedereen kent beide biologische impulsen. Wat ik zie is dat monogamie de standaard is in onze manier van denken en voelen en dat de andere kant ook geleefd wordt. Beide aspecten horen in ons leven. In een relatie zullen beide geliefden elkaars waarden op dit gebied steeds weer kenbaar moeten maken en zo tot een manier van samen zijn komen. Dit is een voortdurend afstemmen op innerlijke behoeftes en elkaar. Mijn ervaring is dat dit niet makkelijk is en een gebied vol angst en afwijzing kan zijn.

De kunst is om de ander niet te manipuleren in het vervuld willen krijgen van sterke behoeftes. Een behoefte kan ook een grens zijn. Door het voelen en uiten 'wat er is' kan ik helemaal zijn wie 'ik ben' en manipuleer ik mezelf en de ander niet. De ander is vrij in wat hij of zij aan mij wil geven of juist niet. Problemen ontstaan wanneer ik of de ander de behoeftes niet helder kan of mag voelen. Mag alles er zijn?

Wanneer we niet om kunnen gaan met deze seksuele paradoxen; de biologische functie, de onschuld van sex (genot beleven), lichamelijke ontlading en de vele culturele gedachten kunnen er allerlei vervormingen ontstaan zoals; seksverslaving, onderdrukking van de vrouw, misbruik, incest en verkrachting. Deze problemen zijn wereldwijd enorm!

Verliefd worden.

In mijn onderzoek van ‘verliefd worden’ kom ik tot nu toe uit bij onderstaande oorzaken.

1.Goede biologische match. Iedereen kent de onderzoeken waarin wordt verteld dat lichamelijke aantrekking gebeurt op basis van een herkenning van de ideale genetische mix voor een gezond nageslacht. In mijn verliefdheid is dit vermoedelijk altijd het geval, omdat er een sterke lichamelijke aantrekkingskracht is.

2.Idealiseren van de geliefde. Meestal zie ik in de ander een essentie die bij mezelf nog in ontwikkeling is. Door deze herkenning in de ander gebeurt er een idealisatie die resulteert in een gevoel van verliefd zijn, versmelting en lichamelijke aantrekkingskracht. In deze verliefdheid wil ik voortdurend bij die ander zijn en alles opnemen. Er zit ook de belofte in dat wanneer ik versmelt met die ander ik gelukkig ben (afhankelijkheid).

3.Erkenning van gepassioneerde (lichamelijke) liefde voor het leven. Een essentie van het leven is 'gepassioneerde liefde'. Een alles consumerende extatische liefde voor het leven. In mijn verliefdheid is er altijd een zoeken naar een wederzijdse erkenning van deze passie. Oefening: Wanneer je een vaste relatie hebt en verliefd wordt op een ander kun je de essentie van wat de derde inbrengt (het te kort in je relatie) in een visualisatie tussen jou en je partner inzetten en het geheel energetisch laten mengen. Het wordt dan onderdeel van je relatie. Of het te kort in je eigen lichaam voelen en ‘jezelf’ er heen brengen, zodat het tekort door jezelf wordt gedragen.

Autonomie.

Autonomie heeft een open karakter en bestaat uit eigenschappen zoals versmelting, gelijkmoedigheid en sereniteit. Door een verbinding met een ander of een groep aan te gaan en de patronen van te kort en onrust met elkaar uit te zoeken komt de essentie in het middelpunt van de relatie. Dan is essentie of waarheid het referentiekader en niet de behoefte. Dat wordt een relatie uit overvloed en vrijheid. Een dergelijke relatie is los van elke vorm. Het leven verandert voortdurend en de relatie met andere mensen ook. Er zal altijd een neiging bestaan om de relatie in een vorm te gieten. Vrijheid bestaat niet uit alles doen waar je zin in hebt. Vrijheid is respecteren en uiten van grenzen en verlangens bij jezelf en de ander. Uiteindelijk hoef je niemand of niets te bezitten. Wanneer je hiervan bewust bent en het steeds weer open gooit ontstaat er een spannend en fris leven.

Essentie dringt uiteindelijk door in alle lichamelijke instincten en onderdelen van de non duale relatie.

Een breder perspectief.

Het lichaam heeft drie sterke overlevingsinstincten;

1. zelfbehoud (gezondheid, huis, geld, materie)
2. intieme relaties (met een belangrijke ander)
3. sociale hechting (de familie of andere groep).

Dit zijn alle drie identificaties met het lichaam. Vrijheid is los zijn van deze instincten en daarmee het lichaam en relaties. Dit betekent niet dat je deze lichamelijke neigingen moet onderdrukken of je partner of groep moet verlaten. Het betekent juist dat je de afhankelijkheid in gaat en kijkt hoe deze in elkaar zit. Door te ervaren dat er geen werkelijke veiligheid bestaat en de fysieke dood een realiteit is ga je voorbij de identificatie van overleven en daarmee het lichaam. In het 'zijn met de instincten' ontstaat onthechting. Er is niets mis met seks, sensualiteit, gepassioneerde liefde, (meerdere) relaties en doodgaan. Het is de afhankelijkheid aan het leven zelf die een probleem vormt voor werkelijke vrijheid en autonomie. De onbewuste gehechtheid aan het fysieke leven staat uiteindelijk Zelfrealisatie in de weg.

De nieuwe economie

Het probleem.

Het uitgangspunt van een economie zou moeten zijn; het vervullen van primaire menselijke behoeftes zoals voedsel, liefde en warmte. De huidige economie is echter een op zichzelf staand systeem geworden wat geen enkele verbinding meer heeft met de mens en de aarde zelf. Het is puur abstract en leidt recht naar de destructie van de aarde en de mensheid.

De kern van de huidige economie is schuld en consumeren. We hebben schuld bedacht om meer te kunnen produceren en consumeren. Over die abstracte schuld wordt dan weer rente betaald. Grappig systeem niet? we bedenken schuld en laten mensen daar rente over betalen. Door meer te consumeren dan je verdient ontstaat er weer meer schuld. De wereldwijde schuld van landen en mensen zijn enorm. Niet te bevatten. In feite nemen we met het lenen van geld met zijn allen een voorschot op de natuurlijke hulpbronnen. Dit systeem kan alleen bestaan met het idee dat deze hulpbronnen oneindig zijn.

De werkelijke bron van agressie en lijden is de 'economische ongelijkheid'. Niet gevoelens van superioriteit of inferioriteit, maar ongelijkheid leidt naar een gevoel van armoede. Op dit moment is de ongelijkheid in de wereld dat 1% van de wereldbevolking 40% van de rijkdom in zijn bezit heeft. De redenen hiervoor zijn verslaving aan macht en geld. Het niet willen delen.

We zijn gewend om ons geluk te meten met economische cijfers. Dit is de fout in het waardesysteem van de mens op dit moment. Het zou eerder gemeten moeten worden in menselijke waardes zoals gezondheid en liefde. Echte armoede is ziekte. De paradox in het huidige economisch systeem is dat ziekte zorgt voor miljoenen banen en de economie draaiend houdt. Net zoals oorlog.

De huidige manier van denken, het geldsysteem, is de grootste destructieve factor. Het creëert oorlog, ongelijkheid, chronische stress

en daarmee ziekte. Niet een land, een dictator, een bedrijf of iets anders is de oorzaak van de huidige crisis, maar het geld systeem zelf. Hoe meer er wordt geconsumeerd, hoe meer afval en destructie. Zo hebben we bijvoorbeeld ons lichaam totaal vergiftigd met allerlei kunstmatige voedingsstoffen en manieren van massa productie.

Het grootste probleem is dat de natuurlijke hulpbronnen opraken. De bevolkingsgroei stijgt exponentieel door o. a. goede zorg en technologie. Het consumeren stijgt exponentieel door de steeds 'rijker' wordende bevolking en het uitdijende economische schulden systeem. Dit systeem is eindig en men gaat nog steeds uit van oneindigheid van de hulpbronnen. Alles is gebaseerd op olie en in 2050 kunnen we nog maar de helft van de mensen voorzien van producten en energie op basis van olie. Dit besef dringt niet door tot de politiek, machthebbers (de rijken) en wij de consumenten. Ondertussen sterft er elke 5 seconde een kind aan ondervoeding.

De oplossing.

Stel dat we de aarde opnieuw inrichten. Hoe gaan we dat dan goed doen? De bes te **methode** is dan de wetenschap, want die is op zichzelf ego-loos en kijkt naar feiten. Elke uitkomst wordt weer getoetst. Elk systeem dat getest kan worden moet ook getest worden. Het is op dit moment zo dat de technologische oplossingen op alle gebieden exponentieel stijgen. Dit komt onder andere door de exponentiele stijging van de computermogelijkheden. Zo is de verwachting zonne-energie in 2030 praktisch gratis is. Doordat de kosten nihil zijn kan er oneindig zout water zoet gemaakt worden. Dat proces bestaat al en de enige belemmering om het nu in te zetten zijn de kosten. Wanneer er genoeg drink water is kan er overal voedsel verbouwd worden. Werelddelen als Afrika kunnen dan enorme voedselproductie plekken worden. Voorwaarde is wel dat alle rijkdom verdeeld wordt, want voedsel levert relatief weinig geld op in vergelijking met technologische kennis.

De **uitgangspunten van het nieuwe model** zijn; de (primaire) behoeftes van de mensheid en de eindigheid van de grondstoffen. Er komt een management systeem wat menselijke behoeftes en grond-

stoffen in kaart brengt en voortdurend blijf volgen. Wereldwijd. De technologie hebben we al, het hoeft alleen maar breed ingezet te worden. Onderzoek voortdurend wat, waar en hoeveel grondstoffen er zijn en volg wat we gebruiken en hoe snel het zich weer van nature herstelt.

Grondstof management. Dan volgt er een **Productie management** systeem waarbij er alleen duurzame ontwerpen worden gemaakt, die hergebruikt kunnen worden en/of zo opgebouwd zijn dat je ze makkelijk kunt updaten. Alle behoeftes en het werkelijke gebruik van de mensheid worden wereldwijd gevolgd. Er ontstaat een **Systeem theorie** voor de planeet. Alles verbinden.

Nu we weten wat er is, wat er gebruikt wordt kunnen we de verdeling optimaliseren. Een **Logistiek management** systeem. Dit systeem zou vragen beantwoorden zoals; hoe worden de producten efficiënt gebruikt? Een auto of een boek worden slechts enkele uren per dag gebruikt. Hoe kun je dat verdelen over mensen. Er komen dan een soort productpunten waar we dingen delen, net zoals een bibliotheek, snapcar en greenwheels. Deze productpunten moeten dicht bij de mensen zijn.

Er komt een nieuwe structuur van steden. Steden worden heringericht naar alle behoeftes van de mens; ze zijn rond en eerst wordt er een duurzaam energie en water systeem aangelegd, sociale gebieden, ontspanningsgebieden en woongebieden ingericht. Alle menselijke behoeftes krijgen een plek in deze ronde steden. Er wordt organisch voedsel geproduceerd in agrarische torens in stad. Dit klinkt misschien wat harteloos, maar de techniek maakt dit allemaal mogelijk. Je kunt de documentaire van Future design op you tube bekijken om hier een beeld van de krijgen. Prachtige architectuur en oplossingen. Er ontstaat een echte economie die naadloos past bij de mensheid en de aarde. Er ontstaat een **Global abundance**. Er is voor iedereen genoeg. Alles wordt door satellieten en computers voortdurend bijgehouden. In werkelijkheid is de natuur een dictator. De natuur bepaalt hoe ver we kunnen gaan, niet het huidige economische systeem of de politiek. Het vereist een volledige andere manier van denken.

Mechanisatie heeft een enorme sociaal invloed de komende tijd. Biologie is ook een mechanisch reproductie apparaat. Mechanisatie is positief. De techniek is nu bijvoorbeeld in staat om drie dimensioneel te printen. Dit betekent bijvoorbeeld dat een huis in een dag gebouwd kan worden door een machine. Mechanisatie is minder afval en veel efficiënter en duurzamer dan 'mensen werk'. Mechanisatie gaat mensenarbeid vervangen, ook uiteindelijk in de zogenaamde lage lonen landen. Er ontstaat **Technologische werkloosheid**. 75% van de werkende mensen gaat vervangen worden. Nu al bestaat het merendeel van de banen uit dienstverlening en je ziet ook dat deze banen worden geautomatiseerd (bankkantoren, bioscoop en schiphol inchecken). Er komt een geheel ander economisch systeem. Dit gebeurt nu al. Werkloosheid blijft stijgen. Wat gebeurt er wanneer we niet meer op de geldprikkel gaan werken? Je krijgt een hele andere manier van leven, het huidige geld systeem leidt niet naar creativiteit dat is inmiddels ook wetenschappelijk aangetoond. De geld prikkel werkt alleen bij herhalende handelingen.

We gaan minder werken en worden creatief. Het economisch systeem en het samen zijn zal veranderen. Maar hoe?

Het meeste geweld komt voort uit de ongelijkheid die door het geldsysteem-denken ontstaat. Er blijft wellicht 5% geweld over wanneer er Global abundance is ontstaan. Geweld wordt nu gezien als een moreel onderwerp, maar in feite is het een objectief probleem wat hulp nodig heeft. Wanneer je het begrip 'vrije wil' afschaft, dan kun je deze dingen objectief oplossen. Er is geen vrije keus, want we zijn beïnvloed door het verleden, geweld en armoede zijn geen vrije keus. Wanneer we dit soort problemen anders kunnen benaderen kunnen we ze ook anders oplossen. Wetenschappelijk en niet moreel of politiek. Democratie is de illusie dat je een dag mag kiezen.... dat jij kiest, dat je het idee hebt invloed te hebben.

Is dit totalistische idee een nieuw communistisch systeem? We hebben veel slechte voorbeelden; Stalin, Hitler, Mao, etc. Het antwoord op deze vraag is **nee**. Wat nieuw is in dit systeem is dat de basis ligt bij de eindigheid van de grondstoffen en het gebruik van een grote

computer die niet met ego of macht bezig is. Alle eerdere systemen (communisme, kapitalisme, democratie) zijn gebaseerd op oneindige hulpbronnen en machtsstructuren. Is het idealistisch? misschien, het is in ieder geval realistisch.

Nu is het dogma dat wanneer je tegen de vrije markt economie bent, ben je tegen de vrijheid van meningsuiting en vrijheid in het algemeen. Dit klopt niet. De vrije markt economie en globalisering zijn schadelijk. Er is een betere oplossing.

Vanaf nu zal de economische ontwikkeling gaan van crisis naar herstel van de consumptie gevolgd door een te kort aan grondstoffen, een volgende crisis, een herstel.... er zijn op dit moment geen goede oplossingen uitgewerkt. Er wordt niet in geïnvesteerd, omdat ze **niet winstgevend** zijn. Dat is de beperktheid in het denken van nu.

In 2030 hebben we twee planeten nodig om onszelf te voorzien van voedsel door de enorme groei mensen, maar ook de toename van consumptie en de afname van agrarisch bruikbaar land. Er komt geen herstel. Pas wanneer we dat werkelijk bevatten en gaan voelen gaan we veranderen. De enige zorg is dat we deze nieuwe ideeën op tijd moeten kunnen invoeren en elkaar niet voor die tijd doden. De rijke zullen alles doen om hun macht te behouden, net zoals wij blijven consumeren totdat het stopt. We zullen echt moeten gaan samenwerken.

Een relativering;

Overleven, het laatste concept om los te laten.

Alles wat we doen draait uiteindelijk om overleven; verbindingen aangaan (relaties, sociaal gedrag, voortplanten), leren (spiritualiteit) en dingen verwerven (status en materie). Dit overlevingsmechanisme waar het functioneren van het lichaam uit bestaat wordt aangestuurd door de beweging ‘genot nastreven en pijn vermijden’. Wanneer dit pakketje wordt losgelaten verdwijnt de koppeling met het lichaam en wordt het mogelijk een ruimere Aanwezigheid te ervaren. Wanneer je niet hoeft te overleven kan alles volledig ontspannen. Kun je dat aan?

De weg van de krijger

Wanneer je twijfelt aan je innerlijke houding neem dan even deze uitgangspunten door. Misschien geeft het je kracht om door te gaan met wat je doet of wilt doen.

Vrij zijn is belangrijker dan al het andere.

Het gaat er om dat je serieus en onverdeeld leeft voor de waarheid. Wanneer je aandacht op één ding is gericht, ontstaat er helderheid in je leven. Helderheid geeft een sterke samenhang tussen denken, voelen en handelen. Je prioriteiten worden duidelijk en je handelen twijfelloos. Maak de beslissing om vrij te willen zijn.

Neem de verantwoordelijkheid voor wat je overkomen is in het verleden.

Je bent honderd procent verantwoordelijk voor je eigen leven. Wat gebeurd is, is gebeurd en nu wil je vrij zijn. Het leven is te beschouwen als een grote hoge druk pan. Onder deze hoge druk heb je de neiging om je op stellen als een slachtoffer. Wanneer je deze verlamming voelt stap dan in je kracht, je leiderschap, je zelfsturing en kom energetisch 'naar voren'. Voel wat een ervaring met je doet en neem je verantwoordelijkheid. Stel je niet langer op als een slachtoffer. Blijf staan in alles wat er gebeurt.

Wees alert, ga alles aan en ontwijk niets.

In het moment zijn betekent dat je vanuit een ontspannen houding waarneemt wat er hier en nu gebeurt. Elk moment. Waarnemen is de magie van verandering. Zo kun je bijvoorbeeld zien dat angst en verlangens innerlijke verdeeldheid creëren. Door de verdeeldheid in je leven veroorzaak je lijden bij jezelf en anderen. Onderzoek de oorsprong van deze emoties. Ga niets uit de weg. Als je vrij wilt zijn, kun je je aandacht niet laten verslappen. Hoe minder je oplet hoe groter het ego, hoe groter de vermijding. Wordt moe van jezelf en zie dat je geen spelletjes meer wilt spelen. Het leven is alles, ga alles aan; de extase, maar ook de donkere kanten. Sta regelmatig stil bij je eigen leven; dit is mijn vrouw of man, zo ga ik om met mijn kinderen, dit is het huis waar ik in woon, dit is mijn werk, dit staat op mijn bankrekening, dit zijn mijn schulden, dit zijn mijn vrienden, dit

zijn mijn overtuigingen/angsten/verlangens en dit is mijn focus in het leven. Als ik nu de keus had, zou ik dit pakketje dan nemen? Vraag je af; wat is nu het aller belangrijkste? Wat wil ik communiceren met de wereld om mij heen? Blijf je aandacht concentreren op dit moment. Dit vergt wilskracht, actie, beslissing en blijven staan. In deze totale focus in dit moment kun jij alles aan.

Zie dat alles onpersoonlijk is.

Elk moment is er een personalisatieproces. Hoe zou het zijn om alles te ervaren en te doen zonder de dingen persoonlijk te maken? Wat zou het voor je betekenen als elke ervaring die je hebt en elke actie die je doet niets over jou zegt? Je bent gewend aan het idee dat het goed is om iets voor jezelf te willen hebben/doen. Dat jij de reden bent van succes. Alle verhalen van mensen zijn hetzelfde; ik, ik, ik, ik. Je kunt niet vrij zijn van de wereld als je niet los komt van dit 'ik'. Wanneer je wilt loskomen van dit 'ik' zul je moeten vinden wat 'jij' werkelijk bent.

Leef voor het geheel.

Wanneer je inziet dat het niet om jou of jouw persoonlijke bevrijding gaat is alles wat je doet een resultaat van en voor het geheel. Je bent niet alleen honderd procent verantwoordelijk voor je eigen leven, maar ook voor het leven van andere. Laat al het lijden van de mensheid en de aarde binnenkomen en vraag jezelf af: wat kan ik doen om dit te verlichten? Laat in dit besef de juiste keuzes ontstaan.

Psychische wiskunde

De paradox van geestelijke vrijheid is dat patronen en stilte tegelijker bestaan. Het enige probleem dat is dat het denken een probleem maakt van een patroon wat er in een moment speelt. Een patroon heeft altijd een gevoel van 'ik ben iemand' in zich. Een beetje dieper ligt de onpersoonlijke en eeuwige stilte. Deze stilte is elk moment toegankelijk. Het ligt er maar aan waar jouw aandacht is. De aandacht verplaatst zich van nature tussen deze twee polen. Het kan zich zelfs van beiden tegelijkertijd bewust zijn. Op den duur richt het zichzelf steeds meer op de stilte.

Op het moment dat er een voorkeur is voor patronen (genot nastreven en pijn vermijden) of stilte ontstaat er weerstand. De weerstand wordt voelbaar door een lichamelijke verkramping, een gevoel van druk. Er is ineens een tekort aan tijd en het moment is niet okay. Er ontstaat een houding van wachten op een beter moment.

Er is nu een gevoel dat er probleem is, de aandacht is op de toekomst gericht en het denken gaat dit proberen op te lossen. Denken heeft voornaamste als functie 'problemen opsporen en oplossen'. De problemen liggen mentaal gezien meestal bij liefde, veiligheid en overleven. Dus het gaat over relaties, plaats in de groep, werk, geld en dat soort dingen.

De staat van zijn, de houding is nu, ik heb een probleem en ik wil dit niet. Het gevolg van deze weerstand is projectie, schaamte of schuld. Deze reactie wordt direct gevolgd door het te analyseren, weg te willen hebben, te veranderen of andere vormen van onderdrukken. En zo blijft het cirkeltje van de persoon bestaan. Alleen door dit patroon niet te doorzien blijft het bestaan. Het werkt onbewust in je systeem. Ga maar na, niemand wil zichzelf bewust laten lijden. Het gevoel van lijden is; ik heb wat ik niet wil en ik heb niet wat ik we wil. Er is een voortdurend gevoel van tekort en het denken gaat nu aangeven wat de mogelijke oplossing is (meer geld, meer liefde, verlichting, etc). Er ontstaat een voortdurend streven naar een ideaalbeeld. Dit

streven naar meer maakt uiteindelijk alles kapot (de aarde, relaties, het lichaam, etc.).

Dit is toch 'geniaal'; een minuscuul innerlijk patroontje maakt de hele wereld kapot. De werkelijke oplossing ligt bij de vraag; hoe kan ik genieten in elke ervaring? Genieten is een lichamelijke bezigheid. De oplossing is stoppen met het hechten aan een voorkeur, vertragen en het lichaam voelen. Anders gezegd; blijf bij het gevoelsidee 'ik ben' of 'aanwezigheid'. Wat er gebeurt is dat de innerlijke houding verandert. De aandacht richt zichzelf op het ervaren en zakt dieper en dieper in de eenvoud van aanwezigheid, terwijl allerlei patronen en de wereld door bewegen. Het lichaam gaat vanzelf genieten onafhankelijk van hoe de situatie is.

De buitenwereld is een ervaring in jouw lichaam. Dit geeft een enorme verantwoordelijkheid, want jij bent nu de enige die bepaalt hoe een ervaring ervaren wordt. Open aanwezigheid is een houding waarin elke ervaring in zachtheid en openheid ontvangen wordt en er tegelijk een volledige aanwezigheid is die de liefde teruggeeft aan de ervaring. Er zit een ontvangen en een geven in.

Twee maatstaven voor geluk

Voor iemand die geleefd heeft is de dood niet zo 'n punt.

In vroegere dagen, toen de goden nog dicht bij de mensen leken te staan leefden er op hetzelfde eiland twee zangers die Orfeus heetten. Een van hen was Orfeus de Grote - en hem kennen we van de legende. Hij was de uitvinder van de Kithara, een voorloper van de gitaar, en als hij de snaren van zijn instrument beroerde en er bij zong, werd Moeder de natuur zelf geroerd door de schoonheid van zijn muziek. Wilde dieren lagen vredig aan zijn voeten en de hoogste bomen bowgen zich naar hem neer. In overeenstemming met zijn grootheid was hij de metgezel van de machtigste koningen en waagde hij het om Eurydice, de mooiste van alle vrouwen, lief te hebben. En zo begon zijn val.

De schone Eurydice stierf op het moment dat de bruiloft zou beginnen; zijn kelk van overvloed brak eer hij hem aan zijn lippen kon zetten. Maar Orfeus de Grote weigerde om Eurydices dood definitief te aanvaarden. Hij deed een beroep op zijn grootste kunst, verwierf zich daarmee toegang tot de onderwereld en betrad het rijk der schaduwen. Hij stak de rivier de Styx over, glipte langs de helhond en nog steeds in leven bereikte hij de troon van Hades. Daar zond hij.

De God van de Doden werd ontroerd door de schoonheid van zijn muziek en stemde in met de vrijlating van de schone Eurydice, echter onder een voorwaarde: Orfeus mocht niet naar haar kijken voordat ze weer aangekomen waren in de bovenwereld. Orfeus was zo blij, dat hij de kwaadwillendheid die in het geschenk verborgen zat niet opmerkte.

Op weg terug naar huis hoorde hij achter zich de voetstappen van zijn geliefde vrouw. Ze passeerde de helhond, staken de rivier de Styx over en begonnen aan de lange klim naar boven. Toen ze het daglicht in de verte zagen hoorde hij een schreeuw. Eurydice was gestruikeld. In paniek draaide hij zich om om haar te helpen en zag toen hoe de schaduwen van de dood, tot leven gewekt door zijn liefdevolle be-

zorgdheid, zich rondom haar sloten. Hij was alleen. Overmand door verdriet zong hij zijn treurzang. 'Zij is dood alle geluk is nu voorgoed voorbij'.

Orfeus slaagde er in weer terug te keren naar het rijk van het licht, maar zijn verblijf onder de doden had hem aangegrepen en zijn liefde voor het leven was aangetast. Enkele dronken vrouwen herinnerden hem zich de schoonheid van zijn gezang en probeerden hem te verleiden om hem te vergezellen naar het festival van de Nieuwe Wijn. In woede over zijn weigering stortten ze zich op hem en verscheurden hem.

Hoe groot was zijn lijden en hoe nutteloos zijn kunst - maar de hele wereld kent hem.

De andere Orfeus was Orfeus de Kleine. Hij was een zanger met een middelmatig talent, die zong voor gewone mensen en optrad bij alledaagse gelegenheden, alwaar hij zich zeer vermaakte. Omdat hij zich met zijn gezang niet in leven kon houden, leerde hij een gewoon beroep, trouwde met een gewone vrouw en beging af en toe gewone zonden. Hij leefde gelukkig en stierf op hoge leeftijd, nadat hij zijn deel van het leven genomen had. Hoe bescheiden waren zijn talenten en hoe groot was zijn voldoening.

Maar niemand in de wereld kent hem, behalve ik.

Een doel in het leven geeft zin en betekenis.

Dit verhaal is geïnspireerd op de kennis van; Psychiater Viktor Frankl. Hij zat drie jaar in vier verschillende concentratie kampen. Hij leefde van 1905-1997. Het idee van de zingevende mens had hij al uitgewerkt voordat hij in het concentratiekamp kwam. Zijn verblijf in kampen werd meer het levende bewijs van zijn gedachtegoed.

De mens is van nature betrokken met de buitenwereld. De mens is vooral bezig met het zoeken en uitvoeren van betekenis. In deze zoektocht en uitdrukking is er frustratie. Het komt er uiteindelijk op aan hoe sterk jij geloofd en vast kan houden aan je doel. Hoe sterk zijn je overtuigingen? Het zit hem hierbij niet in het mentale, maar in een werkelijke lichamelijke beleving ervan.

De mens is in eerste instantie niet een plezier of macht zoekend wezen. Pas wanneer er een gevoel van betekenisloosheid en leegte is ontstaat er een zoeken naar plezier (sex, consumeren, produceren) en macht (status, oorlog). De uiterste vorm van macht is geweld. Je zou kunnen zeggen dat geweld stopt wanneer er een 'hoger doel' ontstaat.

Geluk is een bijproduct van een betekenisvol leven. Het streven naar geluk op zich is frustrerend, omdat dat een mentaal 'iets' is. Het geluk ontstaat in het uitvoeren van de missie of het doel met heel je wezen.

Er zijn grofweg twee dingen die een mens betekenis, zin of een doel in het leven geven;

- Iets (werk, missie, creëren)
- Iemand (liefde)

Een mens met betekenis heeft grotere kans op overleven en een betere gezondheid. Onafhankelijke onderzoeken onder oorlogkampslachtoffers wijzen uit dat de mensen met een toekomstig doel de beste kans hadden om te overleven.

*Dr Frankl noemt een voorbeeld waarin hij twee medeconcentratiekampslachtoffers een omdraai ziet maken van het willen plegen van zelfmoord tot een leven met een doel. Zij wilde zelfmoord plegen, omdat zij geen doel meer in het leven zagen en ontzettend leden onder het uitzichtloze lijden. Hij vroeg hen; wanneer **jij** niets van het leven wil. Vraag je dan eens af wat **het leven** van jou wil? De een vond toen binnen een paar dagen zingeving in zijn nog levende dochter, want die was op tijd naar Amerika gegaan en de ander was voor de oorlog bezig met het redigeren van een reeks boeken en kreeg dat als doel om te overleven.*

Hij komt tot een andere simpele conclusie; wanneer je lijdt en jij de situatie kan veranderen (neurose, onzekerheid, rugpijn, etc) verander het dan. Wanneer je lijdt en de situatie is niet te veranderen (ongesnelijke ziekte, gevangenis, oorlog, etc.) verander dan je houding.

Zijn eigen ervaring was dat hij in het concentratiekamp voortdurend voelde dat hij erg weinig kans had om er levend uit te komen. Achteraf gezien is vastgesteld dat deze kans 1 op 29 was. Hij leefde met de houding dat totdat er iemand zou komen die hem voor 100% zou kunnen overtuigen dat hij binnen enkele dagen dood zou gaan hij gewoon bleef streven en handelen naar een toekomstbeeld waarin hij zou overleven.

In elke omstandigheid is er een betekenis te vinden. Hij heeft vele voorbeelden van jonge mensen die vanaf hun nek naar beneden verlamt zijn geraakt door een ongeluk en geluk vinden in het helpen van andere mensen in wanhoop. Zij ondervonden zelf dat in dit grote verlies van gezondheid er juist een zin in het leven kan ontstaan.

De tragedie van het mens zijn bestaat uit drie pijlers; lijden, schuldig voelen en de dood. De mate van wanhoop is afhankelijk van je lijden en jouw persoonlijke zingeving. Kort gezegd wanneer je lijdt en er is geen betekenis dan is het gevoel van wanhoop groot.

Wanhoop = lijden – betekenis.

Dr Frankle is een groot voorstander van het hebben van idealisme, een visie hebben op de toekomst. Wie wil jij zijn over tien jaar? Er is voor iedereen een uniek doel en een persoonlijke zingeving. Dit is je richting in je leven en daarin is er geen twijfel of je in actie moet komen of niet.

Mijn zingeving in de betekenis van Dr Frankle bestaat voornamelijk uit mijn (steeds veranderende) gezin en de mensen waarmee ik samenwerk (iemand). Daarnaast is er een dankbaarheid naar mijn ouders en mijn spiritueel leraren. Wat ik van hen gekregen heb, geef ik door aan anderen. Dit is een innerlijke beweging. En deze beweging in de wereld is niet alleen maar leuk, gelukkig en energie gevend. Het is ook vermoeiend, soms stressvol en gaat gepaard met weerstanden. Ik kan echter niet anders, ik ben wie ik ben en ik doe wat ik doe. Deze gevoelens hebben met mijn mens-zijn te maken. De andere kant van deze ervaring is de realisatie van 'wat ik ben'. In dat gebied spelen deze vormen van zingeving niet. De twijfelloze realisatie 'wat ik ben' is alles vervullend. Vanuit deze vervulling blijven de vormen van zingeving, idealisme, doelen en verlangens ontstaan. Het werkelijke geluk zit in de eenvoud van aanwezigheid en de voortdurende realisatie 'wat ik ben'.

De mens is misschien wel zoekende, omdat het bewustzijn wat ons zo bijzonder maakt een verkeerde weg is ingeslagen. Een foutje van de natuur. Het wordt niet gebruikt in dienstbaarheid van het geheel. Zoals dieren het gebruiken ter overleving van de soort is het bij de mens meer dwalend geworden. Luxe, macht, succes, etc. In de kern allemaal elementen om de soort te doen overleven, maar in realiteit is het een enorme beschadiging geworden aan de medemens en de natuur. Een eenvoudig leven is in mijn ervaring de beste oplossing.

Van zelfafwijzing naar aanwezig zijn.

Het lichaam van een (pasgeboren) kind heeft een onuitputtelijk verlangen naar liefde, aandacht en voeding. Hoewel de ouders alle veiligheid en liefde geven die zij kunnen geven worden de verlangens en behoeftes nooit volledig bevredigd. Een deel van het gedrag om een verlangen bevredigt te krijgen wordt afgekeurd. Het kind moet gehoorzaam, rustig en normaal zijn. Niet zeuren, slaan, schreeuwen of te veel vragen. Tegelijk is het totaal afhankelijk van de ouders. Het kleine lichaampje en het beperkte denkvermogen moeten omgaan met gevoelens van verwarring, wanhoop, machteloosheid en gemis.

De afkeurende reactie van de ouders op de verlangens van het kind wordt een innerlijk patroon. Het lichaam krijgt op den duur een vreemde conditionering; op het moment dat er een verlangen of behoefte ontstaat, ontstaat er gelijk een innerlijk gevoel van zelfafwijzing (schuld, schaamte, verdringing, terughoudendheid). Dit patroon van zelfafwijzing is een groot deel van iemands identiteit. Het is een conditionering die er in woorden uitziet als; ik ben niet goed genoeg, ik kan het niet, ik word niet gezien, ik mag het niet, ik word niet gehoord, ik ben het niet waard, etc.

Op dit patroon van zelfafwijzing ontstaan een aantal psychologische reacties;

Versmelten (met de pijn van te kort, afwijzing en niet goed genoeg zijn).

Bewustzijn valt samen met het gevoel of de gedachte van 'niet goed genoeg zijn' en ziet het als zichzelf. Versmelting met het patroon van zelfafwijzing houdt stand wanneer het niet gezien wordt. Er is een 'niet bewustzijn' van het feit dat dit gevoel van 'niet goed genoeg zijn' los staat van de werkelijke identiteit van zuiver bewustzijn. Alle, door bewustzijn, aangenomen concepten en emoties zijn versmeltingen en geven een beperkt gevoelsidee van identiteit. Jouw persoonlijke identiteit is in wezen een resultaat van een proces van versmelten.

Weerstand (verkramping, angst, boosheid, verdriet of apathie).

De versmelting met in de kern een gevoelsidee van ‘niet goed genoeg zijn’ is pijn. Het lichaam wil deze pijn niet en reageert met weerstand. Weerstand is er in vele vormen; verlangen naar een beter moment, twijfel, stress, angst, boosheid of verdriet. Deze gevoelens worden een bedding voor de persoonlijkheid.

Dissociëren (rationaliseren, depressie of een andere manier van niet voelen).

Doordat de versmelting en de weerstand op een gegeven moment bewust worden door een groeiproces van bewustzijn kan er een neiging ontstaan om dit niet te willen voelen. Het lichaam en de geest zoeken manieren om de pijn van zelfafwijzing en weerstand te onderdrukken. Een manier voor het lichaam om dit te doen is de spieren te verkrampen. Hierdoor stopt het voelen, omdat voelen een energiebeweging is aan de oppervlakte van de huid. Al deze emoties worden door de verkramping verminderd. Het lichaam verliest hiermee het contact met de werkelijkheid en de verkramping opzichzelf is pijnlijk.

Projecteren van de zelfafwijzing (verslaving).

Een andere reactie om de pijn van het ‘niet goed genoeg zijn’ te vermijden is de innerlijke zelfafwijzing projecteren op de buitenwereld. De innerlijke leegte moet vervuld worden met voeding van buitenaf. In feite is iedereen wel ergens aan verslaafd. Denk aan; drugs, roken, kopen, succes, relaties, prozac, paracetamol, structuur, etc. Zolang de ander liefde geeft voel jij je compleet. Hier zijn we weer terug bij de kindertijd. Het hele circus van aantrekken, afstoten en voorwaardelijke liefde. En omdat iedereen het patroon van zelfafwijzing heeft ontstaan er relaties op basis van te kort en afhankelijkheid.

Het ‘geniale’ van dit patroon van wederkerige afhankelijkheid is dat het zichzelf in stand houdt. Hoe angstiger de ander is om jou te verliezen hoe meer jij je gaat aanpassen om de ander tot ‘vriend’ te houden. Want wanneer de ander je geliefde of vriend is, voel jij je eigen zelfafwijzing niet. Er is geen enkele autonomie meer.

Er is inmiddels een totaal verkeerd beeld van liefde ontstaan. Eerst wordt in de vroege jeugd het gevoel van liefde en afwijzing aan elkaar gekoppeld en ontstaat er zelfafwijzing. De zelfafwijzing verlangt naar een vervullende relatie.

Wat is echte liefde?

Een reeks van versmelten, weerstand, dissociëren en projecteren kan in een minuut doorlopen en doorzien worden. Autonomie is een voortdurende realisatie en een doorlopen van dit identificatieproces. Dit besef leidt naar werkelijke autonomie. Wanneer het niet doorzien wordt kan het hele leven een drama zijn.

Het doorzien van deze reeks bewegingen in het moment veranderd versmelting **in liefdevol gewaarzijn** en weerstand en dissociatie in **heldere aanwezigheid**. Er ontstaat een betrokken afstand tot het ervaren en het leven wordt volledig geleefd. Versluisende psychologische bewegingen worden in aandachtige alertheid de grondstof voor het doorzien van de illusie van het lijden.

Wanneer het bewustzijn de subtiele beweging van zelfafwijzing (versmelten, weerstand, dissociëren en projecteren) blijft doorzien in elke seconde ontstaat er een innerlijk centrum van rust. Deze rust is een innerlijke houding. Pijn en weerstanden zullen blijven komen, alleen is er nu tegelijk een open en vrije houding. Op den duur stopt de aandacht voor de innerlijke zelfafwijzing en ben je overal en altijd simpel wie je bent. Aanwezig in liefde.

En wanneer de innerlijke afwijzing is gestopt, stopt ook de afwijzing van de buitenwereld.

Dit is de basis om de essentie van het bestaan te doorgronden. *Dat* te zien wat jij werkelijk bent. Voorbij bewustzijn.

Meditatie

Een groot deel van het menselijk functioneren, gebeurt vanuit primitieve delen van de hersenen; de hersenstam en het limbische systeem. De hersenstam is de zetel van de vlucht en vecht stressreactie. Het limbische systeem is verbonden aan emoties, herinneringen en hechting. Beide delen zijn op een primitieve manier bezig om te overleven. Er is een relatief nieuw deel van de hersenen wat nog volop in ontwikkeling is en wordt getraind tijdens meditatie.

Een werkdefinitie voor het 'ego' is; het ego reguleert de energiehuishouding van het lichaam en ontstaat in de samenwerking tussen de hersenen (de fysieke paden waarlangs de energie reist) en relaties (die zorgen voor stimulering van de hersenen). Relaties vinden plaats tussen delen in het lichaam en tussen het lichaam en de omgeving.

De regulatie gebeurt door het meten van sensaties (waarnemen) en het beïnvloeden van de energiehuishouding (handelen). Het beïnvloeden van de energiehuishouding is alleen mogelijk wanneer er een volledige integratie is. De prefrontale cortex is verbonden met alle delen van de hersenen en daarmee met alle informatie in het lichaam en de omgeving. Doordat de prefrontale cortex de informatie van de hersenstam en het limbische deel verwerkt kan het deze primitievere delen reguleren.

Meditatie is in de kern het trainen van het ego en daarmee met name de prefrontale cortex. In het volgen van mensen die aan meditatie doen is te zien dat de activiteit in dit deel van de hersenen toeneemt (hersenscans). Het proces van lichamelijk gewaarzijn stimuleert negen aspecten die invloed hebben op het geestelijke welzijn;

De energie regulatie in het lichaam

Het afstemmen op anderen en daarmee het contact maken

Het in balans brengen van emoties

Bewustworden en kalmeren van angst

Het vergroten van de pauze tussen emotie en handelen

Zelfreflexie in tijd (verleden, heden en toekomst)

Empathie (het construeren van innerlijke beelden over de ander)

Moraal (aanpassen aan anderen)

Intuïtie (gebruik van informatie uit de buik en hart centra)

Al deze aspecten zijn direct verbonden aan de gezondheid en activiteit van de prefrontale cortex. Dit zit aan de voorkant van het hoofd en is fysiek voelbaar wanneer je mediteert of andere meditatie beoefening doet. De cortex zorgt voor integratie. Integratie is verbinding tussen autonome delen. Dit geldt voor de ontelbare autonome delen in het lichaam, maar ook tussen mensen. Wanneer er geen verbinding en autonomie is bestaat er geen integratie. Alleen autonomie geeft afgescheidenheid, chaos en eenzaamheid. Alleen verbinding zonder autonomie geeft symbiotische en rigide structuren. Chaos en rigiditeit zijn de twee uitersten van 'niet integratie' en liggen ten grondslag aan ziektebeelden en geestelijk lijden.

Zo kun je met deze kennis van het lichaam steden en opvoeding opnieuw vormgeven. Mensen worden pas gelukkig wanneer ze autonoom kunnen zijn en in verbinding worden gebracht. Door meditatie te trainen worden aspecten van gedragmogelijkheden vergroot die een positieve invloed hebben op integratie. Integratie van innerlijke capaciteiten en relaties zorgen voor een actief meedoen in de wereld, een betere werking van het immuunstelsel en meer inlevingsvermogen. Kortom een betere wereld.

Het is zelfs mogelijk om kinderen vanaf 4 jaar al met meditatie in aanraking te laten komen door hun lichaamsbewustzijn te vergroten. Het pesten neemt volgens onderzoeken af en het welzijn van de kinderen wordt groter. Het bewust voelen van het lichaam vergroot integratie, brengt geestelijk geluk en uiteindelijk vrede op aarde. Tien minuten per dag is al genoeg om grote innerlijke veranderingen te bewerkstelligen.

Technische instructie.

1. Een paar keer verbonden ademen en even rekken en strekken (dit activeert het parasympatische zenuwstelsel waardoor je de meditatie inglijdt).

2. Voel de sensaties van je lichaam door met de aandacht van je voeten naar de kruin te gaan en vanaf je kruin naar de binnenkant van je lichaam en via het hoofd terug naar de voeten (het duurt ongeveer 3-5 minuten om het lichaam helemaal te voelen).
3. Ga op een stoel of kussen zitten met een rechte rug (met een rechte rug dan stroomt de energie het beste door het hele lichaam, dit kun je zelf ervaren door ermee te spelen). Je kin iets naar je borstkas, zodat je nekwerfels ook recht staan.
4. Tong aan de bovenkant van het gehemelte plaatsen en de kaakspieren ontspannen (dit geeft direct een ontspanningssignaal naar het zenuwstelsel).
5. Door de neus inademen (er zit achter de neus een as wat ontspant).
6. Zet een vaste tijd dat motiveert en geeft veiligheid.
7. Blijf je lichaamssensaties waarnemen (subtielere bewustzijnslagen worden zichtbaar in het volgen van lichaamssensaties).
8. Neem een vriendelijke houding aan ten aanzien van alles wat je ervaart (dit ontspant het lichaam en verdiept de meditatie).

Waarom verander je niet?

Al duizenden jaren is de mensheid aan het moorden, stelen en on aardig tegen elkaar. Er zijn allerlei regels, boeken en wetten opgesteld met analyses en richtlijnen. Er zijn profeten geweest, er zijn op dit moment leraren, religies en andere autoriteiten op het gebied van vrede en rust actief. Niets heeft geholpen. Kijk naar je eigen leven en denken op dit moment. Waarschijnlijk tref je daar ook chaos aan. Na alle analyses, intenties, ervaringen en autoriteiten ben je niets veranderd.

Waarom verander je niet?

De traditionele manier van vraagstukken benaderen, door iets te willen veranderen met het denken, lukt dus schijnbaar niet. Landgrenzen, religies en grondstoffen bepalen nationale identiteiten en daarmee oorlogen. Overleven zorgt voor chaos. Het is nooit anders geweest.

Waarom verandert er niets?

De enige manier om de innerlijke chaos en daarmee de chaos in de wereld te veranderen is een drastische innerlijke revolutie. Innerlijke revolutie is onmiddellijk en alleen in dit moment te verwezenlijken. Het zit in het totale 'niet doen' en 'niet weten'. In het totale stoppen met zoeken en veranderen. Alles direct laten zijn zoals het is.

De innerlijke revolutie is het onmiddellijke doorzien van elk (denk) beeld. Dit doorzien kost geen enkele moeite. Het doorzien van deze structuur van identificeren leidt naar totale vrijheid. Herinneringen en beelden zijn innerlijke autoriteiten geworden. Nieuw is onmiddellijk en beeldloos. Dit is de enige houding die naar vrede leidt. Dit betekent ook dat je geen enkele autoriteit buiten jou kan volgen, want ook zij hebben geen oplossing. Het volgen van iemands denkbeelden leidt naar verinnerlijking van meer denkbeelden en daarmee naar oude paradigma's. Wat gebeurt er wanneer je geen denkbeelden, associaties, gevoelens of perceptie gebruikt? Is er dan een probleem? Is er dan iets op te lossen of te veranderen? Begin je de werkelijke revolutie te zien?

Werkelijke vernieuwing komt voort uit niet-denken en niet-handelen. Deze subtiele en moeiteloze manier van aanwezig zijn brengt innerlijke eenheid en daarmee innerlijke vrede. Wereldvrede begint in jou. Jij bent de maatschappij en jouw (niet) verandering leidt naar de verandering van de wereld. Elke theoretische verhandeling over vrede en de wereld zijn gedoemd te mislukken. Ook deze tekst als opeenhoping van kennis en autoriteit leidt niet naar werkelijk inzicht.

Waarom verander je niet.... ?

Zelfrealisatie

Zelfrealisatie is iets eenvoudigs en heeft niets te maken met jarenlange meditatie, mystieke eenheidservaringen, paranormale gaven, extase, gedachteloosheid, het opgeven van verlangens, compassie, spiritueel leraren, natuur, yoga, vegetarisch eten of stoppen met roken.

Zelfrealisatie is weten ‘wat jij bent’ en dat kan in een fractie van een seconde, want je bent al wat je bent.

‘Wat jij bent’ kan omschreven worden met woorden als; bewustzijn, ruimte, god, oneindigheid, stilte, onkenbare, het absolute, het hart, etc.

Enkelvoudige Aanwezigheid (*Ik ben*) is ‘er zijn’ zonder een mentale inhoud of reflectie. Het brandpunt van de aandacht ligt in het bewustzijn zelf. Het is enkelvoudig, simpel, uniek, onveranderlijk en toch elk moment fris. Het is een heldere intense ervaring van aanwezigheid, terwijl het niet in woorden is uit te leggen. *Ik ben* is ook te omschrijven als een scherp omlijnde aanwezigheid zonder grenzen. Een ervaring van zuiver bewustzijn. Dit is het beginpunt van Zelfrealisatie. Dit is de deur naar het onkenbare wat zich oneindig verdiept.

Zelfrealisatie kan in het lichaam worden ervaren als vrijheid, lichtheid, verrukking en/of vreugde, omdat alle verlangens bevredigd zijn. Enkelvoudige aandacht voor Bewustzijn is alles bevredigend. Er is een gevoel van opwinding, speelsheid en avontuur. Vol verlangen van het leven te genieten. Je kan je als één en al liefde voelen, onoverwinnelijk, één en al weten en kracht.

Het feit dat je ‘er bent’ en ‘bewust bent’ is zo vanzelfsprekend dat weinig mensen dit onderzoeken. Waarom zou je? Het is toch helder, ‘ik ben er’. De reden waarom je het zou moeten doen is dat dit onderzoek subtiele lagen in het ‘zijn’ onthult die in een werkelijk geluk resulteren wat geen enkel object buiten jouzelf nodig heeft. Je wordt voor jouw geluk geheel zelfvoorzienend. Je komt tot de ontdekking dat jij het geluk zelf bent.

Om je zelf te realiseren is het nodig om gericht aandacht te besteden aan de vraag 'wie of wat ben ik?' Deze vraag is het begin van een innerlijke zoektocht die uiteindelijk stopt met het besef 'wat je bent'. Dit besef wordt ook wel 'zelfrealisatie' genoemd en is een frisse staat van zijn. Hoewel je door dit besef weet dat je geen 'persoon' bent verloopt het leven op een natuurlijke manier via het lichaam en de geest.

Door de aandacht in het lichaam te brengen en het bewustzijn te onderzoeken wordt het gevoelsconcept 'ik ben een persoon' doorzien en ontspant het lichaam en geestmechanisme. Dit is een voelbaar fysiek proces. In deze ontspanning verdwijnt uiteindelijk de lading van 'een persoon zijn'. De aandacht kan dan rusten in het moment zonder een rol, doel of wereldbeeld te verbeelden. Dit is enkelvoudige aanwezigheid. De beweging naar een enkelvoudige aanwezigheid gebeurt elk moment door het lichaam, denken en voelen heen. Het 'ik ben' en het beeld van de persoon wordt elk moment geboren en 'dat wat ik ben' is onveranderlijk onkenbaar en voor de eerste ervaring van 'aanwezigheid'. Dit voortdurende besef is Zelfrealisatie en jij zult twijfelloos 'weten' wanneer het zo ver is.

Nu

Tijd is de ruimte tussen jou en mij

Er is alleen Nu.

Ervaren is *nu*. In het moment zijn betekent waarnemen wat er hier en nu gebeurt. Het herinneren van een ervaring creëert het idee van tijd (een persoon en een wereld). Om dit in je eigen ervaring te onderzoeken volgen er twee oefeningen die je in enkele minuten kunt doen;

Oefening 1: tegenwoordigheid.

De nu-ervaring is te herkennen aan een heldere *tegenwoordigheid*. Zoek een klok die in een rustig en een gelijkmatig ritme tikt. Het helpt ook wanneer de klok een een-tonig geluid maakt.

Wanneer je deze klok hoort tikken klinkt de ‘tik’ in het moment net iets levendiger dan de ‘tik’ in de herinnering of de ‘tik’ die nog komen gaat in de verbeelding. De ‘tik’ in het moment heeft een heldere kwaliteit van ‘tegenwoordigheid’. Deze ‘tegenwoordigheid’ is de kern van de nu-ervaring (ik ben). Wanneer jij voortdurend in deze ‘tegenwoordigheid’ verblijft is er geen ‘persoon’ meer. Deze ‘tegenwoordigheid’ is er elk moment en is de werkelijke stilte.

Oefening 2: niets doen.

Je kunt deze ontspanningsoefening het beste eerst lezen en dan doen.

Ontspan je lichaam door lekker te gaan zitten op een stoel of bank. Doe je ogen dicht. Ga met je aandacht de buitenkant van je lichaam langs. Van je voeten tot aan je hoofd (neem er een paar minuten voor). Ga dan met je aandacht via het hoogste punt op je hoofd met je aandacht je hoofd in. Voel de substantie in je hoofd (is het hard, zacht, transparant, beweegt het...?). Doe hetzelfde in je nek, borstkas en buik. Neem minstens een minuut voor elke plek. Voel dan het gewicht van je bovenlijf en wanneer je dit voelt laat je het ‘vallen’ in je heup/zitvlak. Laat dit gevoel van gewicht langzaam doorstromen via je buik, benen naar je voeten en voel de grond. Als je lichaam ontspannen aanwezig voelt open je langzaam al je zintuigen zodat de

omgeving ook plaatsneemt in de ervaring. Neem alle geluiden, beelden en lichaamssensaties waar en spreek de gedachtes die erbij opkomen uit. Neem weerstanden (een bepaalde gedachte, een neiging tot bewegen, willen stoppen, een verhaal) waar. De focus van de waarneming zal steeds veranderen. Er ontstaat nu een waarnemen waarin de aandacht voortdurend wisselt en alles is zoals het is. Wanneer je deze sensaties direct ervaart ontstaat er een non-dualiteit waarbij het denken afneemt. Dit duurt meestal zo'n tien minuten.

- Vragen :waar in deze ervaring vind je tijd? En waar is het begin of het eind van nu?
- Opdracht :neem een herinnering in je bewustzijn.
- Vraag :is de situatie van deze herinnering daadwerkelijk Nu of is het een beeld of een gevoel in het Nu?

Door het herinneren van Nu ontstaat het idee 'tijd'. Tijd ontstaat in het bewegen van bewustzijn. Er is alleen Nu. Bestaat er dan een datum dat je verlicht raakt? Is er 'binnen of buiten het lichaam'? Is er diepgang? Wanneer je het levendige Nu ervaart zal het je opvallen dat dit moment steeds weer als nieuw voelt en dat er geen begin of eind is te vinden. Het is eeuwig Nu. Deze woordenloze ervaring van Nu noem ik het 'directe ervaren'. Hier is niemand en geen wereld. De kern is onveranderlijk en er is voortdurend beweging.

Het weggijken van het *nu* creëert tijd (en dualiteit).

Alles wat in jouw bewustzijn verschijnt (een herinnering, een waarneming, een ervaring, een gevoel, etc) wordt vertaald in een gedachte. Deze gedachtes blijven komen en gaan. Wanneer de aandacht zich richt op een gedachte kijk je weg van directe *nu*-ervaring. Dit weggijken is een subtiele beweging en ontstaat zonder oorzaak. Het is niet iets wat jij doet. Het zien van het weggijken brengt de aandacht voortdurend terug in de directe *nu*-ervaring. In deze *nu*-ervaring is er geen tijd, ruimte, waarneming of een persoon. Er is geen enkel probleem. Wanneer je hiermee gaat experimenteren zul je zien dat je vanuit deze tijdsloze ervaring (er is zelfs geen *nu*) een gewoon leven kunt leiden. Alles gaat vanzelf. Is dat niet eenvoudig?

Een moment.

Een moment is een doorlopende ervaring en bestaat uit allerlei sensaties. Een moment is zo groot dat het niet volledig te beschrijven is. Een ervaring wordt beschreven met het denken en dat is altijd langzamer dan het directe en conceptloze ervaren. Een (benoemde) ervaring van Nu is al een herinnering. Het verschil tussen het denken en het directe ervaren is net als bij onweer; de donderslag en de lichtflits ontstaan tegelijkertijd, maar het licht beweegt vele malen sneller dan het geluid waardoor het twee verschillende gebeurtenissen lijken.

Aanwijzing: zodra er een ervaring is, hoe subtiel dan ook, is er dualiteit. Dit omarmen is eenheid. Elk moment staat los van elk ander moment.

Voorbeeld 1.

Ik loop in een winkel en stop even met mijn doelgerichtheid. Ik hoor muziek, ik voel allerlei sensaties in mijn lichaam, er is een opmerken van gedachten en het zien van beelden die via de ogen binnenkomen. Al deze sensaties worden omgezet in concepten en een verhaal. Ze gaan bijvoorbeeld over mijn plaatsbepaling in de ruimte, wat anderen over mij zouden kunnen denken, etc. In enkele seconden werken er honderden verschillende 'programma-tjes' door elkaar heen en interpreteren de situatie. Door het wisselen van de focus van de aandacht wordt de totaliteit van het moment steeds weer verkleind en worden het verschillende ervaringen waardoor de ideeën van tijd, oorzaak, gevolg en ik-ben-iemand-in-de-ruimte ontstaan.

Voorbeeld 2.

Er vindt een voortdurende reflexie plaats. Prikkel die via de zintuigen binnenkomen worden omgezet in innerlijke sensaties en een denken daarover. Er zijn ook innerlijke sensaties die niets met het zintuigelijke waarnemen te maken hebben. Op de een of andere manier worden deze twee reflexies voortdurend met elkaar gerelateerd waardoor er ideeën ontstaan van 'lichaam' en 'omgeving' wat zich uiteindelijk vertaalt in het idee van een 'ik-ben-een-persoon-met-een-lichaam in een 'omgeving'. Deze beweging in het bewustzijn gaat zo snel dat het resulteert in een gevoelsidee van een solide entiteit die dingen waarneemt. Dit in elk moment reflecterende gevoelsidee van

'ik' en 'omgeving' is een ervaring en wordt gezien door 'iets'. Ook het waarnemen van dit meta-inzicht is een resultaat van in hetzelfde reflexie mechanisme. Wanneer je hier naar blijft kijken zie je dat 'de waarnemer en alles wat wordt waargenomen' ontstaat in dit spel van bewustzijn.

Het zuivere Zijn (ik ben) ligt in elke ervaring en zintuiglijke indruk. Zoek dit levendige referentieloze stilte punt door niets te doen en aandachtig aanwezig te zijn zonder specifieke focus. In deze stilte ontstaat op den duur een inzicht in het Absolute. Het Absolute heeft geen waarneming, sensatie, denken of voelen nodig om te Zijn. Het is onveranderlijk, nooit geboren en onsterfelijk.

Ik is bewustzijn

Het mooie is dat Zelfrealisatie geen geloof of iets dergelijks is, het is pure eeuwenoude nog steeds recente kennis. Wanneer deze simpele kennis gerealiseerd wordt in jou dan heet dat Zelfrealisatie. Het is nodig om het geheel even uit elkaar te trekken om het daarna in zijn subtiliteit als een geheel te ervaren. Bewustzijn bestaat dan uit drie aspecten;

1. Subject (de waarnemer, bewustzijn, *dat* wat bewust is, ik)
2. Object (dat wat waargenomen of gekend wordt, denken, voelen, lichaam, wereld)
3. Proces (waarnemen, de activiteit van het kennen, observeren)

Elke waarneming en daarmee jouw leven begint steeds met bewustzijn, 'een ruime vorm van ik', en in dit beginsel ontstaat een gevoelsidee van 'ik ben een lichaam met die en die emotie, gedachte, verleden en toekomst'. Dit is het begin van het beeld van de persoon. Deze verbeelding van de persoon is te benaderen als een object. Alle psychologische structuren die ik heb beschreven in het voorgaande deel worden bijvoorbeeld ook waargenomen door 'iets' en zijn ook objecten.

Alles waar 'jij' je bewust van bent is een object. Kun je zo kijken? Belangrijk om te beseffen is dat dit alles alleen kan bestaan, omdat er bewustzijn is. Bewustzijn is het begin van elke ervaring. Ook tijd en ruimte zijn constructen die in het bewustzijn ontstaan. Tijd ontstaat, omdat er veranderingen worden waargenomen van objecten in het bewustzijn (een bewegend lichaam, een groeiende plant). Ruimte wordt gedefinieerd door grenzen (objecten en hun onderlinge afstand in de waarneming). In ruimte en tijd ontstaat de wereld. Het lichaam, de geest, ruimte, tijd, de wereld, het universum zijn in deze manier van kijken objecten in bewustzijn.

De kernvraag bij Zelfrealisatie is; Wat is bewustzijn (ik)? Wie ben ik? Kun je daar al je aandacht op richten?

De oefening die hier het beste past is het vinden en verblijven in de lichamelijke aanwezigheid (ik ben). Deze wakkere vorm van aanwezigheid eindigt uiteindelijk in - een omdraaiing van perspectief - een besef dat jij 'bewust zijn' *bent*.

Dit werkelijk beseffen verandert de perceptie van jouw verbeelding; het lichaam, de persoon en de wereld zijn objecten in dit ondefinieerbare, onkenbare, onwaarneembare en toch twijfel loze 'ik'. Door steeds weer met de aandacht deze realisatie op te zoeken in het moment en hierin te verblijven raakt elk verlangen bevredigd. Geen enkel lichamenlijk verlangen overtreft de vervulling van het besef van 'wat jij bent'. Het besef dat jij bewust zijn bent is alles vervullend. Deze manier van aanwezig zijn ontspant jouw hele wereldbeeld; je hoeft nergens heen, niets te begrijpen, niets te doen. Je weet niet meer hoe het zit, hoe het hoort en wat er ook in het bewustzijn verschijnt er is altijd die innerlijke reflexie van rust en vreugde in het lichaam die voortkomt uit deze voortdurende Zelf-realisatie.

Waarnemen

Waarnemen gebeurt, er is niemand die waarneemt

Wat is waarnemen?

Je loopt in de bergen en bent al twee dagen verdwaald. Uren en uren loop je door de regen, heuvel op, heuvel af. Je wordt moe en krijgt honger. Na een hele dag zonder eten en drinken word je moedeloos. Je kan niet meer. Dan ineens ontstaat er weer een ongekende levenskracht. Na lange tijd lopen herken je een bergtop. Je kijkt naar de situatie en stippelt een weg uit om daar te komen. Na twee dagen verdwaalt zijn kom je bij het klein hutje waar je de weg had gevraagd. De familie kijkt je verbaast aan en maakt een maaltijd voor je. Je voelt opluchting en dankbaarheid.

Tijdens deze wandeling is er elk moment ‘waarnemen’. Gevoelens, gedachtes, bergen en geluiden zijn ‘waargenomen’ door de ‘waarnemer’. Hoe werkt dat?

Hoewel niemand kan aantonen hoe ‘de waarnemer’ tot leven komt en waar het zetelt in het lichaam- en geestmechanisme, is er zonder twijfel ‘waarnemen’. Dit is een directe, niet intellectuele ervaring en heeft geen enkel bewijs nodig. Zintuiglijk waarnemen is een raadsel; volgens de wetenschap komt informatie in de vorm van energie golven/verschillen vanuit de ruimte via een zintuig in het lichaam. Er volgt een transformatie van deze informatie en er ontstaat een waarneming; een beeld, een smaak, een geluid, een geur of een gevoel. Dat wat je waarneemt is een innerlijke projectie van de werkelijkheid buiten jou. Deze werkelijkheid buiten jou is echter nooit (direct) waar te nemen. Strikt genomen weet niemand zeker of er wel een wereld buiten de geestelijke waarneming bestaat.

De kleur ‘rood’ bestaat niet. Iets wat in de geest als rood wordt waargenomen is zonlicht wat in een bepaalde frequentie beweegt en deze trilling/golf wordt door het zenuwstelsel omgezet in een beeld wat wij ‘rood’ noemen.

De zintuigen richten zich steeds op een deel van de omgeving en geven daardoor een deel van de werkelijkheid weer. Feitelijk gebeurt er veel meer dan wat jij waarneemt. De verwarring is dat jij denkt dat jij jezelf en de wereld kent. Dat wat jij waarneemt (kennis, objecten, gedachtes, gevoelens, omgeving, etc) is je kenbare bewustzijn.

Het zenuwstelsel verwerkt echter 40 miljoen bits per seconde en jouw kenbare bewustzijn is gebaseerd op de informatie van slechts 40 bits per seconde. Een bewuste activiteit met 40 bits per seconde is bijvoorbeeld het onthouden van een reeks van zeven cijfers. Jouw functioneren gaat voor meer dan 99,9 % vanzelf en is niet iets wat 'jij' doet.

Het lichaam is ruimte met een capaciteit om te weten en beweegt in overeenstemming met de miljoenen impulsen in het moment. Het lichaam is een actie-reactie mechanisme. Waarnemen, het opslaan van kennis, keuzes en leren verlopen vanzelf. Wanneer je openstaat voor dit idee kun je alles laten gaan zoals het gaat.

Mijn ervaring is dat het lichaam een 'frisse levendige en zoemende' kwaliteit heeft waarin een gevoel van bestaan opkomt en vervolgens allerlei gedachtes, geheugen, emoties en associaties. Het gevoel van 'mij, een wereld en het universum' zijn ervaringen/constructies in dit kenbare bewustzijn. In dit kenbare bewustzijn ervaar ik ook iets ruimers, iets wat niet waar te nemen is met de zintuigen of het denken. Dit 'iets' herken ik als mijzelf.

In het 0,01% kenbare bewustzijn vindt een lerend principe plaats wat onbewuste gedrag (= aangeleerd gedrag) kan (her) programmeren. Lichamelijk bewustzijn dient er voor om adequaat te reageren in omstandigheden. Het referentiepunt van adequaat gedrag is in de oorsprong 'overleving van het lichaam'. Er is een waarneming, er komt een gedachte op, deze wordt geïnterpreteerd met oude kennis en er volgt een handeling/re-actie. Wanneer deze reactie vaker gebeurt wordt het een patroon. Dit gebeurt vanzelf. Er is ontzettend veel van dit soort gedrag; traplopen, koffie drinken, deur openen, een gevoel van 'ik', etc. Alles gebeurt. Dit aanvaarden is totale rust. De aangeleerde structuur van de persoon kan dit niet geloven of vindt dit zo

saai dat het liever over deze rust heen kijkt en achter allerlei gedachtes en gevoelens aan blijft hollen.

In het kader van het zoeken naar verlichting is het interessant om te stoppen met zoeken en je stevig te vestigen in de ‘waarnemer’. Eerst zie je de patronen in het waarnemen. Daarna zie je het proces van waarnemen en uiteindelijk ‘wat je bent’. Dat is een spel van bewustzijn. In dit onderzoek is er eerst de overtuiging dat jij de ‘waarnemer’ bent. Een gevoel dat er ‘iemand’ is die waarneemt. De richting van het onderzoek is nu; waar zit die ‘iemand’ of ‘hoe is dit gevoel van ik opgebouwd’? Het opkomende gevoel van ‘iemand’ wordt ook waargenomen. Uiteindelijk is er het inzicht dat er niemand is die waarneemt. Dat het gevoel van ‘ik ben een persoon’ slechts een van de vele verschijnselen in het bewustzijn is. Deze realisatie kan ‘aanvoelen’ als oneindig vormloze aanwezigheid en heeft over het algemeen prettige fysieke bijeffecten zoals sereniteit, helderheid, genieten en rust.

Oefening 1. Vraag: wie of wat kijkt er door jouw ogen?

Als je ontspannen zit, niets doet en je hebt je ogen open, zul je zien dat de aandacht zich via je ogen vanzelf verplaatst. De aandacht wisselt van focus. Dit gaat vanzelf. Om ‘waar te nemen’ hoef je niets te doen. Dit geldt ook voor de waarnemingen die voortkomen uit de andere zintuigen. Tegelijkertijd is er die voortdurende ‘tegenwoordigheid’ in elke ervaring.

Aandacht is gefocust bewustzijn. Aandacht kan zich op een punt focussen, maar ook uitwaaiëren en overal zijn. De focus wordt bepaald door verlangens, verleden, projecten waar je mee bezig bent, etc. Er zijn patronen van waarnemen ontstaan. Doordat het gewaarszijn zich identificeert met de focuswisselingen en de objecten en bijbehorende emoties die hierbij worden waargenomen ontstaat er voortdurend een gevoel van *iemand die iets waarneemt*. Elke waarneming wordt voorzien van een gevoel van ‘ik’ (een fysiek patroon wat gebeurt). Miljoenen waarnemingen en ‘ikjes’ per dag. Door het ingenieuze reflectiemechanisme van het zenuwstelsel lijken deze losse waarnemingen een continuïteit. Er ontstaat een gevoelsidee

van een persoon die waarneemt. Wanneer je waarnemingsvermogen steeds subtieler wordt begin je te zien dat elke waarneming op zichzelf staat. Het hele netwerk wat de persoon verbeeld wordt hier verbroken. Wat overblijft is een gevoel van aanwezigheid wat zich blijft verdiepen en verdiepen.

Observeer de wisselingen van de aandacht zonder identificatie met de waargenomen objecten en het zal je naar een punt leiden voorbij de verwarring dat jij een 'persoon of waarnemer' bent. Observeer het observeren.

Oefening 2. De focus van de aandacht bepaalt je identiteit.

Wanneer je je duim en wijsvinger tegen elkaar drukt en je gaat met je aandacht in je duim zitten dan ben jij de duim en voel je je wijsvinger. Wanneer je vervolgens met je aandacht in je wijsvinger gaat zitten dan ben je je wijsvinger en voel je je duim. De aandacht bepaalt jouw positie in het waarnemen (en daarmee in de wereld). Wanneer de aandacht zich richt op het lichaam en de zintuigen is er *waarnemen vanuit het punt in de ruimte wat we lichaam noemen*. Je bent 'iemand'. De aandacht kan zich ook op het gewaarzijn van het waarnemen zelf richten. De waarnemer en het besef 'iemand' te zijn lossen (op den duur) op. Wanneer de aandacht zich richt op het gewaarzijn zelf is er geen object-subject relatie meer. Alles is dan één gebeurtenis en er is geen enkel (ik) referentiepunt, ervaren of waarnemen meer.

Van waarnemen naar wat jij bent.

Waarnemen is een activiteit in het lichaam en bestaat uit het direct fysieke waarnemen dat wordt geïnterpreteerd door het denken wat er verschillende dingen van maakt. Zo ontstaan de ideeën van; waarnemen, de waarnemer (ik ben) en dat wat waargenomen wordt (een appel bijvoorbeeld). Beelden/sensaties komen ontelbare keren per seconde op wat en solide beeld geeft van een persoon.

Het denken raakt op een gegeven moment vooral geïnteresseerd in het waarnemen zelf en niet meer in degene die waarneemt of de dingen die worden waargenomen. De aandacht verplaatst zich

vervolgens naar ‘dat wat het waarnemen mogelijk maakt’. Dit kun jij niet zien of waarnemen. Dat ben jij.

Wanneer jij ‘weet’ dat het idee ‘ik’ in de vereenzelviging met het lichamelijke waarnemen ontstaat, zal de kwaliteit van het leven totaal veranderen. Geluk komt dan niet meer voort uit de dingen die je ziet en ervaart, maar uit het *aanwezig zijn* zelf (ik ben). In deze toestand hoef je niemand meer te zijn, niets meer te veranderen, te begrijpen, te beoordelen of te kunnen. Weten en voelen ‘dat je bent’ is alles bevredigend.

Er zijn geen vragen meer over jezelf, de ander, de wereld of god. Alles is.

- Vraag :wat is het dat het ‘waarnemen’ gewaar is?
:is er een grens tussen dit gewaarzijn en het waarnemen?
- Aanwijzing :vestig jezelf stevig in de *waarnemer* en doe niets.
- Onderzoek :is er een ‘jij’ in het waarnemen?
- Onderzoek :wat maakt het waarnemen mogelijk?
- Onderzoek :hoe ontstaat er een referentiepunt in het waarnemen?

Valkuilen.

Wanneer je actief gevestigd bent in de ‘waarnemer’ is er een geloof ‘dat jij het bent die waarneemt’. Als ‘waarnemer’ bestaan er wellicht dagelijkse problemen, maar je hoeft er niets mee, want je bent de waarnemer. Dit is een blokkade. Waarnemen kan dan een activiteit worden waarin jij je actief terugtrekt wanneer er situaties ontstaan die om handelen vragen. Dit actieve waarnemen is niet wat jij bent. Dit is alleen een tijdelijke oefening en is een subtiel onderdeel van de persoon. Waarnemen zelf gebeurt zonder dat jij het doet. Er is altijd bewustzijn. Wat ook kan gebeuren is dat je een keer ‘gezien’ of ‘ervaren’ hebt ‘wat je bent’ en dat je van deze non-duale ervaring een herinnering/beeld hebt gemaakt wat je gaat nastreven. In deze activiteit ontstaat er een splitsing in ‘wat je bent’ en ‘de herinnering/het beeld er van’. In deze verwarring worden alle eigenschappen die niet overeenkomen met de non-duale ervaring gezien als ongewenst en worden er vaak spontane impulsen onderdrukt. Er ontstaat een soort

moraal over non-dualiteit. Een moraal brengt je niet naar werkelijke vrijheid. Leven naar een moraal of ideaalbeeld kan aanvoelen als afgescheiden, gecontroleerd en kil. Er is weinig spontaniteit en humor. Ware non-dualiteit bevat ook de ongedwongen dualiteit van de 'persoon zijn'. Het leven van de persoon is een spel van concepten. Dit gaat ook na zelfrealisatie door. Dat zien is verlichting.

Vraag 1: waar voel je het concept *waarnemen* in of rondom je lichaam?

Vraag 2: welk concept heeft het concept 'ik ben' over het *waarnemen* gemaakt waardoor het afgescheiden is van bewustzijn?

Vraag 3: en wat als dit concept niets te maken heeft met de Realiteit?

Het is een subtiel verschil, maar het idee 'ik ben de waarnemer' of 'ik ben het waarnemen' zijn gedachtes en niet het levendige leven zelf. Er is geen entiteit in jou die 'iets waarneemt'. Het is allemaal een geheel. Is het waarnemen 'waar te nemen'? Het zien van de oplossing van deze laatste vraag resulteert in een totale ontspanning. Een spanningsloos vol aanwezig zijn waarin alles gebeurt. Deze aanwezigheid is niet passief, het heeft een enorme levenskracht.

Afsluiting.

De beschreven theorieën zijn een hulpmiddel om jou naar het directe ervaren te brengen waarin er geen 'jij' of 'ander' is. Dit is het geheim van 'wat jij bent'. Door het ervaren los te koppelen van het zintuiglijke waarnemen en het mentale interpreteren er van ontstaat er een innerlijke gevoelskwaliteit die direct en levendig aanvoelt. Wellicht is het doen van de volgende oefeningen behulpzaam.

Oefening 3. Je natuurlijke tijd.

We hebben de dag middels de klok in vier delen verdeeld; ochtend (6-12), middag (12-18), avond (18-24) en nacht (24-6). Ga eens na hoe deze indeling afgezien van de tijd gevoelsmatig voor jou is. Van hoe laat tot hoe laat duurt voor jou de ochtend? En wat is dan je ener-

gie? Waar heb je zin in? Wat is jouw lichamelijke ritme. Wat doe je het liefst? Doe dit ook voor de andere delen van de dag. Breng je aandacht in je lichaam en voel de subtiliteit.

Oefening 4. Alles is cyclisch en het onveranderlijke ben jij.

Alle materie gaat fases door van geboorte, groei, afbraak en verval. Dit is de stroom van het materiele leven. Zelfs een vork van stainless steel vergaat op den duur. Bekijk alles gedurende de dag eens door de filters 'geboorte en groei' en 'verval en vergaan'. Een verwelkte bloem langs de kant van de weg is 'verval en vergaan', een kind spelend met een bal is 'geboorte en groei', de roest aan een auto is 'verval en vergaan', een sterke plant met een mooie bloem is.... Laat al deze informatie door je hart gaan en voel de verschillende kwaliteiten van je observaties.

Oefening 5. Pas na de ontwikkeling van zelfliefde ga je voorbij de persoon.

Ga met je aandacht naar de beweging van je buik in het ademen en geef alles wat opkomt in je bewustzijn 4% aandacht. Benoem alles wat opkomt met je gedachte en laat het gaan. Zo wordt er geen verhaal of drama gemaakt. Ga steeds weer met de aandacht naar de buik en de ademhaling. In deze eenvoud zal genieten ontstaan.

Oefening 6. Wees overtuigt dat jij niet het lichaam of het waarnemen bent!

Leven is een droom. Alles wat in jouw ervaring speelt gebeurt vanzelf. Er is niemand die iets doet. Alle mensen die jij ontmoet bestaan alleen in jouw verbeelding. In werkelijkheid is er niemand, alleen jouw droom. Alle betekenis in de wereld bestaat alleen in jouw verbeelding. Stel dat er geen enkele betekenis is. Er is alleen verbeelding. Kun je zo naar het leven kijken, met de afwezigheid van jezelf? Van daaruit is de stap naar het onbekende zo gemaakt.

Oefening 7. Vind jouw innerlijke kracht in de gedachte 'ik ben' staat.

Het is mogelijk om je gedachten een moment stil te leggen en vandaar uit (de ruimte tussen twee gedachten) elke opkomende sensatie te

voelen opkomen en bij de wortel afsnijden. De ketting van gedachtes en verhalen wordt zo doorbroken en er is alleen dit moment. De aandacht blijft op deze manier in de 'ik ben' staat. Blijf daar en je zult voorbij het lichaam en bewustzijn gaan. Ik beloof je dat je dat je er geen spijt van zult hebben.

Oefening 8. Praten in de spiegel.

Een manier om de lading uit de persoonlijkheid te krijgen is alles te uiten wat je denkt en voelt en de verbanden begint te zien van jouw conditioneringen. De persoon wordt opgebouwd rondom enkele basisovertuigingen. Deze oefening geeft een richting aan. Kijk in een spiegel en zie je gezicht. Dat ben jij. Ga eens na hoe je was als kind.

Ik was een in me zelf gekeerd rustig kind. Dat was mijn strategie om geliefd te worden. Wat ik hiermee uit de weg ging was het tonen en uiten van emoties en wat ik zag. Doordat mijn ouders op 4 jarige leeftijd uit elkaar gingen, ik bij mijn oma kwam te wonen en mijn vader niet meer mocht zien heb ik waarschijnlijk het gevoel gekregen dat er toch niet naar mij geluisterd werd. Mijn familie was sowieso niet spraakzaam. Er is een overtuiging ontstaan dat 'ik mezelf niet mag uiten van mezelf'. Dit vertaalt zich in het volwassen leven in allerlei variaties; innerlijke overtuigingen als 'er wordt niet naar me geluisterd', 'ik ben niet goed genoeg om naar te luisteren', 'ik heb niets te zeggen', etc. Het resultaat is dat ik meer de stilte in ga en alles laat zijn. Dat brengt veel waardering en liefde op bij anderen naar mij toe. Een strategie. Wat ik laat liggen is mijn totale wezen uiten met anderen. Door dit patroon in de spiegel te ontdekken en te onderzoeken verdwijnt de lading en ga ik me juist meer uiten.

Bespreek al jouw ontdekkingen in de spiegel en kijk hoe je gezicht reageert, wat het je te vertellen heeft. Voel en bespreek ook waar je in je lichaam (vooral je gezicht, je ogen, je mond) subtiele verkrampingen krijgt in deze communicatie met jezelf. Hoe verhouden deze fysieke reacties zich ten aan zien van deze basisovertuigingen? Jij weet dit allemaal. Jij bent de specialist over jezelf. Je beste vriend. De spiegel is de waarnemer en alle concepten vormen jouw identiteit. Wanneer je al deze concepten kent loopt de lading er uit en ontstaat er ontspanning en helderheid.

Oefening 9. Aandacht verplaatsen.

Kijk naar een object in de kamer. Blijf er naar kijken terwijl je jouw aandacht ook achter je, boven je, onder je, in verschillende delen van je lichaam, overal in de kamer en in de eindeloze ruimte stuurt. Je ervaart nu dat je aandacht kan sturen. Speel met de mogelijkheden. Je kunt nu de aandacht helemaal loslaten en zichzelf laten verplaatsen. Wat is het dat dit allemaal gewaar is en doet?

Oefening 10. Waarnemen.

Angst, verlangen, bezorgdheid, vreugde, etc. zijn richtingaanwijzers naar het waarnemend middelpunt. Vergeet de richtingaanwijzers en richt je op het middelpunt in het waarnemen. Het is simpel, maar je moet het wel doen! Wees volhardend, kom steeds weer terug bij je Zelf. Het lichaam heeft tijd nodig om te veranderen. Vecht nergens mee, wees alleen geïnteresseerd. De geest moet leren dat er in elke waarneming een helderheid ligt die onveranderlijk is. Het moet respect leren tonen aan deze helderheid en het niet steeds vergeten. Elke gedachte staat los van wie jij bent en toch identificeer jij je daarmee. Neem alle gedachtes waar totdat ze oplossen. De geest is geïnteresseerd in wat er gebeurt, bewustzijn is geïnteresseerd in de geest zelf.

Aanwezigheid of ik ben

De ervaring van ‘aanwezigheid’ of ‘ik ben’ is de toegangspoort naar Zelfrealisatie en ligt voor de lading van ‘ik ben een persoon met een verleden en een toekomst’. ‘Ik ben’ is het stilte punt in het ervaren en ligt precies tussen het goddelijke onkenbare en het lichaam in. Het is de lichamelijke ‘aanwezigheid’ zonder inhoud en dus zonder ideeën van een persoon, zelfbeeld en een wereld. Het is het eerste lichamelijke bewustzijn in tijd en ruimte.

Ervaren is wezenlijk anders dan begrijpen.

Ik nodig je uit om de ervaring van ‘aanwezigheid’ of ‘ik ben’ te vinden in dit moment. Jij bent ‘vormloos en onkenbaar’ en de eerste ervaring die in jou (lichaam, denken en voelen) opkomt is het heldere gevoel van ‘ik ben/aanwezigheid’. Dit is het ‘ervaren’ voordat er een gedachte, een gevoel, een herinnering, een associatie, een intentie of andere vorm van aandacht opkomt. Het is de ongrijpbare achtergrond in elke ervaring. Het is er Nu en het is niet een bijzondere of mystieke ervaring. Begin met het verblijven in ‘Ik ben’.

| | |
|------------|---|
| Opdracht | :observeer een gedachte |
| Vraag | :waar bevindt zich de observeerder van deze gedachte? |
| Aanwijzing | :zie dat het denken (even) stopt en er alleen bewustzijn is |

De observeerder van de gedachte en de gedachte zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Ze zijn één. In elke observatie zit het gevoel ‘ik ben de observeerder’. Ze komen tegelijk op. Als je de observeerder wilt scheiden van de gedachte (wat niet kan) valt het denken stil. Dit is de woordenloze ervaring van ‘aanwezigheid’ (ik ben). In het waarnemen vanuit deze positie is er een besef van waarnemen zonder dat er een gedachte opkomt. Het is een waarnemen zonder begrip. Het is leeg, omdat er geen mentale inhoud is (de staat van ‘niet weten’) en vol, omdat er een ‘weten’ van aanwezigheid is. Er zijn geen concepten over een ‘jij’ of ‘wereld’, ‘in of buiten het lichaam’. Van

hieruit, de ik ben, ontstaat steeds weer een beweging waarin er een inhoudelijke waarneming ontstaat (een oordeel, een benaming van een object, een verlangen, een voorkeur, etc) waardoor er een waarnemer, een uitgebreide persoon en een wereld ontstaan. Deze persoon en wereld ontstaan voortdurend in jou.

Aanwijzing: Kijk en luister niet naar buiten, maar laat de prikkels van buiten in je ogen en oren 'vallen'. Voel de energie/aanwezigheid in je lichaam. Energetisch stopt het kijken en luisteren naar buiten waardoor het denken stopt met het projecteren van een persoon en een wereld. De aandacht is naar binnen gericht en het benoemen en oordelen van het denken stopt. Het voortdurende commentaar van de geest valt stil. De wereld en jij zijn (even) weg.

Blijf bij deze ervaring van 'ik ben, aanwezigheid' en negeer al het andere. Laat alle concepten, gevoelens associaties, herinneringen, intenties, vormen van aandacht en acties opkomen en weer verdwijnen. Dit is een moeiteloze inspanning die je de hele dag kunt doen of laten gebeuren (ook tijdens je werk of het verzorgen van je kinderen), totdat je ziet dat elke beweging in de geest vanzelf ontstaat. Deze manier van leven is mediteren. Aanwezigheid of ik ben is er al, je hoeft er niets voor te doen.

Elk levend wezen heeft dit heldere gevoel van aanwezigheid. Het wordt door de zoeker vaak aangezien als het eindpunt van de zoektocht, omdat het een ervaring van mentale leegte is. Deze ervaring van aanwezigheid wordt echter door 'iets' veroorzaakt en is dus niet de absolute realiteit. Ga voorbij het gevoel van 'aanwezigheid' of 'ik ben'.

De absolute realiteit is; 'dat wat het waarnemen van deze ervaring van ik ben/aanwezigheid mogelijk maakt' en ligt voorbij het ervaren van 'ik ben/aanwezigheid'. Het eindpunt van de zoektocht is onkenbaar voor het lichaam, denken, voelen en bewust-

zijn. Dit is voor de zoeker meestal de reden om te blijven zoeken. Toch is er uiteindelijk een besef van ‘waarheid’ wat opkomt in het lichaam, denken en voelen. Geef het zoeken op en blijf bij de ervaring van ‘ik ben/aanwezigheid’.

- Vraag 1: waar neem jij het concept van ‘aanwezigheid’ in of rondom het lichaam waar?
- Vraag 2: welk concept heeft het concept van ‘aanwezigheid’ over zichzelf gemaakt waardoor het afgescheiden is van bewustzijn?
- Vraag 3: en wat als dit concept niets met de Realiteit te maken heeft?

De ervaring van ‘aanwezigheid’ bestaat uit dezelfde substantie als het vormloze bewustzijn. Alle gedachtes, associaties, aandacht, intenties, herinneringen en gevoelens bestaan uit dezelfde substantie als de ervaring van ‘aanwezigheid’ en het vormloze bewustzijn. Alles wat verschijnt en niet verschijnt bestaat uit één en dezelfde substantie. Wat is deze altijd ontvouwende substantie? Door je te vestigen in deze ervaring van ‘aanwezigheid’ stap je steeds weer uit de persoon, die jij niet bent. Door steeds weer uit de persoon te stappen zal deze zich meer en meer ontrafelen en zal jij steeds dieper aanvoelen ‘wat jij bent’, totdat alles helder is. Je kunt ‘wat jij bent’ niet zien, kennen, waarnemen of voelen. Je bent het!

- Vraag :wie of wat was jij twee weken voor de bevruchting?
- Opdracht :**stop met zoeken!**

Alles is.

Vanuit het besef dat jij niemand bent verloopt alles spontaan naar hogere niveaus van geluk. Er is niets meer te bereiken. Dat is een natuurlijke wet.

Voordat de persoon (gecreëerd door het denken) zich volledig overgeeft zal het denken zichzelf tot wanhoop brengen. Het weet niet meer wie het is en wil nog steeds een concreet antwoord hebben op de vraag *wie ben ik?* Op een gegeven moment ziet het denken dat het

zelf het probleem is. Het kan de stilte en de eenvoud van het leven niet begrijpen. Op dat moment ziet het denken dat het niet verder kan helpen in het proces van Zelfrealisatie en geeft zich over. In deze stilte en eenvoud vallen alle vragen weg en wordt het concept van verlichting doorzien.

Er zijn geen vragen meer over god, de wereld, de persoon of het Zelf. Alles is.

Het verblijven in de ervaring van ‘aanwezigheid’ resulteert in het weten dat jij het Licht bent in elke ervaring. Deze bron kan zichzelf niet zien en toch weet het ‘dat het is’. Alles komt voort uit deze onkenbare non-substantie. Jij bent ‘niets en alles’. In deze werkelijke realisatie schenk je geen aandacht meer aan het in stand houden van de persoon. Wanneer er geen energie meer in deze activiteit wordt gestoken loopt de ‘batterij’ die de persoon op gang houdt vanzelf leeg. De persoon smelt geleidelijk weg en gaat op in de achtergrond. Er ontstaat een totale ontspanning van het lichaam, denken en voelen waarbij het bewustzijn een heldere en oneindige kwaliteit krijgt. Vanuit dit heldere bewustzijn draait je hele belevingswereld om; het lichaam, denken en voelen (de persoon) zijn ervaringen die opkomen in jou.

Jij bent niet het lichaam of bewustzijn. Jij gaat daar aan vooraf. Vertrouw op deze boodschap en raak er van overtuigd. Blijf in de lichamelijke (en dus tijdelijke) ervaring van ‘aanwezigheid’ en alles zal duidelijk worden. Jij bent Dat wat voor dit gevoel van Aanwezigheid ligt. Andere woorden zijn; het Niets, het Absolute, God, Allah, Jahweh, Hart, Onbekende en het Zelf. Het is niet genoeg om het te zeggen, te lezen of te schrijven. Het gevoel Dat te zijn dient op te komen.

Oefening 11: wat is het woordloze lichamelijke gevoel van ‘ik ben/aanwezigheid’?

Stel jezelf de volgende vragen;

Wanneer je niet je gedachtes, geheugen, emoties, associaties en percepties gebruikt ben je dan;

| | | |
|------------------|----------------------|-------------------|
| - man | - vrouw | of geen van beide |
| - bepaalt | - onbepaald | of geen van beide |
| - begrensd | - onbegrensd | of geen van beide |
| - verlicht | - niet verlicht | of geen van beide |
| - in het lichaam | - buiten het lichaam | of geen van beide |
| - gelukkig | - ongelukkig | of geen van beide |
| - een persoon | - geen persoon | of geen van beide |

Wat betekenen al deze woorden wanneer je niet je gedachtes, geheugen, emoties, associaties en percepties gebruikt? Zie de leegte van deze staatloze staat waarin je nu verkeert.

Open je ogen en blijf met een gedeelte van je aandacht in deze staatloze staat, terwijl er ook aandacht naar ‘de wereld’ gaat. Er zijn geluiden en beelden, er is alleen geen betekenis. Alles leeft, alles is. De leegte gaat eindeloos door, terwijl je een ‘gewoon’ leven kunt leiden. Gedachtes, herinneringen, emoties en associaties komen en gaan en er is niemand die iets doet. Het werkelijke of absolute dringt zich vanzelf op als jezelf.

De instructie vanaf nu is simpel;

Ga steeds weer met je aandacht naar de woordloze gevoelsgedachte van ‘aanwezigheid’ of ‘ik ben’ in elke ervaring. Dit is je innerlijke goeroe.

Blijf daar met je aandacht.

Deze instructie is simpel en toch vergt het in het begin innerlijke kracht en enkelvoudige concentratie.

Wees vastberaden en ontwikkel eerst een sterke focus van de geest. Wordt er verliefd op en geef het al je liefde. Besteed al je beschikbare tijd aan deze gevoelsgedachte en stop met het zoeken naar andere ervaringen. Vergeet al je spirituele kennis en al je zogenaamde ‘hogere’ ervaringen. Ze brengen je nergens. Wanneer het eindpunt gerealiseerd is zal alles ontspannen en is er geen enkele focus meer nodig om je realiseren ‘wat je bent’. Alles was altijd al zoals het is. Jij

bent god, jij bent, <..... >. Ont-dek dit zelf. Je kijkt al *van-uit* het gezochte; je hoeft werkelijk nergens naar toe of iets te doen.

Laat al je gedachtes en gevoelens absorberen en ontstaan uit dit Zelf, de bron, het Hart. Het oneindige 'IK'. Dit is een voortdurende en levendige Zelfrealisatie.

Jij zult twijfelloos weten wanneer het zo ver is.

Wie ben ik?

Degene die zoekt vindt alleen de afwezigheid van zichzelf. Het zoeken is de verwarring.

De droom.

Het lichamelijke leven bestaat uit diepe droomloze slaap, droom slaap en de wakende toestand. Om deze cyclus voort te laten duren heeft het zuurstof en voedsel nodig. In diepe droomloze slaap is er een sluimerend bewustzijn zonder ik-besef (en geen enkel mentaal bewustzijn, pijn, genot, besef van tijd, ruimte of probleem). Toch is er in deze staat een vorm van waarnemen, want als iemand je roept word je wakker en verschijnt alle kennis over wie je bent uit een geheugen. In de droom slaap is het waarnemen naar binnen gericht en is er een droom ik-beleving. Tijd, ruimte en identiteit zijn in dit bewustzijn enorm rekbaar. In de alerte waaktoestand richt de aandacht zich naar buiten. In deze beweging ontstaat een idee over een persoon en een wereld, terwijl elke waarneming nog steeds een innerlijke mentale oorsprong heeft die beïnvloed wordt door de zintuigen. Is dit niet net als de droomwereld een illusie? Alle lichamen op deze aarde creëren een uniek wereldbeeld. Er is alleen jouw waarheid.

De inhoud van het bewustzijn in wakende toestand nemen we doorgaans als echt aan. Het 'ik-bewustzijn' wat hierin plaatsvindt wordt het centrum van de waarneming en omdat het lichaam waarin dit 'ik' ontstaat geboren wordt en dood gaat lijkt het 'ik' lineair. Vanuit dit lineaire perspectief ontstaat de neiging om zo lang als mogelijk jong te blijven en het fysieke leven te verlengen. Vanuit het standpunt van het leven achter dit 'ik' is alles echter oneindig cyclisch (slapen-waken, eb-vloed, dag-nacht, geboorte-sterven). Het 'ik' gaat op den duur dood, maar het lichaam valt uit elkaar en wordt weer hergebruikt. Het leven gaat onaangetast door.

Jij bent Dat wat aan de diepe slaap, droomslaap en wakende toestand vooraf gaat. Wat is die kracht die alles beweegt? Wat is het dat niet sterft? Wat is Dat?

De wakende ‘ik-wereld’ is net als een droom en wordt op de een of andere manier gecreëerd in het lichamelijke bewustzijn. Wanneer je goed kijkt is er niemand die iets doet. Hoe kan het dat twee mensen de ‘wakende wereld’ zo anders beleven? De verwarring is in jou ontstaan en alleen jij kan deze verwarring zien. Het zien van de verwarring leidt tot helderheid. Dit zelfonderzoek is alleen mogelijk in de wakende toestand. Nu. Onderzoek de waarheid en oorsprong van je wakende ‘ik’ wereld door jezelf de volgende vragen te stellen;

Wie ben ik?

- Vraag :waar zit het ‘ik’ in mijn lichaam?
Vraag :vanuit welke plek neem ik dit waar?
Vraag :wat is het dat dit waarneemt?
Vraag :wie of wat vraagt ‘wie ben ik?’

Wat is zoeken? Het uitgangspunt in de zoektocht is dit; alles wat te kennen of waar te nemen is, is een object voor jou. Dat alles kun jij dus niet zijn. Wie of wat ben jij? Zoeken is voor mij ‘gewaar zijn’ van alles wat opkomt. In dit gewaarzijn wordt alles geopenbaard en stoppen alle leugens. Het eindpunt is een niet wetende alwetendheid.

Vragen die dit besef van niet-weten kunnen oproepen zijn; ‘wie was jij twee dagen voor je bevruchting?’, ‘Wat is de bron van het denken?’ Of ‘wat was er voor de big bang?’.

Het onderzoek verloopt het makkelijkst wanneer elke ervaring of gedachte de ruimte krijgt om te verschijnen. Dan kan alles ‘gezien’ worden. Dit onderzoek leidt naar het ‘zien’ van alles wat onwaar is; **ik ben niet ‘dit’ of ‘dat’**. Iets wat het denken niet kan waarnemen kan alleen met een ontkenkende toon worden omschreven. De zoektocht naar het antwoord op de eenvoudige vraag *wie ben ik?* leidt uiteindelijk naar het besef dat er niemand is. Het antwoord is zo simpel en subtiel dat er steeds weer een ingewikkelde zoektocht ontstaat.

Blijf zoeken totdat je vindt wat je zoekt, maar als je het tenslotte gevonden hebt, zul je het niet vertrouwen en in verwarring raken. Ga dan door en laat je niet van de wijs brengen.

Het ultieme antwoord op de vraag *wie ben ik* is mentaal onvindbaar; de vraag ontstaat door de gevoels-gedachte 'dat je iemand bent'. Wanneer dit besef werkelijk doordringt valt de vraag weg. Dit kan jaren duren en veel onderzoek vereisen.

De vraag was de verwarring. Hier stopt al het zoeken.

Geef al je devotie aan Enkelvoudige Aanwezigheid (ik ben)

De enige echte leraar is je innerlijke conceptloze staat. Het eerste (gecondenseerde) bewustzijn wat door het lichaam ontstaat. Alle andere (spirituele) waarnemingen en ervaringen worden daardoorheen geprojecteerd en zeggen niets over wie jij bent. Wie jij bent is dieper dan welke ervaring dan ook. Dat is natuurlijk moeilijk voor te stellen door de lichamelijke conditionering van de persoon. Onthoud dat in elke ervaring, elke seconde, er een conceptloze aanwezigheid (ik ben) is en dat de aandacht zich daarop kan vestigen. De ervaringen blijven komen en gaan. Kap echter elke ervaring bij de wortel af en geef al je liefde aan 'ik ben'. Dat is de enige oefening die je echt zal helpen en 'jouw' laat oplossen.

Neem even aan dat elke ervaring (sensatie, intentie, perceptie, emotie, verlangen, gedachtenpatroon, beeld, geur, geluid, etc.) die 'jij' hebt niets over jou zegt. Niets! Dan is het leven wat je leeft een droom. Betrek niets op jezelf. Laat alles in liefdevolle aanwezigheid komen en gaan. Sta met name de pijn toe in deze droom. Jij kan elke pijn makkelijk dragen en door er niet mee te versmelten of er van weg te dissociëren wordt pijn je instrument om los te komen van het vechten tegen de dagelijkse werkelijkheid/illusie. Deze stroom van pijn en genot en ervaringen zal niet stoppen. Het gaat er om wat achter dit Zijn ligt. Achter het *Zijn* (met alles wat er is) ligt een dieper niet waarneembare 'iets'. Het *Niet Zijn* ligt in zekere zin buiten het waarneembare gezichtsveld en het wordt gekend in de reflexie van 'ik ben'.

De moeilijkheid van dit verhaal is dat deze werkelijkheid alleen door de 'ik ben', wat niet de Absolute waarheid is, verwoord kan worden en naar verwezen kan worden. Het gaat er dan ook om wat je achter deze woorden leest, worden deze woorden een intuïtief aanvoelen.

Het ego/het gevoelsidee van de persoon raakt op een gegeven moment overtuigd van zijn eigen onwerkelijkheid en er ontwikkeld zich een devotie naar de 'ik ben'. De conceptloze lichamelijke aanwezigheid. Daar begint het echte genieten, het lichaam gaat vanzelf ontspannen, mentale (psychologische) patronen worden doorzien en gaan steeds langzamer draaien. En in de momenten dat alles stil valt verdiept de aanwezigheid zich in zichzelf. Meer en meer. . . . en dat heeft invloed op het dagelijkse leven. . . .

De 'ik ben' lost op en daarmee de lading van de afgescheidenheid van het behoeftige lichaam. De projecties van iemand als doener of slachtoffer stoppen. Er verandert op het eerste gezicht niets. Het leven ziet er hetzelfde uit alleen de afwezigheid van de 'iemand projectie' is alles 1 vloeiend geheel. De 'ik ben' lost op in het geheel. Dit is geen mystieke of wonderbaarlijke ervaring. Alles wordt eenvoudig. De lading verdwijnt.

Wat zijn de resultaten? De bewustzijnsverdikking van 'ik ben' en de daarop volgende beelden van de persoon worden voortdurend doorzien. Er is een voortdurend besef dat *wat je bent* dieper is dan de wereldse ervaring. Er ontstaat spelen. Wat er ook gebeurt, jij herkent jezelf als de achtergrond, de onzichtbare ruimte in elke ervaring. Dat 'weten' of 'kennen' is de grootste veiligheid die er is, want het voelt door de 'ik ben' aan als onverwoestbaar, eindeloos liefdevol, eeuwig aanwezig, ondersteunend en altijd aanwezig.

Er is geen betere geliefde, moeder of vader dan Zelfrealisatie.

Sleutel niet aan de droom van het dagelijkse leven. Dat kan wel, maar is minder effectief dan het vinden en verblijven bij je innerlijke leraar 'ik ben'. Alle fysieke conditioneringen, neurotische denkpatronen zullen doorzien worden en/of verbranden door de eenvoud van het focussen op de conceptloze aanwezigheid (ik ben).

Ik ben een dokter met slechts 1 medicijn, een verkoper van 1 product; vind en verblijf in de conceptloze aanwezigheid (ik ben). Dit eenvoudige recept irriteert en inspireert, het ligt er maar aan waar jij bent in je rijping.

De 1 stap methode.

De projectie van de persoon is hardnekkig. Een versmelting met een enkele gedachte zet het hele plaatje van de persoon en de wereld op zijn plaats. In deze verbeelding is geen uitweg te vinden. Een doolhof zonder uitgang. Het enige wat het denken kan doen is uit zichzelf stappen. De 1 stap methode. Ga met de aandacht naar de aanwezigheid voordat een gedachte zich kan ontfouwen (ik ben). Kap alles bij de wortel af.

In deze conceptloze aanwezigheid is er in eerste instantie nog een afscheidende beweging. Het lichaam is sterk aanwezig en de verbeelding van de buitenwereld in licht en geluid is zwakker. Wanneer bewustzijn toestaat om te ervaren dat het lichaam en de verbeelding van de buitenwereld een en dezelfde substantie is valt de dualiteit weg. Dit is een alerte wakkere toestand. Ik ben.

In deze gerichte toestand verandert de perceptie in enkele minuten. De enige spirituele oefening die er toe doet is het steeds weer bewust teruggaan naar deze simpele staat, zodat het zichzelf kan verdiepen. Alle opkomende concepten over jou, de wereld god of spiritualiteit zijn niet meer belangrijk. Er is hier alleen een liefde om te zijn. Aanwezigheid.

De volgende stap is de oorsprong van deze conceptloze aanwezigheid achterhalen. Dit kan niet met de zintuigen, het gevoel of het denken. Hoe dan wel? Blijf met de aandacht in enkelvoudige conceptloze aanwezigheid.

Ik 'weet' dat ik een projectie ben. Niets wat ik ervaar 'ben ik'. Dat is genoeg.

Wie of wat 'weet' dat?

Het ego. De mind. Het denken.

Wie of wat 'weet' dat?

De waarnemer/kenner, het waargenomene/het kennende en het waarnemen/het kennen.

Wie of wat 'weet' dat?

Gewaarzijn. Ik ben.

Wie of wat 'weet' dat?

.....

Praktijk.

Vestig de aandacht in 'ik ben'.

Vestig je aandacht op een gedachte, observeer de gedachte en vraag jezelf; welke observeerder observeert dat? Merk op dat alles stil valt. Deze staatloze staat is 'ik ben'. Blijf erbij en sta toe dat het gewaarzijn (achterwaards) beweegt en/of uitdijt. Merk de leegte van de geest op. Hoewel het een levendige aanwezige staat is, is het niet te beschrijven.

Ga steeds weer terug naar de 'ik ben' en negeer al het andere.

Wanneer de aandacht volledig in dit moment is, is er geen tijd en ruimte. Er is alleen hier en nu. Dit is de nauwe deur naar wat je bent. Wat in de weg staat is het niet zien van de heelheid door de innerlijke subtiele beweging van reflexie. Het lichaam is een concentratie van triljoenen cellen en daaruit vloeit voort een besef van aanwezigheid (ik ben). Het zenuwstelsel maakt door deze conceptloze aanwezigheid een beeld van een persoon en een wereld. De realiteit is dat het beeld wat verschijnt niet de volle waarheid is. We zien slechts bepaalde frequenties, bepaalde kleuren, horen bepaalde geluiden. Wat we zien en denken over de wereld is in zekere zin een illusie en op zijn minst beperkt en gekleurd.

Het verleden is nu. De toekomst is nu. Ga maar na. Het verleden is een verhaal gemaakt uit enkele herinneringen, de toekomst is daar een projectie van. De realiteit is Nu. Ook al heb je een trauma meegemaakt wat je leven in dit moment beïnvloed, de beweging van interpretatie en communicatie met de wereld en jezelf is altijd Nu. Het probleem is dan ook alleen op te lossen door te zien wat er Nu gebeurt. Hoe ontstaat deze perceptie van afgescheidenheid en welk gevoel van te kort speelt er nu? Wanneer dit helder wordt verdwijnt elk probleem.

Zo worden de persoonlijke wetten die in het verleden zijn ontstaan (ik ben niet goed genoeg, ik ben te veel, ik kan het niet, ik word niet gezien, etc.) een subtiele beweging in dit moment. En in dit moment kun je in een wakkere toestand deze subtiele bewegingen doorgronden. Elk moment kleuren zij jouw leven. Wanneer eenmaal deze probleemloze realiteit is gezien kan het waarnemen op zichzelf gericht raken. Enkelvoudige aanwezigheid in dit moment.

Vestig jezelf voor een moment in de waarnemer. Dat wat elke seconde ziet wat er in en om je heen gebeurt. Wie of wat kijkt er je hele leven mee? Ben jij veranderd sinds je jeugd? Was er een jeugd?

Al die verhalen en herinneringen zijn nu. Het lichaam is 'ruimte met de capaciteit om te kennen' (kennendheid). Een ervaringsmechanisme. Impulsen en energie vallen door de zintuigen in het lichaam. Het zenuwstelsel maakt een overzicht van al deze sensaties in het lichaam en maakt er een beeldend verhaal van. Neem tien mensen mee op een stilte wandeling van 30 minuten en je hebt tien verschillende verhalen. Leg je probleem voor aan vier specialisten en je hebt vier verschillende antwoorden.

Ik stel voor een 1 stap methode om de boel te versimpelen. Stap uit elk concept over jezelf, de wereld, de psychologie, de wetenschap, je opvoeding, je trauma's, de culturele en sociale regels. Wat blijft er dan over?

Dit simpele moment van leven zonder enkele reële benoeming en labeling van wat je ziet, hoort, denk of voelt. Dat is echt! Dat alles verandert voortdurend. Verhalen en oordelen glijden voorbij. Ze zijn echter niet interessanter dan die van de vuilnisman of de wetenschapper. Die veranderingen gebeuren en je hoeft er helemaal niets mee. Je hoeft ook niets aan jezelf of de ander te veranderen. Dat gebeurt vanzelf. Focus op het onveranderlijke. Snap je wat ik bedoel? Begrip van de lichamelijke en geestelijke situatie brengt je in de realiteit van dit moment. Er is geen persoon in dit moment. Brengt dit conceptuele kader je iets? Probeer het eens een minuut, je kunt altijd terug naar je oude leven.

Breng de aandacht in de 'ik ben'.

1. waar zit de 'ik ben' in of rondom het lichaam?
2. zie dat de 'ik ben' en de projecties van bewustzijn (gedachte, gevoel, beeld, geluid, emotie, intentie, ervaring, . . .) afgescheiden van elkaar zijn.
3. welk concept zorgt er voor dat de 'ik ben' en de projecties van bewustzijn van elkaar gescheiden zijn?
4. wat gebeurt er wanneer dit concept niet waar is? *

Doorzie de beweging van afgescheidenheid die elke seconde door de 'ik ben' en de projecties van bewustzijn ontstaan. Wanneer dit elk moment doorzien wordt is er eenheid.

*(de 'ik ben' en de projecties van bewustzijn bestaan uit dezelfde substantie en zijn 1)

1 product.

De verandering is subtiel, in plaats van het leven te zien vanuit het filter 'ik ben iemand', wordt het leven ervaren als 'aanwezigheid'.

Wanneer het over zelfrealisatie gaat kan ik slechts 1 product verkopen in verschillende woorden; aanwezigheid, ik ben, ik, ik, persoonlijke essentie, etc. Dit irriteert of inspireert, dat hangt af van jouw onderscheidingsvermogen. Hoe simpeler je bent hoe mooier deze boodschap.

Het 'ik' waar ik het over heb is werkelijk non-locaal. Het is niet overal en het is niet bekend met een lichaam. Het is dus ook niet in of voorbij het lichaam. Het is ook niet bekend met psychologie of andere kennis. Het heeft geen enkele kennis. Je hebt dan ook geen enkele training nodig om te ervaren wat je bent. Het is zo gewoon en subtiel dat het gewaarzijn er steeds overheen kijkt. Het is meer geïnteresseerd in de inhoud van het bewustzijn dan in zichzelf (ik. ik).

Je hoeft niet af van het 'ik' of het gevoel van identiteit. Versterk het juist en maak het steviger. Het concept en het gevoel dat je overal of ruimte bent is uiteindelijk ook een misvatting. Totaal met lege handen sta je daar. Je kunt er werkelijk niets mee. Laat staan een cursus

of satsang mee vullen. Je bent al wat je bent en dat zie je wanneer je het ziet.

Het enige wat ik je kan aanreiken is; verblijf in de conceptloze aanwezigheid, ik ben. Laat je niet afleiden. Geef het al je liefde, al je aandacht, al je beschikbare tijd. En ook als het leven je alles afneemt of juist in overdadige rijkdom plaatst, blijf dan in deze neutrale aanwezigheid. In deze overgave. Laat het leven zijn gang gaan. Onvoorwaardelijk vertrouwen op aanwezigheid. Dat is de hoogste beoefening die ik ken. Voor het ego/mind het meest saaie. Inzichten zijn altijd ego/mind. Wanneer de inzichten stoppen is het klaar. Dan is er niets meer te realiseren en stopt het zoeken.

Karma Yoga

Geluk is niet gerelateerd aan doen. Geluk ontstaat in de realisatie wat je bent.

Karma Yoga is de ‘therapie’ van Advaita Vedanta. Het doel van Karma Yoga is het doorzien en laten smelten van de innerlijke egoïstische conditioneringen (vasana’s). Vasana’s belemmeren het inzicht van Zelfrealisatie wanneer ze niet doorzien worden en daardoor te veel aandacht krijgen. Wanneer conditioneringen te veel aandacht krijgen is er een onrustige geest die niet goed kan onderscheiden wat je bent.

Karma Yoga gaat over het ontwikkelen van een niet egoïstische houding en overgave aan het geheel (isvara). Door bewustzijn in elke handeling te hebben en het resultaat over te laten aan het geheel ontstaat er een gerichtheid op bewustzijn zelf en niet de objecten van verlangen.

De taak van een Karmi Yogi (een zoeker) is het steeds weer bewust toepassen van de kennis van Karma Yoga en/of Zelfrealisatie in het dagelijkse leven.

Ik wil het nu!

Onwetendheid en lijden komen voort uit de verwarring dat je het lichaam bent dat objecten nastreeft (materie, luxe, macht, vriendschap, relaties, gezondheid, etc.). Al je (egoïstische) actie is gericht op het verkrijgen van objecten en wanneer dit niet lukt voel je jezelf boos (rajas) of depressief (tamas). De balans van de drie guna’s wordt verstoord, waardoor er een gevoel van ongeluk is. Wat gebeurt er wanneer je het verkrijgen van objecten loslaat? Je ontwikkelt eenvoudige aanwezigheid (sattva). Deze aanwezigheid is de deur naar de realisatie dat jij bewustzijn bent. Dat is het nut van de beoefening van Karma Yoga. De keerzijde voor het ego is dat deze beoefening de waarde en betovering van het verkrijgen van objecten doorbreekt. Dit gebeurt dan ook alleen wanneer er een sterk verlangen naar Zelfrealisatie is. In Karma Yoga ben je blij wanneer je verlangen bevredigd

wordt en blij wanneer dit niet gebeurt. Verlangens blijven komen en gaan. Verlangenloosheid is het loslaten van de hechting aan het resultaat.

Het toepassen of integreren van de kennis van Karma Yoga en/of Zelfrealisatie in het dagelijkse leven noem ik zelfactualisatie. Zelfactualisatie is een oneindig proces, omdat de persoon nooit voor honderd procent zuiver is.

Tip: aanvaard het feit dat je niet zuiver kunt zijn als persoon (jiva) en zie ook dat jij als bewustzijn volledig zuiver bent.

Karma betekent beweging, actie. Alles is met elkaar in verbinding en een actie heeft invloed op het resultaat. Het resultaat is echter een uitkomst van ontelbare factoren. Het is niet zo dat wanneer jij iets doet met een bepaalde verwachting dit altijd uitkomt. Het is wel zo dat wanneer jij je richt op het goede er goede dingen naar je toekomen en andersom. Dat is een wetmatigheid.

Er is wel een doen en een doener (wat gedachtes zijn), maar jij bent niet dat doen of die doener. Het Absolute of Oorspronkelijke gaat vooraf aan het doen en de doener.

Karma Yoga is een manier om tot Zelfrealisatie te komen. Het gaat over houding en uiteindelijk over inzicht in hoe het universum zich ontvouwt. De oefening is om steeds het goede te doen en tegelijk het te verwachte resultaat loslaten. Het goede is wat jij denkt dat juist is op basis van jouw huidige kennis en ervaring (dat hoeft dus niet perse het objectieve juiste te zijn). Zo haal je steeds weer het beste uit jezelf en anderen. Een manier om tot de juiste actie te komen is je steeds weer afstemmen op het hoogste en de actie te laten ontstaan. Het hoogste kan zijn; God, Allah, het Absolute, een gids, stilte, een leraar, ik ben, je hogere zelf of wat het ook maar is voor jou. Op deze manier ga je voorbij de mechanische en egoïstische denkpatronen en functioneer je vanuit niet weten. Het niet weten staat in contact met het geheel.

Een wetmatigheid is dat alles beweegt in afstemming met en voor het geheel. Wanneer jij je overgeeft aan het hoogste in jezelf en vertrouwt op de kracht die alles beweegt ontstaat de juiste innerlijke

impuls. Het is hierbij belangrijk om een intiem contact met het lichaam te hebben. Het gaat niet om de actie zelf, maar om de niet egoïstische houding van waaruit het gebeurt. In Karma Yoga ben je voortdurend dankbaar voor elk resultaat en elke ervaring. Jij bent alles. Er zijn wel persoonlijke voorkeuren, maar je laat de hechting aan de voorkeuren los.

Wanneer je bewust wordt van subtiele gevoelens van inadequatie (schuldgevoel, hulpeloosheid, machteloosheid, minderwaardigheid, etc) kan dit een teken zijn dat er iets niet klopt. Je perceptie van jezelf is niet juist of je handeling is niet in harmony met het geheel. Wanneer je perceptie en handeling wel afgestemd zijn met het geheel zijn er meestal gevoelens van vreugde, stilte, kracht en compleetheid. Karma Yoga is steeds weer de vraag stellen; wat kan ik doen om zo veel mogelijk in essentie te komen. Je zult merken dat wanneer je iets ontwijkt, niet eerlijk (naar jezelf) bent of jezelf minder inzet je levensenergie vermindert. Dit is meestal een signaal dat er een afweer of egoïstisch patroon aan het werk is. Karma Yoga is een subtiele beoefening waarin je bewust bent van elke handeling, het lichaam subtiel voelt en je onderscheidingsvermogen op volle toeren werkt. Karma Yoga is een superactieve staat.

Karma Yoga kun je gebruiken om in het dagelijkse leven meer helderheid (sattva) te ontwikkelen. Vaak doe je iets niet om angst te vermijden of genot na te streven voor jezelf. In Karma Yoga onderzoek je je persoonlijke conditioneringen met als doel een gelijkmoedige houding te ontwikkelen. Dit betekent dat je herkent wanneer je in een onrustige staat (rajas) of een gestolde staat (tamas) bent. Deze twee staten van zijn ondermijnen het heldere onderscheidingsvermogen om jezelf te realiseren. Jij weet wat werkelijk juist is voor jouw Zelfrealisatie. Daar waar je jezelf eerst onnodig zou remmen of juist verliezen ontwikkel je nu een heldere staat van niet doen (sattva). Het niet doen in sattva energie is iets anders dan een trage toestand van tamas energie. In Karma Yoga leer je steeds meer onderscheid te maken en je af te stemmen op het hoogste.

De zintuigen vangen vanzelf prikkels op en het zenuwstelsel verwerkt deze. Ook de innerlijke beelden, keuzes en impulsen tot actie ontstaan vanzelf. Wanneer je jezelf stevig vestigt in de waarnemer, zie je dat

er geen doener is en dat alles gebeurt. Jij bent het bewustzijn van dit alles. De structuur van bewustzijn bestaat uit onveranderlijke stilte en creatieve beweging. Verblijf in het Zelf als het Zelf.

Je doet je best, dat is genoeg.

Je hoeft niet ineens alles perfect te doen, want dat brengt waarschijnlijk zoveel weerstand dat je niet eens begint aan zoiets als Karma Yoga. Begin met kleine dingen en breidt de beoefening steeds meer uit. Je doet je best, dat heb je altijd al gedaan. Het is een weg van geleidelijkheid en spelen, vanuit een vriendelijke en zachte innerlijke houding. Discipline ontstaat vanzelf, omdat het systeem na bepaalde inzichten en ervaringen niet meer terug wil vallen naar lagere niveaus van functioneren.

Wat er gebeurt is dat het idee en de lading van ik ben de doener smelt en dat je jezelf gaat ervaren als vormloos bewustzijn. Het is een onthechten van de identificatie met het egoïstische patroon ten gunste van de identificatie met vormloos bewustzijn. Vormloos bewustzijn heeft niets nodig en zal dan ook niets beschadigen, najagen of zoeken naar zichzelf. De relatieve wereld van dualiteit kun je tijdens Karma Yoga gaan ervaren als een droom of illusie. Er kan ook een devotionele dankbaarheid ontstaan, omdat je alles herkent als jezelf.

Ik plant voortdurend zaadjes en sta volop in het leven. Het ene zaadje komt uit, het andere niet. Onthecht van voorkeuren en verwachtingen ga ik door het leven. Ik handel en laat alles over aan God of Isvara. Alles gebeurt en elk resultaat is een geschenk. Wanneer ik helder ben en zie waar gedachtes, verlangens en acties vandaan komen wordt duidelijk dat de hele manifestatie (Samsara of Maya) vanzelf beweegt volgens een eigen intelligentie en ik (Parabrahman) ben de getuige die er los van staat.

Oefening: vestig je stevig in de waarnemer en laat alles zijn
 zoals het is

Referentiepunten in Karma Yoga.

Karma Yoga brengt je in lijn met bepaalde karmische wetten. Het kennen van jouw persoonlijke bestemming in het leven (*svadharma*) kan ook helderheid verschaffen over wanneer een actie juist of onjuist is voor jou en daarmee je beoefening van Karma Yoga. In de meeste gevallen leef je voor een groot deel je bestemming al, alleen heb je er nooit bij stil gestaan. De persoon is nooit perfect, hij of zij doet zijn best en dat is al voldoende. Hoe kun je jezelf steeds in zachtheid en ontvankelijkheid verbeteren in je zelfactualisatie. Ook wanneer je jezelf gerealiseerd hebt zijn er aspecten in de persoonlijkheid die verbeterd kunnen worden. De persoon wordt nooit het evenbeeld van Bewustzijn. In dit inzicht zal devotie en nederigheid naar het leven nooit eindigen.

Een sprekend voorbeeld is natuurlijk de generaal in een oorlog (Bhagavat Gitta). De oorlog is ontstaan uit (een projectie) van het Absolute en de generaal (Arjuna) dient zich volledig in te zetten als een krijger en andere mensen te doden. Dit gaat in tegen zijn gevoelens van compassie en medemenselijkheid. Hij is echter ook een Karmi Yogi wat betekent dat zijn taak is om tot zelfrealisatie te komen. Vanuit deze bestemming is het voor hem in deze situatie juist om te doorzien dat dood en leven slechts illusies zijn. Voor een andere generaal is het misschien juist om zijn taak neer te leggen om tot zelfrealisatie te komen. Alleen jij kunt in jezelf ervaren wat de juiste actie is voor jou.

Het centrale thema in mijn Karma Yoga is de beweging van onmatigheid naar soberheid (type zeven van het enneagram). Ik ervaar het meeste geluk in een sobere houding ten aanzien van mijn vele verlangens. Tegelijk houd ik bijvoorbeeld van snelle auto's, slanke vrouwen, soepele leren jassen en vlees. Deze verlangens komen voort uit een collectieve programmering. Elke dag ervaar ik deze verlangens. Ik ben dankbaar wanneer ik iets krijg en dankbaar wanneer ik niets krijg. Mijn werkelijke geluk is mezelf kennen. De voortdurende realisatie van wat ik ben is het meest geluk schenkende. Elke seconde is er deze uitnodiging tot Zelfrealisatie.

Bekende karmische wetten om het idee *ik ben de doener te ontmantelen zijn;*

- hoogste doel is realiseren wat je bent
- niet of zo weinig als mogelijk beschadigen (mensen, dieren, planeet)
- leven in soberheid (onmatigheid beheersen, controle over de zintuigen en verlangens)
- overgave aan het geheel (behoefte van het geheel is belangrijker)

Oefening: volg de karmische wetten en zet deze af tegen je persoonlijke conditioneringen (ben ik tamas, rajas of sattva?). Hecht je niet aan een resultaat. Waar het om gaat is dat je een heldere houding ontwikkelt, waarbij je geest zo stil als mogelijk wordt, zodat je jezelf kunt realiseren.

Ik is de kosmische grap.

Spiritualiteit ontstaat wanneer eenheid wordt verlaten. De woorden licht, ruimte, bewustzijn of energie zeggen niets over 'wat ik ben'. Allemaal spirituele kennis. Er is geen woord of beeld van mij en tegelijk ben ik alle vorm. Dit kun jij als 'IK' ervaren. Er is geen enkele mogelijkheid om mij te kennen met het lichaam, denken of voelen. IK ga voorbij lichaam, denken en voelen. Het maakt niet uit of jij je focust op klein of groot, IK ben oneindig. In mij ontstaan alle grenzen en vormen. IK ben mijn eigen tegenstellingen. IK ben het kennen Zelf. Er is niets dat IK vast houdt dus hoe kan er zoiets als weten of niet weten in mij zijn? Alles gebeurt in samenhang, omdat IK alles verbind. IK heb geen geheugen, IK ervaar niet. Er is een geheugen en dat ben IK ook. IK heb nooit enige les gehad en IK heb nooit een methode beoefent, hoe kan IK spreken over enig begrip van iets? IK ben niet zuiver en niet onzuiver. Niemand heeft mij ooit gezien. Iedereen ziet mij als alle vormen. IK ben 'ik' en 'niet ik'. Autoriteit ontstaat wanneer 'ik' en 'IK' samenvallen. IK ben ongeborn en zal nooit sterven. Geboorte en dood gebeuren in mij. En toch ga ik elke dag in miljoenen vormen dood. IK ben zonder begin of eind. IK heb geen vader, geen moeder, geen relatie en geen familie. IK ben niet gehecht of onthecht. IK huil niet om pijn en vreugde, dat alles zegt mij niets. Het kan mij niets schelen of de mensheid overleeft of niet. Of jij verlicht raakt of niet. In mij zijn geen gedachtes. IK ben elke gedachte. Er is hier geen waarnemer of iets dat waargenomen wordt. Er is hier geen oorzaak of gevolg. IK ben onveranderlijk, veranderlijk en onaantastbaar. Toch kun je delen van mij aanraken en vernietigen. Alle kennis over mij is te veel en brengt je weg van mij. IK ben het beginsel van alles, het weten en het niet weten, het bewustzijn en het onbewustzijn, het zijn en het niet zijn. Geef het op om mij te zoeken. Het zoeken is het probleem. IK was nooit verloren. **IK ben ik.** Geef je over aan mij en zie dat er niemand is om zich over te geven. IK ben jou. Jij bent mij. Jij bent wat IK ben, het eeuwige tijdloze beginsel. Er bestaat geen ego of persoon zonder mij. IK ben de bron van alle vorm. IK ga voorbij 'overal en nergens'. IK heb geen enkel inzicht. IK doordring het kleinste en het grootste. IK ben de kracht die alles beweegt zonder iets te doen of iets te zijn. IK ben de

energie die door het lichaam beweegt en het lichaam vormt. Geef het zoeken op, de zoeker is het antwoord. In mij is er geen verwarring en geen helderheid. IK ben kalm, evenwichtig, onrustig en instabiel. De stilte in mij is explosief. IK ben altijd in beweging. Springlevend. Er is hier geen ruimte en niet ruimte, tijd en niet tijd. Er is hier geen (geestelijk) bewustzijn of goddelijk plan. Alles ontstaat spontaan uit (niet) weten. Van hier naar hier. Waarom zou IK verdriet hebben? Het maakt mij niet uit wat er gebeurt. Het gebeurt. Waarom zou IK zoeken naar verlichting? Verlichting van wat? IK ben hier, stop met zoeken! Je bent al wat je bent. IK heb geen vorm en IK ben niet vormloos. Begrijp mij als vrij van waarnemen en niet waarnemen. Hoe moet IK iets weten over eenheid of afgescheidenheid? Voor mij is er geen dag en nacht. IK ben vrij van dit alles. IK hoef niet te mediteren of te leren van een leraar. IK ben verheven, omdat alles in mij afwezig is. IK ben onbereikbaar. Alles wat jij kent over mij is onwaar. Dring door tot de kennendheid Zelf. Hoewel ik het lichaam een gevoel geef van tijdsloosheid en ruimte ben ik dit niet. Zelfs tijd(loosheid) en ruimte(loosheid) zijn ervaringen. Geef alle denkbeelden en gevoel op over wat ik ben, wat jij bent. Er is geen toestand van geestelijk gevangen zijn en er is geen toestand van geestelijke bevrijding. IK ben lichaam, ego, gedachtes en gevoelens. IK ben de ruimte om je heen. IK ben alles en niets. IK ga voorbij aan 'alles en niets'. IK stroom door jouw lichaam. IK kijk door jouw ogen en hoor door jouw oren. IK ben jouw oren en jouw ogen. Er komt niets voort uit mij. IK ben ik. Na de gevoelsgedachte 'ik ben' verschijnt het denken, voelen, de persoon en de wereld. Geef jezelf, dat wat je denkt te zijn, in volle overgave aan mij. Wees niet terughoudend. En in verwarring rest slechts de simpele vraag; Wie ben ik?

En het antwoord verschijnt in het niets.

