

# Heel.



Eline Sluys

©2021

## Inhoud

Over files, verzet en voorstellingsvermogen .....	5
Heks! ... Of toch niet? .....	8
Waarom je je ego niet hoeft te ontstijgen .....	10
Dans het leven .....	12
Je bent al wat je zoekt.....	15
In nul stappen je patronen doorbreken .....	16
Leren van de onzichtbare goeroes in je leven .....	19
Het ik heeft niets te willen .....	20
Ontdek je innerlijke refresh-button.....	23
Van vervreemding naar thuiskomen in de wereld.....	25
Helaas, je bent niet enthousiast genoeg!.....	27
Bemerken waar je aandacht naartoe gaat.....	29
Soul searching: waar is die ziel dan gebleven? .....	31
Wat wil je werkelijk? .....	33
Pijn of lijden? .....	35
'Anders zijn' is een geloof .....	36
Wat als het leven je overweldigt of beangstigt? .....	38
Altijd, thuis, altijd heel .....	40
Tot slot.....	41

**Je bent een menselijk wezen. 100% menselijk, 100% wezen en 100% heel.**

Je zijn als mens is geen statisch zijn. Het is een zijn in beweging. We zijn vandaag niet wie gisteren waren of wie we morgen zullen zijn. Lichaamscellen sterven af en vernieuwen zich weer, hormonale processen voltrekken zich, nieuwe kennis, ervaringen en inzichten worden opgedaan, gedachten en emoties komen en gaan, buien van mentale verkramping en ontspanning wisselen elkaar vanzelf af.

In onze menselijke vorm vereenzelvigen we ons soms net onze veranderlijke, vergankelijke emoties. Dan worden we onrustig, angstig of onzeker. Dan willen we graag vasthouden aan fijne ervaringen. Of juist aan oude denkbeelden en overlevingsstrategieën, hoezeer die ook knellen. In alle onschuld verstoren we de dans tussen verkramping en ontspanning. Het stroomt niet meer.

Emoties, gedachten, ervaringen, je lichaam, dat alles komt en gaat. Maar voorbij die menselijke vormen is er je 'wezen' dat er altijd geweest is. Datgene wat overblijft als je alle verhalen over wie je bent weghaalt. Je onvergankelijke, onveranderlijke, vormloze 'jij'. Je essentie komt en gaat niet. Die is heel, vredig, onaantastbaar.

Het is waar we zo hard naar op zoek zijn als we onrustig, angstig of onzeker worden.

Maar wat we zoeken is niet weg. Hoe kan je essentie ooit weg zijn? Het is geen vluchtige ervaring, heelheid is wat je bent. Dat zien we over het hoofd als we in de ban zijn van het drama van ons persoonlijke denken. Dan geloven we dat we beschadigd, imperfect, bedreigd zijn. En dan hebben we menselijke ervaringen van stress, afgescheidenheid en onzekerheid.

In werkelijkheid kunnen we nooit afgesneden zijn van ons onvergankelijke, onveranderlijke, onaantastbare zijn. We kunnen dat wel geloven, en vanuit dat geloof op zoek gaan naar vervulling en verlichting. Tot we ons realiseren dat we 100% menselijk én 100% wezen zijn. Dat geen enkele emotie ons werkelijk kan aantasten, en elke emotie vanzelf

voorbijgaat als we hem toelaten. Dat ons wezen heel is, en dat het menselijk is om dat van tijd tot tijd te vergeten.

Hoe meer je jezelf kunt zien als levend wezen, hoe makkelijker het wordt om je over te geven aan de dans van het leven. Je hoeft jezelf dan niet langer op te vatten als imperfect halfproduct dat nog geoptimaliseerd moet worden. Als beschadigd, stuk of onaf. Of als robot die gedoemd is om op de automatische piloot oude patronen te herhalen.

Mens zijn gaat gepaard met het vermogen geraakt te worden, én met het vermogen om daarmee om te gaan. We kunnen dealen met pijn, omdat we veerkrachtig zijn. Daarom hoeven we niet bang te zijn voor pijn.

Je kunt jezelf of anderen niet behoeden voor pijn. Maar je kunt wel ervaren dat het oké is om een ervaring van pijn te hebben. Je kunt stoppen met willen dat je geen pijn ervaart als je pijn hebt. Want die wens komt voort uit de ontkenning van de heelheid van onze menselijkheid.

In dit e-book heb ik een aantal recente artikelen voor je verzameld die kunnen helpen om te zien dat je altijd toegang hebt tot een bron van vertrouwen en veerkracht in jezelf. Om uit te zoomen en het grote plaatje weer te zien als je je somber, gefrustreerd, angstig of onzeker voelt. Geen tips, maar telkens een uitnodiging te zien dat je heel bent.

Hartelijke groet,

Eline

# Over files, verzet en voorstellingsvermogen

Het leven ontvouwt zich zoals het zich ontvouwt. In elk moment zijn de dingen wat ze op dat moment zijn. Dat geldt ook voor je ervaringen. Je ervaart wat je ervaart, denkt wat je denkt en voelt wat je voelt.

Als mens zijn we gezegend met voorstellingsvermogen. We kunnen ons een voorstelling maken van vroeger, nu en later. We kunnen ons een voorstelling maken van onszelf en van anderen.

Dat voorstellingsvermogen is een krachtig instrument. Het stelt ons in staat prachtige uitvindingen, oplossingen, innovaties en kunstwerken te creëren en manifesteren. Maar datzelfde voorstellingsvermogen is ook een bron van lijden. Het maakt dat we ons verzetten tegen de realiteit van het nu.

## Zonder aanzien des persoons

Als je je slecht voelt, kun je je een voorstelling maken van hoe het is om je beter te voelen. Als er iets naars gebeurt in de buitenwereld, kun je je voorstellen dat er iets anders had kunnen gebeuren. Je voorstellingsvermogen leidt tot voorkeuren. En die voorkeuren leiden tot verzet tegen wat je voelt of tegen wat je overkomt.

Een onbeduidend voorbeeld is dat je in de file staat. Je weet dat je drie keer zo snel thuis had kunnen zijn als er geen file zou zijn. Vloekend en tierend zit je achter het stuur. De realiteit is dat de file een gegeven is. Hoe hard jij ook vindt dat er geen file zou mogen staan, hij staat er. De file is een probleem zolang jij vindt dat hij er niet zou moeten zijn. Op het moment dat je je neerlegt bij de realiteit van de file, verdampst je probleem. Hij voelt niet meer als een persoonlijke aanval op jouw welbevinden. Je frustratie lost op. Je hebt gewoon een menselijke ervaring van in de file staan. Dat gebeurt.

Ook heftige levensgebeurtenissen kunnen aanvoelen als een persoonlijke aanval op jouw welbevinden. Als je ziek wordt, overspannen of gedeprimeerd raakt. Maar ook hier geldt dat het leven zich gewoon ontvouwt zoals het zich in het moment ontvouwt. Het trekt zich niets van

jouw persoonlijke voorkeuren aan. De dingen zijn in het moment zijn zoals ze zijn. Het is wat het is. De file is, je sombere bui is, je ziekte is, je stress is.

### **Panta rhei: alles stroomt**

Maar dat de dingen zijn zoals ze nu zijn, wil niet zeggen dat ze blijven zoals ze zijn. Niets in het leven is statisch. Alles is voortdurend in beweging en aan verandering onderhevig. Inclusief jijzelf en je ervaringen. We kunnen niet weten wat er in de toekomst gaat gebeuren. En ook niet wat we dan zullen denken of voelen. En toch projecteren we onbewust van alles op de toekomst, op grond van wat we zijn gaan geloven over onszelf en de wereld. Met dank aan ons voorstellingsvermogen.

Hoe groter het verzet tegen wat zich nu voordoet, en hoe angstiger of onwenselijker het toekomstbeeld, hoe benauwder je je in het nu voelt. Die beklemming geeft je het gevoel dat je niet oké bent. En dat er nu iets moet veranderen om weer oké te worden. Dan verval je in je geconditioneerde gedragspatronen om met dit ongemak te dealen. Bijvoorbeeld nog harder rennen dan je al deed als je gestrest raakt. Of nog meer pleasen als je gelooft dat je tekortschiet.

### **Laat het stromen**

Het gevoel van niet-oké zijn is een tijdelijke illusie, oproepen door jouw beelden van hoe jij of je ervaring zou moeten zijn. Als je je realiseert wat de oorsprong is van dat gevoel, dan kun je zien dat je in werkelijkheid altijd oké bent. Je bent perfect toegerust om in het hier-en-nu met wijsheid, veerkracht en creativiteit met je omstandigheden om te gaan. Om met helderheid mee te bewegen met de stroom van het leven. Het zit ingebakken in je systeem. Diep van binnen weet je dat. Alleen lijkt het soms alsof je de weg kwijt bent. Dan raak je als het ware gehypnotiseerd door de plaatjes van je voorstellingsvermogen.

De ban breekt op het moment dat je aanvaardt wat je ervaart, hoe pijnlijk je ervaring ook is. Je kunt openstaan voor wat je voelt, in plaats van proberen je gevoel te onderdrukken, duiden, ombuigen, fiksen of anderszins te controleren. Er valt niets te fiksen. Je kunt de ervaring door

je heen laten gaan zonder er iets mee te doen. Alles stroomt door. Ook de nare plaatjes van je voorstellingsvermogen en de pijn die ze creëren. Net als een file lossen ze vanzelf op.

# Heks! ... Of toch niet?

'Ik kan niet aan anderen uitleggen wat we doen, want we doen eigenlijk niet echt iets, maar toch is er heel veel veranderd!'



Woorden van deze strekking hoor ik vaak van klanten. Ze ervaren meer rust en ontspanning, zijn minder bezig met het oordeel van anderen, vervallen minder in oude gedragspatronen, laten op een natuurlijke, ontspannen manier van zich horen.

## Waar komt die transformatie vandaan?

Transformatie is altijd een gevolg van inzicht. Je ziet iets in een ander licht. Je perspectief verschuift, waardoor de werkelijkheid er opeens anders uitziet. Denk aan het overbekende plaatje van een vrouw die zowel een oude als een jonge vrouw kan zijn. In eerste instantie zie je óf een aantrekkelijke jongedame óf een heksachtige oude vrouw. Pas als iemand je erop wijst dat er twee vrouwen te zien zijn, zoom je uit en kun je ze allebei onderscheiden.

Je brein interpreteert op de automatische piloot wat je voelt, ervaart, waarneemt, meemaakt. Die interpretatie is per definitie een beperking. In plaats van uit, zoom je in. Je gedrag vloeit voort uit die beperkte interpretatie.

## Het vernauwde perspectief van de heks

Veel van mijn klanten zijn erg bezig met het oordeel van anderen als zij zich in een groep bewegen. Bijvoorbeeld tijdens vergaderingen. Hun brein interpreteert de vergadering als een bedreigende situatie. In werkelijkheid is een vergadering niet bedreigend. Dat hij toch zo voelt, komt door de beperkte, persoonlijke interpretatie van het brein. Die roept stress op, en er volgt een geautomatiseerde vluchtreactie: terugtrekken, onzichtbaar maken, koest houden. Er lijkt geen ruimte tussen prikkel en respons.



Het brein interpreteert de vergadering bij wijze van spreken als een angstaanjagende heks waar het ook een aantrekkelijke jongedame zou kunnen zien. Waarom? Omdat het brein op de automatische piloot nieuwe situaties interpreteert op grond van wat je eerder hebt meegemaakt en bent gaan geloven.

### **Het verruimde perspectief voorbij de plaatjes**

Tijdens een coachtraject verschuift het perspectief van deze klanten. Ze gaan begrijpen waarom ze een heks zien, en dat die heks niets is om bang voor te zijn. Ze herkennen de heks als illusie, en dan gaan ze ervaren dat er wel degelijk een ruimte zit tussen prikkel en respons. Het zien van de heks leidt niet langer automatisch tot verkramp en teruggetrokken gedrag. De stress en spanning verdampen.

Het geloof in de heks is in feite het geloof in je eigen beperkte interpretatie van jezelf. Tijdens een coachtraject nodig ik je uit om uit te zoomen naar een verruimder perspectief op jezelf.

### **Transformatie als gevolg van inzicht**

Als je met nieuwe ogen kijkt, verandert wat je ziet en doet met je mee. Ontwikkeling volgt dan vanzelf. Er is ruimte voor groei en bloei, ongehinderd door de beperkingen waar je eerder in geloofde. Je ziet mogelijkheden die je eerder niet zag, wordt nieuwsgierig naar wat nog meer mogelijk is, komt in beweging, probeert dingen uit, doet nieuwe ervaringen op en ontdekt al doende nieuwe kanten van jezelf. Dat is transformatie.

Als coach nodig ik je uit om met nieuwe ogen te kijken naar wie je bent. Voorbij de plaatjes waarin je bent gaan geloven. Gewoon door van mens tot mens met je in gesprek te gaan over de menselijke ervaring. We 'doen' dus inderdaad niets. En toch verandert er van alles!:-)

# Waarom je je ego niet hoeft te ontstijgen

We kunnen last hebben van ons denken, maar dat betekent niet dat het denken onze vijand is. Je hoeft je intellect of je ego niet te bevechten of ontstijgen. Het is een instrument dat je als mens gegeven is om vorm te geven aan wat het leven via jou tot uitdrukking wil brengen. Je kunt het voor je laten werken, of tegen je. Een mooie metafoor om dit te illustreren is die van de zeilboot op de oceaan.

## Onderweg op de oceaan van het leven

We zijn als zeilboten die op de oceaan drijven, op weg naar onze bestemming. We denken dat wij onszelf naar onze bestemming brengen door de zeilen en het roer te besturen. In werkelijkheid wordt de boot bewogen door de stromingen en de wind. Wij veroorzaken die niet.

De stromingen en de wind van het leven bewegen ons. We kunnen meebewegen met de stroom, of proberen tegen de stroom in te varen. In beide gevallen komen we op hetzelfde punt uit. Alleen zullen we veel meer lijden en zwoegen als we ons verzetten tegen de stroom van het leven.

De wil om tegen de stroom in te gaan, komt voort uit een onjuist perspectief van het intellect op zichzelf. Het ziet het grote plaatje niet, en denkt dat het zichzelf naar een zelfgekozen bestemming moet voeren.

## De illusie van controle

Het intellect kan zo zijn eigen ideeën hebben over waar de reis naartoe zou moeten gaan, en wat er onderweg wel en niet moet gebeuren. Het wordt boos als er tegenwind opsteekt, of als de wind stilvalt. Het is geërgerd als het een omweg moet maken vanwege een rif of ijsberg. Het voelt zich minderwaardig of gekrenkt als het wordt ingehaald door een snellere, flitsender boot.

Het intellect dat het grote plaatje niet ziet, gaat zichzelf tegenwerken. Het verliest zich in de illusie van controle.

Als er tegenwind is, is dat wat het is, hoe hard je ook vindt dat er geen tegenwind zou mogen zijn. Verzet tegen de realiteit leidt tot lijden.

## Soepel navigeren

Maar met tegenwind kun je dealen. Daarbij komt het intellect ontzettend goed van pas. Hoe meer kennis, inzicht en vaardigheden, hoe efficiënter en makkelijker je de krachten van de stroming en de wind voor je kunt laten werken.

Je laten meevoeren met de stroom betekent dus niet dat je passief alles over je heen laat komen. Het betekent dat je weet dat controle een illusie is. Dat je erop vertrouwt dat niet je intellect, maar het leven je naar je bestemming zal bewegen. Dat je je intellect gebruikt om creatief om te gaan met wat er op je pad komt, in plaats van dat je het gebruikt om je wil op te leggen aan het leven.

Hoe fijn en bevrijdend is dat! Het leven draagt je, je hoeft niet te zwoegen. Je kunt je met vertrouwen overgeven aan de stroom.

En wat bevrijdend ook om te zien dat intellect, het denken, of je ego niet je vijand is! Je hoeft het niet te ontstijgen of te bevechten. Het is het instrument dat je als mens gegeven is om vorm te geven aan wat het leven via jou tot uitdrukking wil brengen. Je kunt het voor je laten werken, of tegen je. Het is moeilijk om soepel te navigeren als je het intellect gebruikt om de stroom van het leven tegen te werken. Maar afgestemd op de stroom van het leven, helpt het je om steeds makkelijker te navigeren.

Om de krachten van de zee en de wind optimaal te benutten terwijl je je laat meevoeren naar waar het leven je naartoe beweegt.

# Dans het leven

Soms vragen mensen zich af of inzicht in de 3 principes niet leidt tot onverschilligheid of kleurloosheid. Ga je niet alles plat relativieren als je inziet dat al je gedachten beperkte interpretaties zijn? Wie ben je nog als je niet je zelfbeeld bent? Als je persoonlijke denken niet meer behelst dan dat: beelden die alleen in jouw verbeelding bestaan?

Het is inzicht dat je niet ben wie je dacht te zijn, kan vervreemding oproepen.

Maar dat je niet bent wie je dacht te zijn, is niet het hele verhaal. Wie ben je voorbij of voorafgaand aan je persoonlijke denken?

## Essentie zonder vorm

Stel je voor dat je in een volledig prikkelarme kamer zit. Je bent je geheugen voor 100% kwijt, maar je bent niet bewusteloos. Wat blijft er dan over? Niet je herinneringen, je zelfbeeld, je identiteit, de verhalen over 'ik'. Maar toch zou er een aanwezigheid zijn. Iets dat 'gewaar is'. Iets dat zich bewust is van 'het zijn', van de 'is-heid'.

Dat zijn heeft geen vorm of inhoud. Het is puur bewustzijn. Het heeft geen begin en geen einde. Het heeft geen specifieke kenmerken of eigenschappen. Het is zich bewust van de vormen en de inhoud. Het is aanwezig als stille waarnemer van de stroom van veranderlijke ervaringen, gedachten en beelden die voorbijtrekt.

Of, zoals Dicken Bettinger en Natasha Swerdloff het beschrijven in hun boek *Thuiskomen*:

*'Als je terugkijkt op je leven kun je aanvoelen dat wie je bent, altijd heeft bestaan. Je voelt aan dat wat jij 'ik' noemt er altijd was als de belever van alle gedachten, gevoelens en ervaringen die gehad hebt. Jouw wezen is er je hele leven geweest. Je gedachten, gevoelens en waarnemingen dansen het bestaan in en uit. Maar op elk moment kun jij je bestaan aanvoelen.'*

## De eenheid van het leven

Dat je in essentie puur bewustzijn, en niet je geconditioneerde ik bent, is nog steeds niet het hele verhaal. Het is niet; je bent dit niet, en dat wel. Je bent een unieke uitdrukking in de vorm van de vormloze, universele levensenergie.

Met andere woorden: de vorm en het vormloze zijn één. Alles is dezelfde energie, of die nu vorm heeft of vormloos is.

Dicken en Natasha zeggen het mooi:

*'Alles is dezelfde dans van energie, of die nu vorm heeft of vormloos is... Er is een ongelooflijke dans gaande. Een dans die altijd gaande is geweest, en dat altijd zal zijn. Vanuit het niets danst alles zich het bestaan in.'*

*Het is als muziek: er is een veld van stilte, en dan verschijnt er een noot. En dan nog eentje, en zo ontstaan er soms prachtige muziekstukken. Vanuit dit oneindige veld van het niets welt er een beweging van energie op die zichzelf tot een vorm danst. Er is stilte, en dan verschijnt er iets in de stilte. Muziek kent maar een bepaald aantal noten, maar er is in de loop van de tijd een enorme hoeveelheid liedjes gecreëerd vanuit dat beperkte aantal noten.*

*Het is de bedoeling dat je jouw unieke lied speelt. Hoe meer je vertrouwt op wijsheid, hoe meer je je lied toestaat om gespeeld te worden door jou en als jou.*

*Er zijn er universele kenmerken van welbevinden, maar wijsheid integreert de noten die jouw unieke lied creëren. Het is een paradox dat je voorbij het persoonlijke moet gaan om het unieke van je eigen lied te ontdekken.'*

## Vrije expressie

In elke moment krijgt pure energie via jou en als jou vorm. Je bent de dans, en tegelijk ben je het bewustzijn van de dans van energie naar vorm.

Die beweging stopt niet als je beseft dat je niet je geconditioneerde ik bent. Er blijven ideeën, beelden, inspiraties, verlangens in je opwellen. Hoe minder geloof in je conditionering, hoe vrijer deze opwellingen tot uitdrukking kunnen komen. Hoe minder je eigen denken je natuurlijke expressie filtert, onderdrukt of vervormt.

Inzicht in de eenheid van het leven stelt je in staat om te genieten van jouw deelname aan de dans die we het leven noemen. Daar is niets onverschilligs of kleurloos aan.

# Je bent al wat je zoekt

Iedereen verlangt naar meer vertrouwen, wijsheid, vrijheid en liefde. Dat verlangen is iets natuurlijk en moois. Het spoort je aan om op zoek te gaan.

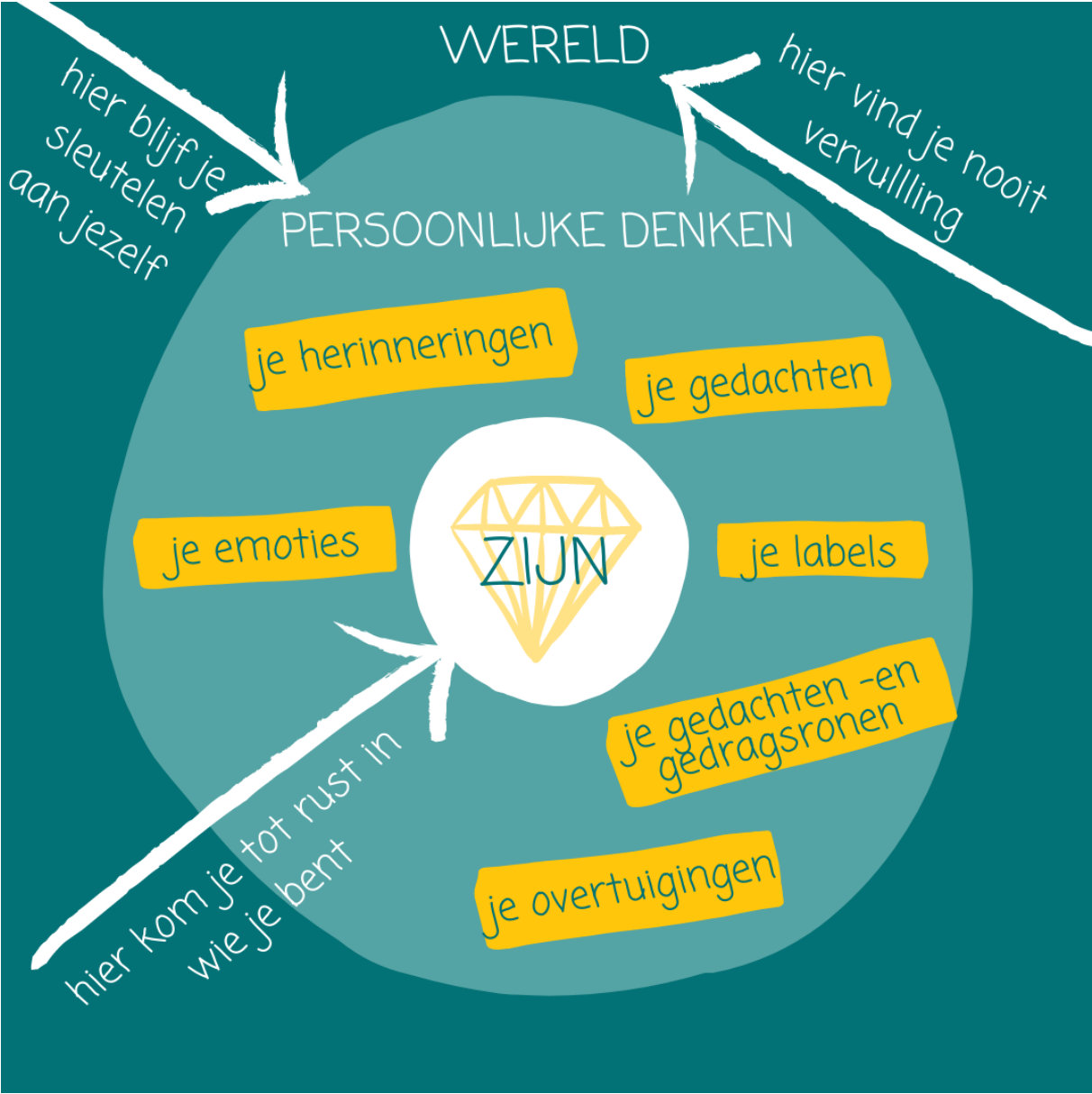
In eerste instantie probeer je misschien vervulling en verlichting te vinden in de buitenwereld. Gaandeweg kom je erachter dat banen, relaties, financiële zekerheid je niet kunnen brengen wat je zoekt. Je realiseert je dat vervulling en verlichting uiteindelijk niet zijn te vinden in de dimensie van de wereld.

Dat is het moment waarop de zoektocht je naar binnen leidt, naar de dimensie van het persoonlijke denken. Deze dimensie bevat alle gedachten en emoties die voorbijtrekken. Je prettige en onprettige herinneringen. De concepten over jezelf en de wereld die zich in de loop van je leven hebben ontwikkeld. De oude gedachten- en gedragspatronen waarin je vervalt. In deze dimensie probeer je te sleutelen aan je gedachten en overtuigingen om een beter of succesvoller mens te worden. Maar gaandeweg merk je dat aan dat proces van zelfverbetering nooit een eind komt, want al deze dingen veranderen voortdurend.

Je realiseert je dat er in de binnenwereld een nog een diepere dimensie is: die van het 'zijn'. We zien deze dimensie vaak over het hoofd, omdat we gehypnotiseerd zijn door het drama van onze gedachten en door de vormen van de wereld. Die zuigen als het ware al onze aandacht naar zich toe.

Vorbij alles wat komt en gaat, is er je zijn. Het is het bewustzijn dat aanwezigheid is als stille waarnemer van alle gedachten die je ooit hebt vastgepakt, en alle ervaringen waarmee je je hebt geïdentificeerd. Het is je vormloze essentie, die onvergankelijk en onveranderlijk is. Het is de innerlijke stilte van waaruit je natuurlijke talenten, authentieke verlangens, nieuwe ideeën en inzichten vanzelf opwellen. Waar je telkens weer de rust en antwoorden vindt die je zoekt.

Het is daar, in de dimensie van het zijn, dat je zal ontdekken dat je al bent wat je zoekt!





# In nul stappen je patronen doorbreken

Een gedragspatroon is als het ware een programma dat automatisch gaat draaien als reactie op een bepaalde trigger. Deze programma's hebben zich in de loop van je leven ontwikkeld. Sommige patronen beperken je, ook al zijn ze ontstaan om gevoelens van onzekerheid te hanteren. Bijvoorbeeld het patroon van terugtrekken en jezelf onzichtbaar te maken als alle ogen op je gericht zijn. Of juist anderen overrulen en drammen als je op weerstand stuit. Het zijn allebei vormen van gedrag waarin je automatisch vervalt als de spanning te groot wordt.

Dit geconditioneerde gedrag wordt getriggerd door de innerlijke onrust die je ervaart. En die onrust wordt veroorzaakt door beelden en overtuigingen waarmee je je geïdentificeert hebt. Bijvoorbeeld:

*Als alle ogen op me gericht zijn, krijg ik rode vlekken in mijn nek en sla ik dicht, of:*

*Bij onenigheid moet ik anderen overtuigen van mijn gelijk*

## Je bent geen robot die programma's afdraait

Het is heel erg moeilijk om ander gedrag te vertonen als je in deze overtuigingen gelooft. Als je je identificeert met het zelfbeeld dat je op dit moment hebt.

Betekent dit dan dat je aan je zelfbeeld moet werken? Dat hoeft niet, als je ziet dat je weliswaar een zelfbeeld *hebt*, maar dat je niet dit zelfbeeld *bent*.

Je zelfbeeld heeft geen vaste grond in de realiteit. Het bestaat alleen als beeld in jouw hoofd. Het is niet wie je bent, maar wie je gelooft te zijn. Het is jouw beperkte interpretatie van wie je bent.

Dat zelfbeeld is niet statisch. Je interpretatie van wie je bent, verandert als je nieuwe inzichten, ideeën, gedachten en ervaringen hebt opgedaan.

Dat betekent dus dat je *niet* de optelsom bent van je al je gedachten, concepten, overtuigingen, patronen, persoonlijkheidskenmerken, ervaringen, labels. Je bent ook geen robot die gedoemd is om op de automatische piloot patronen te herhalen. Je bent een bewust wezen dat

zich bewust kan zijn van wat er in het bewustzijn gaande is. Je hebt het vermogen om iets nieuws toe te laten in dat bewustzijn.

### **Gewaar zijn versus controleren**

Als je onzeker wordt, ontstaat de neiging om onzekere gedachten voor waar aan te nemen. In die 'state of mind' geloof je dat je samenvalt met de beperkte interpretaties van je zelfbeeld. Je bewustzijn vernauwt zich. Op zo'n moment sta je juist *niet* open voor nieuwe inzichten, ideeën, gedachten en ervaringen. Er worden oude programma's en patronen afgedraaid. Die leiden nooit tot helderheid, rust en ontspanning. Ze houden juist de spanning en blikvernaauwing in stand.

Op zo'n moment hoef je niet je patronen te doorbreken, of je zelfbeeld te veranderen. Je hoeft niet proberen te beïnvloeden wat er in jezelf gaande is. Je hoeft het alleen gewaar te zijn, zonder oordeel.

Je kunt je spanning waarnemen, en je realiseren wat hij betekent; dat je gelooft in de beperkte interpretatie van je zelfbeeld. Zodra je dat ziet, klaart je geest op, en sta je weer open voor nieuwe gedachten, ervaringen en inzichten.

Je hoeft jezelf niet te her-programmeren. Je hoeft alleen maar te zien dat je geen robot bent. Word je bewust van je bewustzijn, en patronen lossen op. Zo simpel is het. Echt.

# Leren van de onzichtbare goeroes in je leven

Hoe te leven? Er zijn veel (al dan niet zelfbenoemde) goeroes die op welbespraakte wijzen antwoord proberen te geven op deze vraag. Zichtbare types met veel volgers.

Maar je hebt ook mensen die goeroes zijn, zonder dat ze het zelf in de gaten hebben. Niet omdat ze hun wijsheid in woorden delen. Niet omdat ze bewonderd en bewierookt worden. Maar omdat ze simpelweg voorleven hoe je in het nu vanuit je hart kunt leven.

Vaak zijn het onopvallende mensen. Niet uit onzekerheid, maar omdat ze innerlijk rustig zijn. Hun zijn vervuld ze, en daarom hebben ze niets van je nodig. Je hoeft niets voor ze in te vullen, je mag gewoon zijn wie je bent. Ze oordelen niet. Ze zijn niet bang voor hun eigen of jouw emoties, en hoeven die dus ook niet op te lossen. Daarom hebben ze de ruimte om werkelijk onzelfzuchtig zijn. Ze leven in het nu, vanuit hun hart.

Ze geven antwoord op de vraag hoe te leven, simpelweg door hun zijn. Doordat ze laten zien hoe je kunt leven in harmonie met het leven.

Ik heb wel een paar van die onzichtbare goeroes in mijn omgeving. Jij vast ook. Wat bij betreft zijn zij de beste voorbeelden van leven in harmonie met het leven.

# Het ik heeft niets te willen

Zeker als je al een tijdje in de wereld van de persoonlijke ontwikkeling heb doorgebracht, herken je misschien de volgende gedachten:

‘Ik wil dat mijn mentale kramp sneller voorbij is, ik wil dat ik sneller doorheb dat ik in de ban ben van mijn denken, ik wil dat ik vaker in een open, ontspannen, ontvankelijke gemoedstoestand verkeer. Hoe doe ik dat?’

De crux zit hem erin dat je de illusie van ‘ik wil’ steeds meer kunt doorzien. Je hebt niets te willen, want je creëert je ervaring van de realiteit niet bewust. Je bent onderhevig aan allerlei verschillende gemoedstoestanden. Als je weg wilt van een gemoedstoestand, of juist naar een andere gemoedstoestand toe, dan is dat een wens van het ik, het ego, het intellect, het persoonlijke denken. Het ego wil controle over de ervaring. Maar zo werkt het niet. Het ego is niet datgene dat de ervaring kan controleren.

Het ego is datgene wat de ervaring verwerkt. Gedachten wellen op, en in ons bewustzijn komen ze tot leven als een tijdelijke realiteit doordat het persoonlijke denken een persoonlijke lading geeft aan die gedachten. Dat gebeurt onbewust. Het persoonlijke denken categoriseert, duidt, plakt etiketten, legt verbanden, voorspelt de toekomst op grond van wat we eerder hebben meegemaakt. Afhankelijk van de interpretatie creëert dat een prettig of onprettig gevoel.

## Verschillende bewustzijnsstaten

Je kunt niet bepalen welke gedachten er in je opwellen. Evenmin kun je het onbewuste duidingsproces van je persoonlijke denken sturen.

Je kunt je ervaring dus niet kiezen, en je kunt niet voorkomen dat er angstige herinneringen of toekomstbeelden worden getriggerd.

Maar als dat gebeurt, zijn er meerdere mogelijkheden:

A) Het persoonlijke denken gelooft in zijn eigen voorspellingen en voorstellingen. Het ziet niet dat het persoonlijke interpretaties zijn, maar laat zich angst aanjagen door wat het zich voorstelt. Je wordt overspoeld door je ervaring.

B) Je bent je ervan bewust dat je persoonlijke denken onrust creëert, en probeert met datzelfde persoonlijke denken het denken te kalmeren, en zo je ervaring te sturen. Je hebt een oordeel over je ervaring, en ervaart weerstand, onrust, onbehagen, frustratie.

C) Je bent zonder oordeel gewaar wat er in je gaande is. Je ervaring komt en gaat.

### **Op zoek naar een zondebok**

Je zou deze categorieën kunnen opvatten als verschillende staten van bewustzijn. In categorie A geef je je omgeving en andere mensen de schuld van je ervaring. In categorie B geef je jezelf de schuld van je ervaring. In categorie C vervalt de schuldvraag.

De vraag 'Hoe kan ik zorgen dat mijn kramp sneller voorbij is', komt voort uit bewustzijnsstaat B. In die staat verwijt je jezelf dat je een ervaring van verkramping hebt. Het ego (ik) probeert zichzelf (de kramp) te bestrijden, al dan niet via opgedane inzichten in de 3 principes.

In bewustzijnsstaat C wordt de ervaring gezien vanuit een ander bewustzijnsniveau. Vanuit het gewaar zijn. Het gewaar zijn is niet de stem in je hoofd, maar datgene wat zich bewust is van die stem. Niet het oordelende, analyserende, categoriserende brein, maar het oordeel-loze bewustzijn dat het ge-oordeel, ge-analyseer, ge-categoriseer gewaar is. Het is je vormloze, onvergankelijke essentie.

### **Overgave aan de stroom**

Het verlangen naar de bewustzijnsstaat van C is iets moois en natuurlijk. Het is het verlangen van de essentie naar zichzelf.

Maar datzelfde verlangen gaat in de weg staan als het een wens van het ego wordt. Hoe meer je streeft naar een staat waarin je niet verkeert, hoe groter je verzet tegen het nu. Als je ergens anders wilt zijn dan je bent, wijs je de realiteit van het nu af. Als je het denken wilt uitschakelen, verzet je je tegen de menselijke ervaring. Dan ben je dus per definitie uit je ontvankelijke gemoedstoestand. Weg van waar je wilt zijn.

De 3 principes nodigen je uit om je over te geven, in plaats van te streven. Om te zien dat het ik niets heeft te willen. Om de stroom van het denken zonder oordeel gewaar te zijn, wat de inhoud van die stroom ook is. Om te aanvaarden wat zich voordoet. Om bereid te zijn niet te weten hoe je ervaring eruit zou moeten zien.

Als je niet weg hoeft van waar je bent, ben je altijd waar je wilt zijn...

# Ontdek je innerlijke refresh-button

Heb je je wel eens afgevraagd waar nieuwe gedachten en inzichten vandaan komen?

Vanuit de bron van het leven wellen ze in je op. Een nieuwe gedachte met een bepaalde kwaliteit noemen we een inzicht. Dat is een gedachte die je nog niet eerder hebt gehad, en die maakt dat je de dingen in een ander licht ziet dan voorheen. Een inzicht is transformerend. Je komt als het ware in een nieuwe realiteit terecht. Het oude plaatje en het bijbehorende gedrag kloppen niet meer. Je beweegt op een andere manier dan voorheen.

## Alledaags of meeslepend

Inzichten kunnen klein en alledaags zijn, of groots en meeslepend. Ze kunnen inslaan als een donderslag bij heldere hemel, of zich als een klein vonkje geleidelijk tot een verlichtend vuur ontwikkelen.

Je krijgt de opwelling om nu eens een keer een praatje te maken met die man in de straat die altijd zo nors kijkt. Opeens zie je dat achter dat nurkse masker een mens van vlees en bloed schuilgaat. In het vervolg ontwijk je hem niet meer.

Als kind vond je tomaten vies, en je hebt er nooit meer een geproefd. De gedachte welt op eens een hapje van de salade caprese van je tafelgenoot te nemen, en je blijkt het heerlijk te vinden.

Je word je bewust van je automatische neiging om te pleasen om lief, capabel en aardig gevonden te worden. Je realiseert je dat je je eigen gevangenis hebt gecreëerd door te geloven dat je pas oké bent als alles om je heen is gladgestreken. Je komt tot het besef dat je niet hoeft te pleasen om te mogen zijn wie je bent. Beetje bij beetje kom je los van je geconditioneerde gedrag.

## Oud denken recyclen

We krijgen aan de lopende band nieuwe gedachten. Vaak leiden ze tot geïnspireerde actie en transformatie. Maar dat gebeurt lang niet altijd.

Ons brein verwerkt wat er op- en binnenkomt. Daarbij maakt het gebruik van herhaling en repetitie. Het probeert nieuwe situaties te duiden en de toekomst te voorspellen op grond van wat je eerder hebt meegemaakt. Om te duiden put het brein je persoonlijke gedachtensysteem. Dat bevat alle concepten die je bent gaan geloven over jezelf. Alle ervaringen waarmee je je geïdentificeerd hebt, alle patronen die zich in de loop van je leven ontwikkeld hebben.

Het persoonlijke denken brengt geen nieuwe inzichten en gedachten voort. Het projecteert op de automatische piloot oude concepten en overtuigingen op nieuwe situaties en gedachten. Het klampt zich vast aan wat het nu weet en gelooft. Het kan dus ook niet anders dan oude patronen recyclen. Bijvoorbeeld: de buurman is een hork en moet vermeden worden, tomaten zijn vies en laat ik links liggen, ik moet zo snel mogelijk de boel weer gladstrijken als iemand boos, verdrietig, of kritisch is.

### **Hit the refresh-button**

De automatische voorspellingen en voorstellingen van het persoonlijk denken ervaren we als de realiteit. De buurman is echt een hork, tomaten zijn werkelijk vies, en er is werkelijk geen andere reactie mogelijk dan pleasen als het spannend wordt.

En toch kunnen we van ons geloof vallen! Zolang je leeft, word je vanuit de bron van het leven gevoed door nieuwe gedachten, ervaringen en inzichten. Die kun je toelaten in je bewustzijn. Je hebt een innerlijke refresh-button. Je kunt er in elk moment voor kiezen om los te laten wat je gelooft, en je open te stellen voor iets nieuws. Om met nieuwe ogen te kijken, en iets nieuws ontdekken over je buurman, tomaten of je eigen gedragsmogelijkheden.

Als je je innerlijke refresh-button ontdekt, wordt je leven magisch. Dan kun je telkens opnieuw van je geloof vallen. Dan kun je jezelf bevrijden van knellende patronen. Van beperkende overtuigingen en oordelen. Van de angst voor je negatieve emoties. Van eindeloos buiten jezelf zoeken naar verlichting en vervulling. Van het zielsvernietigende geloof dat je gebroken en afgescheiden bent van de bron van het leven.



# Van vervreemding naar thuiskomen in de wereld

Ik weet nog hoe naar het was; het gevoel dat je niet gezien wordt, dat er geen plek is voor jouw talenten, dat die niet opgemerkt worden. Dat gevoel had ik vroeger vaak in werksituaties. Ook al functioneerde ik prima, en had ik allerlei vaardigheden en kennis die me daarbij van pas kwamen.

Er was een soort knagend, onderliggend, onrustig gevoel van vervreemding. Van anders zijn, van niet passen, van tekortschieten.

Destijds zag ik niet dat dat gevoel van vervreemding uit mijzelf kwam. Ik projecteerde het op mijn omgeving. Ik geloofde dat het nou eenmaal één van de onrechtvaardigheden van het leven was dat extraverten meer gewaardeerd werden. Ondertussen had ik allerlei oordelen over collega's die in mijn beleving veel makkelijker waardering oogstten dan ik. Ik vond ze streberig, aanstellerig, aandachtzoekerig.

## Bang om beoordeeld te worden

Ik voelde me vervreemd van mijn omgeving, maar was eigenlijk vervreemd van mijzelf.

Want ik geloofde zelf dat er geen plek was voor mijn talenten. Ik geloofde zelf dat ik iets miste dat andere mensen wel hadden. Ik geloofde zelf dat wie ik was niet genoeg was.

Dat geloof kleurde mijn perceptie, mijn gemoedstoestand en mijn gedrag. Onbewust was ik altijd bang om beoordeeld te worden. Daardoor was ik vaak verkrampt. Vooral tijdens vergaderingen en bijeenkomsten met grote groepen. Dan had ik het gevoel dat ik een prestatie moest leveren die ik niet kon leveren. Vanwege mijn 'anders zijn'. Het lukte me dan niet om met mijn aandacht in het nu te zijn, werkelijk te horen wat anderen zeiden en daar op een natuurlijke manier op te reageren.

## **Thuiskomen in jezelf**

Veel mensen raken op een of andere manier vervreemd van wie ze zijn. Al op jonge leeftijd gaan we onszelf vergelijken met onze omgeving, en trekken we conclusies over onszelf. We identificeren ons met bepaalde ervaringen, en ontwikkelen een zelfbeeld dat ons onderscheidt van anderen.

Zo trok ik de conclusie dat er geen plek zou zijn voor mijn natuurlijke talenten en dat ik het vermogen miste om mezelf op een natuurlijke manier te laten zien. Met alle negatieve oordelen en emoties van dien.

Ik weet nog hoe naar dat allemaal voelde, maar ik voel het niet meer. Ik ben thuisgekomen in mijzelf en daarmee in de wereld. Mijn zijn mag er zijn. Ik geef mijn natuurlijke talenten de ruimte. Ik lever op mijn manier een bijdrage aan het grote geheel. Er is niets mis met mij. Zelfs niet wanneer ik toch weer even in mijn oude geloof en de bijbehorende verkramping schiet.

## **Ingebakken heelheid**

Van vervreemding naar thuiskomen. Zo bevrijdend! Het is een verschuiving die ik iedereen gun. En iedereen draagt de potentie in zich om hem te maken. Hoe? Door inzicht in hoe je overtuigingen tot stand komen en hoe je van je geloof erin kunt vallen. Dat inzicht reik ik je graag aan! Omdat het leven te mooi is om je te laten beperken door wat je bent gaan geloven over jezelf.

Alles waar je naar op zoek bent, zit ingebakken in jezelf. Misschien zie je het nu nog niet. Maar je kunt het wel gaan zien. Ok het vermogen om je eigen heelheid te zien, is aangeboren in ieder mens.

# Helaas, je bent niet enthousiast genoeg!

Krijg je wel eens te horen dat je te onzeker of te aarzelend overkomt? Dat kan nogal ontmoedigend zijn. Bijvoorbeeld als je aan het solliciteren bent. Of tijdens functioneringsgesprekken. Dat is het behulpzaam om je te realiseren dat die feedback niets zegt over wie je bent, maar alles over de gemoedstoestand waarin je op sommige momenten verkeert.

Ik hoor vaak van klanten die moeite hebben met sollicitatiegesprekken dat ze de volgende feedback krijgen over hoe ze overkwamen:

- Niet enthousiast
- Niet assertief
- Onzeker
- Aarzelend

Meestal herkennen klanten zich niet werkelijk in deze feedback, omdat ze oprecht enthousiast waren over de functie. Omdat ze niet onzeker zijn over hun kwaliteiten en prestaties. Omdat ze best assertief uit de hoek kunnen komen.

Tegelijkertijd realiseren ze zich wel dat ze tijdens het gesprek aarzelend communicatiegedrag vertoonden.

## Waar krijg je eigenlijk feedback op?

Mensen trekken conclusies over anderen op grond van het gedrag dat ze die ander zien vertonen. Dat gebeurt grotendeels in de delen van het brein die op een onbewust niveau informatie verwerken. Het emotionele brein registreert verbaal en non-verbaal gedrag, en plakt er automatisch een label op.

De feedback die je krijgt, gaat niet over wie je bent, maar over wat je in het moment laat zien. Mensen zien je gemoedstoestand; de 'state of mind' waarin je verkeert.

Die gemoedstoestand kan open, present en helder zijn, of gesloten, vernauwd en troebel. En die gemoedstoestand stuurt het gedrag dat je laat zien.

## Natuurlijk versus verkrampt gedrag

In een presente staat is je bewustzijn gericht op het hier-en-nu. Je bent niet bezig na te denken over wat je moet doen of zeggen, maar dat komt vanzelf in je op. Je staat in verbinding met je omgeving, en kan op een zinnige manier reageren op wat zich voordoet. Je communiceert op een natuurlijke manier. Mensen zien wie je bent.

In een vernauwde staat is je bewustzijn gericht op je innerlijke onrust of onzekerheid. Je maakt je druk over het oordeel van anderen, en bent op zoek naar wat je moet doen of zeggen. Je staat niet in verbinding met je omgeving. Je bent niet met je aandacht bij het hier-en-nu, maar bij je eigen innerlijke processen. Het lukt dan niet om op een natuurlijke manier te reageren op wat zich voordoet. Je vertoont verkrampt communicatiegedrag.

## Goed nieuws

Als je in een mentale kramp schiet tijdens een sollicitatie zien mensen jou niet. Ze zien je verkramping. En dat is waar je dan feedback op krijgt.

Dat is goed nieuws! Want het betekent dat je niet te onzeker, aarzelend, of te weinig enthousiast of assertief bent. Er is niets mis met je. Het betekent alleen dat het je op dit moment nog niet lukt om present te zijn tijdens een sollicitatiegesprek (of een presentatie of vergadering). Waardoor mensen dus niet te zien krijgen wie je bent. Maar dat kan veranderen!

Hoe? Door inzicht in wat een open, 'presente' gemoedstoestand belemmert of bevordert. En hoe kom je aan dat inzicht? Bijvoorbeeld door je te verdiepen in de 3 principes.

# Bemerken waar je aandacht naartoe gaat

Kun je kiezen waar je aandacht naartoe gaat? Nee en ja.

Nee, want je brein geeft onbewust betekenis aan wat er in de binnenwereld opkomt of aan wat er in de buitenwereld gebeurt. Je kiest er niet voor om je aandacht te richten op die duiding en de innerlijke onrust die dat oproept.

En ja, want je kunt wel bemerken dát je aandacht is afgedwaald van het hier-en-nu naar je innerlijke onrust. En als je dat bemerkt, heb je opeens de mogelijkheid om iets anders toe te laten in je bewustzijn.

## De hond van de burens

Stel dat je bang bent voor honden. Als kind ben een keer in je gezicht gebeten door de hond van de burens. Iedere keer dat je een tegemoetkomende hond moet passeren, voel je angst.

Er wordt een automatische respons getriggerd, omdat je brein een link heeft gelegd tussen 'hond' en 'gevaar'. Je kiest er niet bewust voor om je aandacht te leiden naar je overtuiging dat er gevaar dreigt. Er gaat gewoon een oud programma draaien.

Die externe prikkel roept een prikkel in de binnenwereld op. Je gaat jezelf veroordelen omdat je stress voelt. Rationeel kun je immers prima beredeneren waarom je angst ongegrond is. Je weet dat dit niet de hond van de burens is. Je weet honden niet zomaar uit het niets van zich af beginnen te bijten.

Naast het 'hond-gevaar'-programma, gaat er nog een automatisch programma draaien. Het 'stress-ik moet van mijn stress af om weer oké te zijn'-programma. Dat programma voorziet wat je ervaart van commentaar. In je brein is de overtuiging gegroeid dat een ervaring van stress betekent dat er iets mis met je is, en dat stressvolle emoties daarom opgelost moeten worden. Het is een programma van zelfverwijt en controledrang.

Ook voor dit programma kies je niet bewust. Ook dat begint gewoon te draaien. In die zin kun je niet bepalen waar je aandacht naar toe gaat.

### **Je emoties als wegwijzer**

Het goede nieuws dat je wel kunt bemerken dát je aandacht is afgedwaald naar je stress en je behoefte om die stress te controleren. In die zin kun je dus wèl kiezen waar je aandacht naartoe gaat. Zodra je bemerkt dat hij is afgedwaald naar de oude programma's die zijn getriggerd. Daar zit je keuzemoment. Dan kun je er opeens voor kiezen om je aandacht op iets anders te richten dan waar hij naar afgedwaald is.

Je gevoel vertelt je dat je aandacht gericht is op oude programma's. Dan ervaar je namelijk stress, onzekerheid, angst, verwijdering, oordelen, tekortschieten, gebrek, verwijt. Deze emoties vertellen je dat je brein doet wat het gewend is om te doen. Het is automatisch oude plaatjes en overtuigingen aan het projecteren. Je stress laat je weten dat je aandacht is afgedwaald van het hier-en-nu. Hij probeert je ook te vertellen dat je niets hoeft met je emoties. Hij nodigt je uit om jezelf toe te staan om te voelen wat je voelt. Om even een stapje terug te zetten en je onrustige denken tot rust te laten komen.

### **Je herinneren dat je oké bent**

Er is niets aan de hand. Je bent veilig, er draait alleen een oud programma dat je het gevoel geeft dat er iets mis is. Je hoeft alleen maar op te merken dat je aandacht afgedwaald is naar deze innerlijke processen. Naar de voorstellingen en voorspellingen van je brein. Zodra je het opmerkt, kan je aandacht verschuiven van je innerlijke onrust naar het hier-en-nu.

De 3 principes helpen je om bewust te worden van je vermogen om in elk moment wakker te worden uit het drama van je denken. Het zit ingebakken in je systeem. Je hoeft het alleen maar te zien.

# Soul searching: waar is die ziel dan gebleven?

Of je nou in de ziel gelooft of niet, niemand kan ontkennen dat we levende wezens zijn. Beziel met leven. Het verschil tussen een levend persoon en een overleden persoon is duidelijk.

Terwijl we leven, ademen, verteren, verwerken, groeien, denken, dromen, voelen, ervaren we. Dat gaat allemaal buiten onze bemoeienis om. Onze cellen vernieuwen zich, ons hart klopt, ons brein verwerkt informatie tot persoonlijke ervaringen.

In ons allemaal wellen bovendien vanzelf talenten, ideeën, verlangens, inspiraties op. Ook daar hoeven we niets voor te doen. Dat wat opwelt zou je uitdrukkingen van de ziel kunnen noemen. Of niet, als je dat te zweverig vindt klinken. Het maakt niet uit welk etiket je erop plakt.

Dat wat opwelt, kan compleet overschaduwd raken door beelden van wie je zou moeten zijn. Dan ga je leven naar de vermeende verwachtingen van anderen, jezelf aanpassen of wegcijferen, je verlangens onderdrukken, jezelf forceren tot onnatuurlijk gedrag, je in rollen proberen te persen die je niet passen, pleasen, enzovoort.

Dergelijk gedrag ondermijnt je vitaliteit, plezier en levensvreugde. Als je er lang genoeg in doorslaat kan het leiden tot verslaving, apathie, burn-out en depressie.

Sommige mensen zijn zo gewend om te leven naar de plaatjes in hun hoofd dat ze bijna niet meer kunnen voelen wat er vanzelf in ze opwelt. Het is alsof ze hun ziel zijn kwijtgeraakt.

Zonder de zin, inspiratie en energie van je ziel kwijn je weg. Het is of je maar half leeft, of op de automatische piloot. Dat kan niet de bedoeling zijn. Het leven is te mooi.

Gelukkig kun je 'je ziel' nooit werkelijk kwijtraken. Er blijven altijd nieuwe ideeën, inspiratie en verlangens opwellen. Hoe taai de laag van plaatjes waaronder hij verstopt zit ook. Hoe vastomlijnd je beeld van wie je zou

moeten zijn ook is.

Als je niet kunt meer kunt voelen wat er in je opwelt, hoef je niet op zoek naar je verloren ziel. Je hoeft je alleen maar te herinneren dat je continu bezield wordt.

Van soul searching naar soul rediscovering.



# Wat wil je werkelijk?

Wat je werkelijk wil, kan enorm verschillen van wat je denkt te willen. Met onrust, onzekerheid en geworstel als gevolg.

Zo vond ik vroeger dat ik te weinig vrienden en kennissen had. Ik dacht dat ik een grotere kennissenkring wilde hebben. Nu zie ik dat die wens kwam niet werkelijk uit mezelf kwam. Ik verlangde er niet werkelijk naar om meer vrienden te hebben. Ik geloofde dat het een probleem was dat ik geen grote vriendenkring had, omdat ik dacht dat andere mensen mij een loser vonden als ik geen grote vriendenkring had.

Destijds zag ik dat nog niet. Ik had een plaatje van hoe je zou moeten zijn. Dat plaatje strookte niet met mijn 'zijn'. Mijn brein geloofde het plaatje. Met als gevolg dat ik probeerde mijzelf te forceren tot onnatuurlijk gedrag. Met alle verkramping, onzekerheid en zelfveroordeling van dien.

## Afgesneden van mijn eigen bron

Wat mijn brein niet kon zien, maakte mijn 'zijn' ondertussen al die tijd duidelijk. Ik voelde me blij en vervuld als ik aan het lezen, studeren, of mijmeren was. Of tijdens ontmoetingen met een dierbare vriend of vriendin.

Ik wilde helemaal geen grote kennissenkring. Ik was alleen bang voor het oordeel van anderen. Omdat ik geloofde dat mijn zijn niet oké was. Wat voor mij natuurlijk en vervullend was, werd door mijn eigen overtuigingen en concepten tot een probleem.

Zo sneed ik mijzelf in alle onschuld af van mijn eigen bron van vervulling en welbevinden. Ik was in verzet tegen mijn eigen zijn.

## In lijn met het zijn

Tot ik begon te zien dat het geloof in die zelfbedachte plaatjes de oorzaak was van mijn gevoelens van onrust en onzekerheid. Toen kwam er ruimte om te voelen waar ik werkelijk naar verlangde. En toen ging ik ervaren dat ik kon keuzes maken die daarbij passen. Kortom, ik ging van verzet tegen mijn zijn, naar leven in lijn met mijn zijn.

Die verschuiving kan iedereen maken. En geloof me, dan verandert je ervaring van het leven! Hoe meer de last van je overtuigingen en concepten van je afvalt, hoe lichter, moeitelozer, eenvoudiger en vreugdevoller het leven wordt.

En daarvoor is het niet nodig om die overtuigingen en concepten te onderzoeken of om te buigen. Je hoeft niet in je persoonlijke denken te duiken om bij je zijn uit te komen. Je hoeft alleen maar te begrijpen hoe je persoonlijke denken het zicht op je 'zijn' verhult.

# Pijn of lijden?

Au. Mijn ego had een knauw gehad. Stilletjes lag ik te lijden, met de rust van mijn nachtelijke slaapkamer om me heen. Er gebeurde verder niets in die kamer, dus het is duidelijk dat het lijden uit mijn denken kwam. Mijn zelfbeeld werd bedreigd. Er woedde een strijd der verbeelding.

Een zelfbeeld bestaat niet echt, alleen als construct van het brein. Mijn zelfbeeld is niet meer dan het beeld dat ik op dit moment van mezelf heb. Alles wat ik ben gaan geloven over mezelf. Ervaringen, concepten en kenmerken waar ik mezelf mee geïdentificeerd heb. Patronen waarmee ik mezelf geconditioneerd heb.

Het zelfbeeld is een illusie, maar het brein gelooft erin. Het wil uit alle macht het zelfbeeld verdedigen, in stand houden en beschermen.

Mijn brein geloofde heilig dat er een ramp was gebeurd. Een catastrofe die ongedaan gemaakt moest worden. Iemand had mijn manier van communiceren belerend genoemd. Dat past niet in het plaatje van mijn zelfbeeld. Het wil er niet aan. Aan de mogelijkheid dat iemand denkt dat ik denk dat ik de waarheid in pacht heb. Dat mag niet gebeuren. En als het gebeurt, is dat een ramp.

Het geloof in de ramp leidde tot onrust, onzekerheid, dissonantie. In een poging dit innerlijke ongemak te controleren, draaide mijn brein overuren. Ik was in de ban van mijn verbeelding. En leed.

Tot de ban brak, en ik me realiseerde dat er zich geen catastrofe aan het afspelen was die ik moest oplossen.

Ik werd wakker uit het drama van mijn denken, en leed niet langer. Ik had een menselijke ervaring van pijn. Toen ik de pijn toeliet, stopte het lijden.

# ‘Anders zijn’ is een geloof

Het is naar om het gevoel te hebben dat jij niet in het hokje past waar anderen in zitten. Dat kan het heel fijn zijn om een nieuw hokje te ontdekken waarin je wél thuis voelt. Maar nog bevrijdender is het om te zien dat er in werkelijkheid geen hokjes bestaan. Dat je vrij bent om te zijn wie je dan ook bent.

## Het geloof in ‘anders zijn’

Veel lijden komt voort uit het geloof ‘anders’ te zijn. Je kijkt om je heen, en ziet andere mensen dingen doen, en hoort ze dingen zeggen waarin je jezelf niet herkent. Je ziet jezelf niet weerspiegelt in je omgeving, en dat roept een gevoel van vervreemding op. Je lijkt niet in het hokje te passen waar anderen in zitten.

Die vervreemding leidt tot onzekerheid, verwarring, onrust, veroordeling. Je gaat geloven dat er iets mis met je is. Dat je anders zou moeten zijn dan je bent. Je gaat je op een onnatuurlijke, verkrampde manier gedragen. Je raakt vervreemd van jezelf.

Als kind voelde ik me bijvoorbeeld vaak anders dan anderen. Het geloof anders te zijn, maakte dat ik me verkrampd gedroeg in groepen. Ik ervoer veel spanning in groepssituaties, en zag geen andere weg dan me terugtrekken in mezelf om die spanning te hanteren. Dat versterkte het gevoel dat er iets mis met me was, want anderen lukte het wel om zich op een natuurlijk manier te gedragen. Hoe meer ik het idee had dat er iets mis met me was, hoe meer spanning ik voelde, hoe meer ik mezelf onzichtbaar maakte, hoe meer ik het gevoel had dat ik tekortschoot. Het werd een zichzelf versterkend patroon.

## Toch een passend hokje?

Als je het gevoel hebt anders te zijn, kan het heel fijn zijn om een nieuw hokje te ontdekken waar je jezelf in kunt stoppen. Dat geeft troost en opluchting. Je bent niet gek, er zijn er meer zoals jij! Het geloof in ‘ik ben anders’ ruil je in voor het geloof in ‘wij zijn anders.’

Want 'anders zijn' is een geloof. Daarmee wil ik niet zeggen dat iedereen hetzelfde denkt, doet, voelt of ervaart. Het leven brengt een ongelooflijke variëteit aan vormen voort. Er zijn ontelbaar veel manieren van zijn. Die rijkdom aan vormen is een gegeven. De mens voelt de behoefte om met zijn conceptuele brein al die vormen te benoemen, duiden, categoriseren, problematiseren en in hokjes te stoppen. Zo leggen we een laag van concepten over wat 'is'. Ook over onszelf en anderen leggen we zo'n laag.

### **Je 'zijn' is je bestaansrecht!**

In werkelijkheid zijn er geen 'soorten' of categorieën mensen. Iederéén is anders. En tegelijk is iedereen hetzelfde: een ervarend, bewust, denkend, levend wezen.

'Onder' de laag van hokjes, concepten en conditioneringen vind je jezelf terug. Je zijn. Je bent een unieke uitdrukking in de vorm van de vormloze, universele levensenergie. In jou wellen vanzelf verlangens, ideeën, inspiraties, talenten, inzichten op. Daar hoef je niets voor te doen. Hoe meer je jezelf toestaat om te 'zijn', hoe meer het geloof in anders zijn komt te vervallen. Dan hoef je je niet meer druk te maken over je eigen vorm en hoe die zich verhoudt tot andere vormen. Dan heb je het verkrampte gedrag van je conditionering steeds minder nodig.

Een hokje is dan niet meer dan een concept dat handig kan zijn om verschillen te begrijpen. Je hebt het niet nodig om je bestaansrecht aan te ontlennen. Je zijn is je bestaansrecht. Ik nodig je van harte uit om dat te gaan zien! Want dan valt er een enorme last van je af. Dan kun je ontspannen in je zijn, en anderen waarderen om hun unieke zijn. In plaats van lijden aan de verschillen, genieten van de rijkdom.

Die van anderen, en die van jezelf, want dan zal je telkens weer nieuwe kanten van jezelf ontdekken. Dat je je ontspannen en met zelfvertrouwen kunt bewegen in groepen bijvoorbeeld 😊.

# Wat als het leven je overweldigt of beangstigt?

Wat als je ervaring van het leven overweldigend en beangstigend is? 'Heb' je dan iets aan de 3 principes? Jazeker, maar niet zolang je de principes opvat als oplossing voor het lijden of om je beter te voelen. Transformatie is geen gevolg van iets doen, maar van een shift in bewustzijn. En die shift kan zich in iedereen voordoen.

De menselijke ervaring is als varen op een golvende oceaan. Soms zit je op de top van een golf, en lacht het leven je toe. Soms zit je in het dal van de golf, en is je ervaring van het leven benauwd.

Als er een rustige kabbelende flow is, beweeg je mee. Je geniet van de toppen, en dealt met de dalen die er onvermijdelijk op volgen. Je ziet dat de toppen en de dalen onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn.

Soms word je ineens overspoeld door een heftige golf die je niet had zien aankomen. Je wordt ziek, krijgt een huilbaby, wordt ontslagen, verlies een dierbare, komt in de overgang, maakt een loopbaanswitch, enzovoort.

## Dan kunnen er twee dingen gebeuren:

- A) Je surft mee op de heftige golf.
- B) Je verkrampst en probeert de golf te bevechten.

De situatie is altijd wat hij is. Jouw reactie bepaalt je ervaring van de situatie. In geval A. aanvaard je de realiteit. Het is wat het nu is. Je vecht niet tegen wat je voelt, maar staat jezelf toe om te voelen wat je voelt. Je neemt de tijd om te rouwen, rusten, herstellen, wennen, leren, of wat het moment ook maar van je vraagt.

In geval B. schrik je zo van wat je voelt, dat je ertegen in verzet komt. Wat je ervaart is zo overweldigend of beangstigend, dat je uit het oog verliest dat geen enkele ervaring blijvend is. Dat na elk dal onvermijdelijk weer een top volgt. Je probeert wat je voelt te onderdrukken, bevechten, om te buigen, transformeren, duiden. Je reageert niet op wat het moment van je vraagt, maar op wat je vreest dat er gaat gebeuren. Hoe harder je vecht tegen wat je vreest, hoe groter je onrust, onzekerheid en het gevoel dat

er is mis is. Het stroomt niet meer.

Dan kan de natuurlijke golfbeweging verstoord raken. Al je energie gaat naar de strijd in je hoofd. Je vervalt in geconditioneerde patronen en overlevingsstrategieën. Je denken raakt oververhit. Je stressniveau blijft daardoor hoog, wat het gevoel versterkt dat er iets mis is. Wat weer nog meer onrustig denken en geconditioneerd gedrag oproept, enzovoort. Het wordt een vicieuze cirkel. In alle onschuld houd je jezelf gevangen in het dal. Je beweegt niet meer mee, maar raakt uitput van je eigen denken en geconditioneerde gedrag. Daar kun je dan labels als burn-out of depressie op plakken.

**Wat maakt nou dat respons A of B optreedt? Kun je een respons kiezen? Is het mogelijk om de bewuste keuze voor A te maken?**

Voor het antwoord op deze vragen is het behulpzaam om te zien dat niet de verandering je onrust veroorzaakt, maar het zoeken naar grip en controle van je brein.

En zoeken naar grip en controle is wat je brein doet. Het is de taak van je brein om alles wat je meemaakt te duiden en verwerken. Het probeert het heden te duiden en de toekomst te voorspellen via het voorstellingsvermogen. Die duiding is altijd een beperkte interpretatie van de werkelijkheid. Het is een onbewust proces, waarbij het brein op de automatische piloot put uit conclusies die het al eerder heeft getrokken. In die zin kun je geen respons kiezen.

Maar je kunt wel opmerken welke respons er getriggerd is. De negatieve emoties en stress die je voelt, worden niet veroorzaakt door iets vaststaands in je persoonlijkheid, lichaam of verleden. Het is je denken in het moment waar je last van hebt. En dat kun je gaan herkennen. Je hoeft niet bewust te kiezen voor A. A. is een gevolg van het herkennen van B. Dan kan de golf nog steeds heftig zijn. Maar de last van het vechten tegen de golf valt van je af. Je blijft meebewegen met de stroom. En dat maakt alle verschil.

# Altijd, thuis, altijd heel

Voel je onrust, verdriet, frustratie, boosheid? Dat is oké. Je hoeft niets met deze gevoelens. Als het stormt, stormt het.

Proberen om van je onrust af te komen, is als proberen om met een emmer water de storm tot bedaren te dwingen, terwijl je niet in de gaten hebt dat je een halve meter van je voordeur staat. Je staat doodsangsten uit, wordt geraakt door afgebroken takken, put jezelf uit. En ondertussen raast de storm gewoon door.

Je voelt wat je nu voelt, en niet wat je wilt dat je nu voelt. Als het stormt, stormt het. Je kunt de wind niet met je wil tot bedaren brengen. Hij gaat vanzelf liggen.

Net zomin kun je je geest kalmeren door je eigen inspanning. Rust en vrede vind je niet door te proberen je gevoelens te controleren. Rust en vrede vind je zodra je stopt met vechten tegen je gevoelens van frustratie, onrust, angst, boosheid, veroordeling. Dan krijgt je geest de kans om weer op te klaren en te kalmeren. En dan kun je zien dat je ondanks de storm oké bent. Dat je altijd oké bent, omdat geen enkele storm de rust van je huis kan aantasten.

Rust is altijd in jezelf aanwezig als de onaangetaste, veilige ruimte van je huis. Onrust is een tijdelijke, vluchtige storm, die voortkomt uit het zoeken van je brein naar controle. Dat zoeken belet je om te zien dat je huis er altijd is.

Hoe meer je vecht tegen wat is, hoe meer gevoelens van frustratie, onrust, angst, boosheid, veroordeling je zal ervaren. Zodra je stopt met vechten, ga je de deur door die je je kalme huis binnenleidt.

Hoe kun je stoppen met vechten tegen wat je voelt? Dat wordt makkelijker als je gaat zien dat niet de storm je onrust veroorzaakt, maar het zoeken naar grip en controle van je brein. Dan kun je gaan zien dat je geest niet tot kalmte hoeft te dwingen, omdat er een rust is die altijd aanwezig is. Je bent altijd thuis.



# Tot slot

Je bent aan het eind van dit e-book. Ik hoop dat mijn artikelen je geïnspireerd hebben om te zien dat je jezelf kunt bevrijden van je conditioneringen! Groei en verandering zijn altijd mogelijk. Je kunt in elk moment stoppen met jezelf beperken.

Nieuwsgierig? Als je meer wil horen over de 3 principes, dan reik ik je graag een eerste aanzet aan in een gratis gesprek. Je kunt meteen een afspraak plannen in mijn online agenda. Schroom niet, er zit verder helemaal niets aan vast. Ik vind het leuk om je te ontmoeten, en op deze manier bij te dragen aan een mooiere wereld;-)!

## *Nu een afspraak plannen*

Wil je nu meteen weten over de 3 principes? *Download hier mijn gratis e-book over de 3 principes.*

Of download meteen gratis een fragment uit mijn boek *Het laatste zelfhulpboek dat gaat over de 3 principes.*

En wil je zelf leren hoe je je inzichten in de 3 principes kunt aanreiken aan anderen? Dan is de *3 principes-opleiding voor coaches en facilitators* misschien interessant voor je.

Op naar nog meer inzicht, compassie en begrip!

*Eline*