

Open Aanwezigheid

alles gebeurt

The Guest House

This being human is a guest house.
Every morning a new arrival.

A joy, a depression, a meanness,
some momentary awareness comes
as an unexpected visitor.

Welcome and entertain them all!
Even if they're a crowd of sorrows,
who violently sweep your house
empty of its furniture,
still, treat each guest honorably.
He may be clearing you out
for some new delight.

The dark thought, the shame, the malice,
meet them at the door laughing,
and invite them in.

Be grateful for whoever comes,
because each has been sent
as a guide from beyond.

~ Rumi ~

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 wil zonder mijn toestemming of dat van een ander.

Verlichting is een verandering van perceptie.

Perceptie is de manier van waarnemen van jezelf en de wereld. Perceptie is veranderlijk en heeft een fysiek en een mentaal deel. Beide delen dienen te ontspannen. Daar gaat dit document over. Het fysieke deel kun je ontspannen door lichaamswerk. Het mentale deel door je overtuigingen en identificaties te onderzoeken. Alle concepten die ik aanbied kun je gebruiken om jouw overtuigingen over jezelf en het leven te ontspannen. De eindsituatie is een ontspannen toestand en een houding van 'niet weten'.

Ik ben geen persoon en wel persoonlijk. Alle informatie die ik meedraag in mijn huidige lichamelijke leven maakt mij persoonlijk. Tegelijk ben ik onzichtbaar, inhoudsloos en onsterfelijk. Wanneer 'ik' in de spiegel kijk kan ik mezelf niet zien. Toch ben 'ik' er.

Dit essentiële 'ik' ontdaan van elke lichamelijke, mentale en gevoelsmatige inhoud is vrij. Om dit 'ik' te realiseren hoef je niet te stoppen met denken of voelen. Er is geen enkele oefening nodig. Ik ben te verwerklijken in het gewone dagelijkse leven. Voldoe aan je dagelijkse verplichtingen, breng je aandacht naar binnen en zoek uit wie je bent.

Het zuivere 'ik' ontdekt zichzelf wanneer de inhoudelijke informatie doorzien wordt en/of wegvalt. Elk idee over mezelf en hoe het leven moet zijn is een mentale conditionering en staat tussen de werkelijke ervaring van 'ik' in. Elke identificatie met een concept over identiteit en het leven leidt uiteindelijk naar een gevoelstoestand van inferioriteit, omdat het de werkelijkheid kleiner maakt. Ik ben. Ik heb geen belangen in de wereld. Ik ben tevreden en onkwetsbaar. Alles wat ontevreden en als te kort aanvoelt is onwetendheid en identificatie met het lichamelijke. Kennis en subtiel ervaren van het lichaam hebben mij laten zien wie ik werkelijk ben; niet lichaam en er tegelijk onlosmakelijk mee verbonden.

De inhoudelijke conditioneringen horen bij een leven met een lichaam. Het leven met het lichaam vereist specifieke informatie. Je komt niet onderuit deze lichamelijke wetten. Ik ben echter lichaamloos. Dit is als 'werkelijkheid' te ervaren. Er is een diepere wijsheid voorbij het benauwde persoonlijke denken. Door het benauwde persoonlijke te doorzien heb 'ik' toegang tot diepere lagen van het persoonlijke. Veel informatie gaat over hoe 'ik' door een lichaam in liefde en vrede kan leven. Ik leer langzaam hoe 'ik' als stil belangeloos bewustzijn in liefde en levendigheid kan leven met een lichaam.

Het persoonlijke deel is het inhoudelijke. Het persoonlijke kan ruim of verkrampd zijn. Hoe ruimer de houding naar het persoonlijke wordt, hoe wijzer en belangenlozer het gedrag.

Pijn en genot komen voort uit het lichaam. Door de aandacht te vestigen op mijzelf kan 'ik' alle pijn en genot ervaren zonder het te verdringen. Dit houdingsaspect is belangrijk voor een gelukkig en gelijkmoedig leven. Het lichamelijke leven zonder realisatie van het werkelijke 'ik' zorgt voor problemen. Mezelf kennend in een lichaam geeft vrijheid. De lichamelijke beperkingen zijn niet meer dan een gegeven. De perceptieverandering is voor het grootste deel een fysieke verandering van het waarneming en interpretatie vermogen. Deze verandering gebeurt of gebeurt niet. Dat is een natuurlijk en willekeurig proces. Niemand kan jou daarin sturen of iets leren. Dit document kan alleen als een spiegel werken. Het gebeurt en de herkenning van deze woorden kunnen dat misschien zichtbaar maken. Meer niet. Jij kunt er ook niets aan doen. Het volgen van spirituele wegen, methodes en disciplines is daarom nutteloos. Wat je kunt doen is verblijven in 'wat er is' op dit moment. Daar is geen enkele kennis of beoefening voor nodig. Alles gebeurt.

Madman of Godman

Boeddha was geen boeddhist.

Ik ben een gestoorde. Ik ben alles wat jij wil zijn en alles wat je niet wil zijn. Ik ben los. Ik leef en als je in mijn buurt komt word je er mee besmet. Je bent vrij om elk moment weg te gaan. Er is hier regelloosheid, woede, geilheid en gekte. Maar ook respect, non-dualiteit, holding, gevoeligheid, romantiek, intelligentie, verbinding en liefde. Alles is hier. Kun je dat aan?

Ik ben absoluut machteloos. Ik heb geen antwoorden. Ik kan niets. Ik ben.

Het grootste lijden komt voort uit onderdrukking. Jij die bang bent voor een autoriteit. De regelgeving in jou en buiten jou. Wees moedig en leef jouw leven. Jij bent een uiting van Liefde. Jij *bent* de Bron. Rebellen en onderdanigheid kunnen beide een weigering van de totale overgave aan jezelf zijn. Jij bent anders dan al je leraren. Jij bent uniek en tegelijk verbonden met alles. Jij *bent* Waarheid. Er is niemand op aarde zoals jij en toch is het niet bijzonder. Wanneer je dat ervaart ken je jouw plek in deze wereld. De Persoon van Zijn.

Vandaar de (energetische) vraag 'Wie ben ik'? Het antwoord is onbeschrijfelijk. Het is een mix van oneindigheid en een zich ontwikkelend fysiek leven. Verlichting met een lichaam.

Laat je bewegen en beweeg. Ontvang liefde en deel liefde. Sta niet te veel stil bij vragen over een eigen keuze en een vrije wil. Sta niet te veel stil bij zingeving, lichtflitsen en hemelse ervaringen. Handel, acteer, doe wat in je opkomt en blijf gewaar van je innerlijke dynamiek. Is het vrij, stroomt het, is het geblokkeerd, heb je pijn? Streck je uit naar de wereld en voel je voeten op de grond. In open aanwezigheid integreren alle egostructuren in essenties en vrijheid. Hier begint de ware Liefde en Wijsheid van het mens zijn.

Omarm alles wat je ervaart, van aambeien tot de volheid van je werkelijke wezen, van ruzie met je kind tot de mystiek van het mediumschap, je slechte adem en de persoonlijke egoloze kracht in het 'er zijn'. Alles! Alle zintuigen en het denken werken op volle toeren. Dat is kracht. Dat is leven. De kunst een mens te zijn.

Vergeet de illusie van de pijnloze, gedachteloze extatische verlichting. Hoe kun je daar nog in geloven na al die jaren van zoeken, je leraren zien stuntelen, de oorlogen om je heen.

Je individuele kracht is de universele kracht. Volg het 'ik' naar de oorsprong. Ik ben ik. Ik *ben* god. Vind deze kracht en deel het met de mensheid, de dieren, de planten, de aarde. Verenig al het oude met het nieuwe. Integreer de wijsheid van het oosten en het westen. Wetenschap en religie verbinden. Genieten van stilte en verlangens. Het materiele met het geestelijke verenigen. Werken en mediteren. Met het lichaam naar de lichaamsloosheid reizen. Oorzaak en gevolg verrijken met oneindige potentie. Vorm doorzien met tijdsloosheid. Persoon en God vallen samen. Ik geef je alles. Kun je het ontvangen?

Het leven is echt! Open je ogen! Madman komt voort uit mijn verbinding met jou, het lichaam, deze maatschappij. Het feest der onderdrukking.

Realiseer je wie je werkelijk bent!

Dit is de grote ontlading.....

Inhoudsopgave

Zijn

Inleiding	7
Zelfrealisatie	6
Perceptie	10
Pijn, genot en hechting principe	16
Emoties	19
Psychologie in het kort	41
De denkbeeldige geest	44
Ervaren en filters	48
Ik	53

Voorbij Zijn

Nu	60
Waarnemen	62
Aanwezigheid, ik ben en daaraan voorbij (dit is de kern)	66
Persoon van Zijn	70

Inspiratie

Wie ben ik?	72
Bestemming	74
Leraar-leerling verhouding	79
De weg van de krijger	82
Het verhaal van een Indiaan	83
IK ben ik	84
Handleiding voor gesprekken met god	85
Enneagramtypen	86

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.

Het gedrag van de koe en de vis 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.

Zijn

lichaam, geest en psychologie

*Het lichaam heeft een enorme zelfliefde en wil leven.
Leven met het lichaam kent altijd pijn en genot. Ervaar dit feit en ga er aan voorbij.*

Inleiding

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.

Open aanwezigheid is het moeiteloos ervaren van wat er elk moment in en om je heen gebeurt. Door aanwezig te zijn met een open houding voel je jouw innerlijke kracht en richting in het leven toenemen. Vanuit deze toestand ontstaan er hogere niveaus van geluk, verantwoordelijkheid, kracht en verbondenheid. Er zijn geen regels. Jouw lichaam weet hoe het voor jou werkt. Aanwezig zijn in het middelpunt vraagt geen enkele inspanning.

De kern om tot een open aanwezigheid te komen is **perceptie verandering**. Perceptie wordt bepaald door het gevoel in het lichaam en concepten over 'wie je bent' en 'de wereld'. Een houding van 'weerstand' beweegt naar een houding van 'openheid'. Door je te vestigen in de waarnemer en alles te ervaren wat opkomt ontstaat er een diep basisvertrouwen. In dit basisvertrouwen is overgave aan de natuurlijke ontvouwing van 'wat je bent' mogelijk. Dit is eindeloos. Een spel van worden en zijn.

Het lichaam speelt in mijn visie een belangrijke rol. Door een gebrekkige houding van het lichaam in je vroege kinderjaren ben je in een staat van afgescheidenheid gekomen. Het herstellen van het contact met het lichaam is het begin van de weg terug naar de verloren eenheid. Het lichaam is bewustzijn met de capaciteit om te weten. Het lichaam houdt van zichzelf en wil in liefde leven. Het is elk moment volledig verbonden met geheel. Het lichaam is een enorme intelligentie. Alle hogere staten van bewustzijn worden ervaren door de aanwezigheid van het lichaam. Onderschat het lichaam niet.

Door aangeraakt te worden, het lichaam van binnenuit te voelen en volledig adem te halen activeert het parasympathische zenuwstelsel. Effecten hiervan zijn innerlijke rust, ontspanning, gezondheid, levendigheid en een gevoel van vreugde. De omgeving 'ervaren' vanuit deze staat van zijn maakt het leven licht en speels. Empathie en compassie ontstaan vanzelf. De minder prettige gevoelens kunnen makkelijk worden gedragen. Door met een vriendelijke houding de aandacht op de lichamelijke aanwezigheid te vestigen ontstaat er een innerlijke gerichte houding en het gevoel dat alles vanzelf gaat. Dit voelt als 'thuiskomen'.

Uiteindelijk is het bewust ervaren van het lichaam, denken en voelen de deur naar de Absolute Waarheid voorbij het lichaam, denken en voelen. De realisatie 'wat jij werkelijk bent'. Door aandacht te besteden aan de vraag 'wie ben ik'? wordt alles helder.

Het gevoel 'iemand te zijn' komt voort uit een minuscule identificatie met het lichaam, denken en voelen. Dit is vooral voelbaar in de vele lichte verkrampingen van het lichaam.

In een totale fysieke ontspanning is er volledig vertrouwen en is er niemand meer. Hier stopt het zoeken en begint open aanwezigheid. Hier is geen identificatie meer met verhalen over een persoon, verlichting en spiritualiteit.

Hier is nu-heid, tegenwoordigheid, aanwezigheid.....

en alles wat daarin verschijnt.....

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.

Het ware Zelf (ik ben) is een bewustzijn van ‘er zijn’ zonder een mentale inhoud of reflectie. Het is enkelvoudig, simpel, uniek, onveranderlijk en toch elk moment fris. Het is een heldere ervaring van aanwezigheid, terwijl het niet in woorden is uit te leggen. Het ware Zelf is ook te omschrijven als een scherp omlinjende aanwezigheid zonder grenzen. Een ervaring van zuiver bewustzijn. Dit is het beginpunt van een steeds diepere Zelfrealisatie.

Zelfrealisatie wordt in het lichaam ervaren als vrijheid, lichtheid, verrukking en/of vreugde, omdat alle verlangens bevredigd zijn. 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.

Alle ‘zelfgerealiseerde’ leraren groeien op volgens de normale ‘wetten’ van de ontwikkelingspsychologie en leven met de structuren van ‘een persoon’. De meeste leraren die ik ken zijn na hun vijfendertigste pas tot de realisatie gekomen. Er heeft zich in hen een (vaak jarenlange) innerlijke deprogramming afgespeeld van de mentale conditioneringen die het ‘ego’, ‘de persoon’ of het ‘ik’ worden genoemd. Devotie en geduld zijn hierbij belangrijk. 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.

Mijn ervaring is dat door de aandacht in het lichaam te brengen en het bewustzijn te onderzoeken het gevoelsconcept ‘ik ben een persoon’ doorzien wordt en het lichaam en geestmechanisme ontspant. Dit is een voelbaar fysiek proces. In deze ontspanning verdwijnt uiteindelijk de lading van ‘een persoon zijn’. Tijdens mijn zoektocht was het vertrouwen hebben in spiritueel leraren belangrijk. Zij inspireerde mij te kijken naar mijn verwarring over ‘wat ik dacht dat ik was’. Dit gebeurde enerzijds met woorden en anderzijds door een stille energetische overdracht (darshan).

Een leraar is jouw dienaar en kan jou in het directe contact wijzen op ‘wat jij bent’. Om het begrip ‘spiritueel leraar’ toegankelijk te maken heb ik er in het deel ‘Inspiratie’ over geschreven. Zelfrealisatie gebeurt ook zonder de hulp van een spiritueel leraar. Uiteindelijk is ‘het leven’ zelf de goeroe en is alles wat jij tegenkomt ‘de weg’. In deze beweging ont-dek je jouw innerlijke leraar en ontstaat werkelijke authenticiteit en autoriteit. Het gaat er om dat jij zélf onderscheid maakt totdat je niets meer weet en jij het onbekende bent geworden.

De mens (lichaam, denken en voelen) is egoïstisch, eindig, jaloers, gehecht en heeft verlangens. Onze intuïtie creëert een streefbeeld van egoloosheid, eeuwigheid, onzelfzuchtigheid, onthechtheid en verlangenloosheid. Dit lijkt een onhaalbare abstractie en

houdt het zoeken in stand. Kunnen deze realiteiten in de mens samenvallen? In mijn ervaring is dit mogelijk. Alleen door niets meer te veranderen aan de situatie ontstaat er rust.

Zelfrealisatie is een voorwaarde voor zachtheid, stilte, vreugde en vrede. Toestanden waarin het persoonlijke lijden en strijden stopt. Ik begrijp dat deze stellige uitspraak moeilijk te vatten is na jaren van lijden en strijden. Toch is het mogelijk en raad ik iedereen aan om een zelf onderzoek in te stellen. Een belangrijk aspect in dit zelf onderzoek is het leren gewaarzijn van ervaring (emoties, gedachtes en lichaamssensaties) en je houding en reactie daarop. Dit is een eindeloze ontwikkeling, integratie en absorptie van (subtiële) waarneming en beoordelingsstructuren. Op den duur worden de subject-object relaties in het denken en voelen doorzien en leer je jezelf te ervaren zonder innerlijke splitsing. Ik noem deze ervaring 'open aanwezigheid'. Het is een heldere en wakkere staat van aanwezigheid.

Mijn ervaring is dat de beweging naar een open en daarmee liefdevolle aanwezigheid elk moment gebeurt door het lichaam, denken en voelen heen. Het beeld van de persoon wordt elk moment geboren en 'dat wat ik ben' is onveranderlijk. Dit beseffen is zelfrealisatie. Dit leven is wonderbaarlijk.

Hoewel zelfrealisatie geen proces is ontvouwt het leven zich voortdurend. Er is Zijn en Worden. Bewustzijn wat zich voortdurend omzet in actie en toenemende vormen van complexiteit. Alles wat jij meemaakt in je leven hoort bij jouw proces. Elke mooie situatie en elke traumatische situatie. Blijf aanwezig in elke ervaring. Er is niets of niemand die jouw proces verstoort. Alles wat jij ervaart is jouw proces, weg of pad.

Ik heb een eenvoudige visie uitgewerkt voor de dagelijkse praktijk:

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

Het leven zelf is de betekenis en de zin. Allerlei onbelangrijke, oppervlakkige bezigheden en verlangens verdwijnen uit je leven. Alles klopt en heeft wezenlijke waarde. Vanuit deze waarde is er niets te bewijzen of na te streven. Je bent jezelf zonder grenzen. Om hier te komen doorloop je meestal een lang en pijnlijk proces. Overgave, overgave....

Zelfrealisatie en open aanwezigheid zijn geen eindstation. Het is het begin. Er is namelijk ook een voortdurende manifestatie drang. Wanneer de lichaamsenergie vanuit de buik via de voeten naar de aarde stroomt begint de zwaartekracht zichzelf omhoog te werken. De naar boven bewegende lichaamsenergie begint zich te uiten in levendigheid en vreugde. Verbinding met jezelf, anderen en de wereld worden steeds echter. Het leven en jouw persoonlijke Zijn vallen samen in de Afwezigheid van een persoon en de realisatie van een Absolute aanwezigheid achter al het waarneembare. Een zin vol paradoxen. Hier zal het 'denken over' en 'het zoeken naar' wie jij bent moeten stoppen.

Jij zult twijfelloos 'weten' wanneer het zo ver is.

In deze onverstoorbare Aanwezigheid en oneindige Zelfrealisatie blijft alles zich ontvouwen en ontwikkelen

en niemand weet waarheen.....

Perceptie

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. Bij stress gaat de energie en bloed in het lichaam naar de benen en de armen. Dit kan, omdat bloedvaten in de buik en het hoofd verkrampen. Er wordt op deze manier energie en bloed onttrokken aan vitale lichaamsactiviteiten waardoor het immuunsysteem, het spijsverteringssysteem en de dagelijkse regeneratie van de cellen minder goed werken of zelfs stil komen te liggen. Een recente ontdekking in de biologie toont aan dat de perceptie (manier van denken, voelen, handelen en ervaren) de werking van de genen en de reactie van je cellen beïnvloedt. Het blijkt dat een open houding je natuurlijke creatieve functioneren herstelt en daarmee je gezondheid en gevoel van welzijn positief beïnvloed. Kijk voor belangrijke informatie; <http://video.google.nl/videoplay?docid=-6568107389365915765> (Bruce Lipton, 1,5 uur).

Wat is jouw leven?

Jouw leven is een ervaring. 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! 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 99,99% voor jou onbewust op de omgeving. Anders gezegd; alles gaat vanzelf. Het lichaam is een geniaal mechanisme waar we nog bitter weinig over weten.

Jij bent ervaren.

Uit het niets ontstaat er een gevoel van aanwezigheid. Het gevoel van aanwezigheid bevat een enorme potentie aan informatie, emoties en mogelijke betekenissen. Vanuit dit heldere en tegelijk vage gevoel van betekenis ontstaan er concrete beelden, herinneringen, gedachtes, emoties, spraak en handelingen. Het leven zoals wij dat kennen. Het lichaam, denken en voelen creëren voortdurend beelden van een persoon en een wereld.

Het ervaren komt voortdurend voort uit het onbekende en is steeds weer een volgende stap. 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. De mens is een ervaringsproces. Jij *bent* ervaren.

Hoe ziet dit moment eruit vanuit een vereenvoudigd neurologisch perspectief?

1. De 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 (beelden van) waargenomen objecten. Hierbij spelen de zintuigen een belangrijke rol.

Deze twee voor jou onbewuste neurologische activiteiten leveren een eerste ervaring van *aanwezigheid* op. Dit is de basis van de ervaring van *open aanwezigheid* waar ik hierna meer over zal schrijven. Dit is een frisse ervaring voordat er woorden of andere symbolen opkomen.

3. Een derde neurologische activiteit maakt een gevoelde betekenis van dit moment en een cognitief verhaal van wat de eerste twee activiteiten registreren. Dit cognitieve verhaal ontstaat een tiende van een seconde na de werkelijke gebeurtenis. Vervolgens ontstaat er een automatische gedachte reactie op dit verhaal. Deze reactie herken jij als jezelf. Dit geheel is jouw bewustzijn en is slechts een beperkt beeld van de werkelijkheid. Er is niemand.

Theorie van het autonome zenuwstelsel.

Het autonome zenuwstelsel speelt een belangrijke rol bij stress en ontspanning. Het regelt een groot aantal onbewust plaatsvindende functies, zoals de ademhaling, de spijsvertering, het verwijden en vernauwen van bloedvaten en het beïnvloedt ook de hartslag. Het autonome zenuwstelsel wordt onderverdeeld in het sympathische en het parasympathische zenuwstelsel. Het sympathisch zenuwstelsel bevordert een toestand van het lichaam waarin activiteit, kracht, maar ook stress mogelijk zijn. Het parasympathische zenuwstelsel zorgt voor een toestand van rust en versmelting in het lichaam. Wanneer het autonome zenuwstelsel in harmonie werkt ontstaat er een omgeving die de opbouw van weefsel en herstelmechanismen van het lichaam bevordert. Aanrader; <http://www.consciousmedianetwork.com/members/rhanson.htm>

Beide delen werken vaak slecht samen.

In vrijwel alle boeken doet men of beide systemen goed werken en elkaar in 'balans houden'. In werkelijkheid werkt het autonoom zenuwstelsel verre van goed; vrijwel altijd is het sympathische zenuwstelsel te actief, wat samenhangt met spanning, nervositeit, en werkt het parasympathische zenuwstelsel minder goed met dan gevolg tal van klachten, zoals: nek- en 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 gespannen voelen'. Wanneer het autonome zenuwstelsel in balans is zijn kwaliteiten als kracht, wil en ontspanning natuurlijke afwisselende toestanden in reactie op de omgeving.

De capaciteit van innerlijke regulatie wordt in het begin van het leven beïnvloed door de band met de moeder. Wanneer dit een gestoord patroon voortbrengt kun je dit op latere leeftijd herstellen door lichaamsgerichte therapieën. De werking van methodes zoals hartcoherentie, focussen, meditatie, satsang, darshan, the form, eft, biofeedback, rebalancing en andere vormen van healing zijn allemaal terug te voeren naar het bereiken van een goede autonome regulatie tussen deze twee delen van het autonome zenuwstelsel.

De kern van het voorgaande verhaal.

Het zenuwstelsel heeft de taak om het lichaam te beschermen tegen de voortdurend veranderende omgeving. Het activeren van het parasympathische zenuwstelsel door het bewust aanleren van een *open houding* zorgt er voor dat er een fysiek en mentaal patroon ontstaat wat het lichaam ontspant. Op deze manier komt ook de kwaliteit van het sympathische deel meer tot zijn recht wat staat voor kracht en doorzettingsvermogen. Het lichaam komt weer in een toestand van groei en gezondheid. Het grootste gedeelte van dit leerproces is het herkennen van ruimte (ontspanning/liefde) en weerstand (verkramping/angst). Het lichaam beweegt in dit bewustzijn vanzelf steeds sneller en vaker naar ruimte. Op het einde van deze reis verblijft de aandacht volledig in deze ruimte.

Hoe kan ik een open houding aanleren?

Het werkelijke bewustzijn in je handelingen is beperkt (en enorm overschat). Er zijn eenvoudige methodes nodig om mensen innerlijke openheid en kracht te laten ervaren. De methode van een *open aanwezigheid* waarbij je de aandacht richt op het waarnemen van ruimte en weerstand is simpel en doeltreffend. In deze methode is 'houding' belangrijker dan 'inhoud'. Hoe meer je 'houding' ontspant, hoe mooier en simpeler de 'inhoud' wordt. Het is in mijn ervaring een overwegend 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;

- 1. ruimte**
- 2. 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 zijn. Deze open houding creëert een innerlijke zachtheid en uiteindelijk een gelukkig leven.

-Ruimte (activeert het parasympathische 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 innerlijke houding van zachtheid en openheid wordt er ruimte gecreëerd voor elke ervaring. Dit gebeurt door letterlijk met je aandacht in je lichaam te gaan en alle sensaties met een vriendelijke houding te voelen. Hiervoor heb je meestal enkele minuten nodig. Er ontstaat een *ja-houding* ten aanzien van alle sensaties en daarmee het moment. Alle gedachten en gevoelens komen nog steeds op alleen de perceptie verandert. Er ontstaat meer afstand ten aanzien van de ervaring, terwijl je juist niets mist en subtieler ervaart. Het is alsof je innerlijk een stap naar achteren zet. Ook een *nee-gevoel en pijn* kunnen in deze ruimte makkelijk omarmd worden.

Wanneer je alle gedachten, emoties en andere 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 ontploegen 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. De aandacht is breed en ook buiten het lichaam. Er in

een innerlijke vriendelijke houding en er ontstaan vaak gevoelens van ruimte en vreugde. Er kan het inzicht ontstaan dat jij de ruimte *bent*. Dit wordt ook wel zelfrealisatie genoemd.

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 2007 zijn er naar schatting 6,5 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. 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. Zeventig procent van de wereldbevolking is bezig met het bevredigen van eerste levensbehoeften. Ondertussen wordt het ene luxe product na het andere op steeds verder globaliserende vrije handelsmarkt geslingerd, stijgt het vlees en energie consumptie enorm, kappen we elk jaar tropische bossen ter grote van de oppervlakte van Engeland, is een groot deel van de Nederlandse bevolking chronisch moe (1 op de 10 mensen heeft een burnout of depressie), weet niemand hoe de complexe op winst beluste wereldeconomie zich zal ontwikkelen, warmt de aarde op en is er op wereldniveau nu al een tekort aan zuiver drinkwater. Zie je een patroon in het gedrag van de mensheid?

Dit is de intelligentie van de mensheid op dit moment. Door dit volledig in ruimte te ontvangen komt er vanzelf een liefdevolle en passende reactie. Uiteindelijk stopt elke strijd wanneer het niet gevoed wordt. Adyashanti overactivisme:

<http://www.youtube.com/watch?v=iQGgmKODhg>

-Weerstand (activeert het sympathische zenuwstelsel)

Weerstand is een stressreactie en uit zich in een contractie van het lichaam. De aandacht heeft de neiging te versmallen en zich op de contractie te richten om het op te lossen. Een dergelijke stressreactie/verkramping treedt al op in uiteenlopende situaties zoals; overdreven rekening houden met je omgeving, kou, bezorgdheid, lichamelijke inspanning, wilskracht, onthouding van slaap, angst, irritatie, een hoge concentratie, een geluid of een enkele gedachte. 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.

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, kwijt te raken of te begrijpen. Er ontstaat een houding van *wachten op een beter moment*.

Een werkelijke 'nee' gaat wel samen met sensaties van weerstand, maar voelt toch aan als 'ja'. Het heeft te maken met waarheid en is heel subtiel. Wat is waar voor jou? Waarheid is in mijn beleving een te herkennen emotie en kan per moment wisselen van inhoud. Geïntegreerde levensprincipes die als waarheid aanvoelen geven (naast de gevoelens van weerstand) een sensatie van genot. Onderzoek hoe jij tot een 'nee' komt.

Voorbeeld. 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.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 per definitie 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 verandert 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 eerder 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. Je bent bang om iemand aan te spreken. Het lichaam verkrampst (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. Weerstand is altijd gebaseerd op een idee. In dit geval zou het een idee kunnen zijn 'ik ben het niet waard om gehoord te worden (door hem/haar)'.

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.

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. 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. 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 teweeg brengen door bij stress bewust te ontspannen. Als je dit vaak genoeg doet, komen beide aspecten van het autonome zenuwstelsel steeds meer en vaker in balans.

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.

Sensaties in het lichaam.

Hieronder beschrijf ik een reeks sensaties in het lichaam en geestmechanisme. Jouw concepten bepalen (wat jouw houding is ten opzichte van) deze sensaties. Ik wil laten zien dat het (gevoelsmatig) onderzoeken van lichamelijke sensaties en mentale beelden weerstanden kunnen oplossen, waardoor je uiteindelijk alles in openheid ontvangt. *Open aanwezigheid* is alles voelen en denken zoals het zich aandient (ook afgunst, hebberigheid, angst, verlangens, etc.). Het concept en mijn ervaring is dat het volledig doorvoelen van verkrampingen en neuroses de daarin 'gestolde' Zijnskwaliteiten en Essenties vrij komen. Achter het verkrampde 'ik' is alleen Ruimte te vinden. Ik gebruik een psychologische manier van beschrijven, omdat we op deze manier naar ons functioneren kijken. In mijn bijeenkomsten gebruik ik de techniek focussen.

Mensen gaan in therapie en naar satsang, omdat er pijn is. Deze pijn komt voort uit een verschil tussen het zelfbeeld en het ervaren. De opdracht is dan ook 'hoe kan ik door het onderzoeken van mijn zelfbeeld tot een 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 zelfbeeld valt dan samen met het ervaren.

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) of weerstand (angst).Ga bij jezelf na wat je houding is t.a.v. opkomende gevoelens, gedachtes en ervaringen.

Pijn en genot principe.

Een belangrijk sturingsmechanisme van ons gedrag is het vermijden van pijn en het nastreven van genot. Dit is een 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 zoutarm 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 ook in dagelijkse situaties waarin 'overleven' niet speelt; iemand vraagt of ik zin heb om te wandelen en er verschijnt vanzelf een 'ja' of een 'nee' gevoel 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, 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 genoegen met wat er wel is in dit moment. Waarom niet: 'willen wat je hebt' en 'niet willen wat je niet hebt'?

Kijk voor een lach en een beter immuunsysteem; <http://puppetji.com/category/youtube/>

Het lichaam is de kern van de menselijke individualiteit. Wanneer er geen contact met het lichaam is wordt een mens ongelukkig en verward. Om het contact te herstellen is het nodig om de oorspronkelijke werking van het *genot en pijn principe* in het eigen lichaam te her-kennen. Terug naar het gevoel in het lichaam. Terug naar een leven in het Nu.

- Stop met het actief vermijden van pijn.

Emotionele pijn voelt als een bijtende energie in je hele systeem. Deze pijn bijt, maar het kan je niet beschadigen. Fysieke 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 verdedigt tegen pijn sluit je een groot deel van je ervaringen af en wordt je iemand die je niet bent. 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. 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 alleen maar ruimte en levendigheid. Je kunt pijn met liefde en in 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 nastreven van genot.

Verlichting wordt in deze tijd nagejaagd, omdat er een belofte is van een afwezigheid van pijn en 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 ontlading 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 zul 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 proces van hechting.

De mens heeft de oerdrang tot volledig contact. Een belangrijk mechanisme in het voelen en handelen van de mens is dan ook de relatie met anderen. Met name de negatieve ervaringen in contact worden actief opgeslagen door het zenuwstelsel en gebruikt om deze pijn in de toekomst te voorkomen. Deze herinneringen vormen tegelijk voor het overgrote deel het

zelfbeeld. De kern van het zelfbeeld is dan ook 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?

Vrijheid.

Een mens streeft, net als een dier van nature naar lichamelijk *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 aan zien 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 nodig. 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.

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 ontladtd door de emotie te voelen, te onderzoeken en er woorden aan te geven. Tijdens een focussessie wordt je je er van bewust dat dit spel van opladen, ontladen en ontspannen van energie voortdurend plaatsvindt in je lichaam. Emoties worden met name gevoeld wanneer de energiebeweging aan de oppervlakte van het lichaam komt. Door er een conceptuele betekenis aan te geven worden het benoembare gevoelens 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 lichamelijke 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 lichamelijke, sociaal en geestelijke weerstand op tegen de zwaardere perioden van het leven.

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

‘Wanneer je van alles geniet ben je onthecht van het zoeken naar geluk’

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 hoeft 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 ontstaat.

Het lichaam beweegt vanzelf 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 eerst attent op het *ontspannen gevoel* in het lichaam wat er altijd is en 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 opwinding heeft en dit tegelijk kan ontladen. Het ontladen kan in stilte of in volle expressie gebeuren. 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

Je kunt datgene doen waarnaar je verlangt, maar kun je jouw verlangens ook kiezen?

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, reizen en veel slaap. 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 eerste instantie door het observeren en voelen van de verlangens. Een verlangen voelt als een opladende/stijgende energie aan de voorkant van het lichaam. Het begint als een zacht genot, een hunkering en kan vernauwd worden als een obsessie. Onderzoek het ontstaan van je verlangens en de gedachtes die er mee samenhangen. Leven is beweging. Jij weet (diep van binnen) welk verlangen je dient te volgen om gelukkig te zijn. Zonder een sterk verlangen om jezelf te realiseren, het hart te zijn, vrij te zijn, de waarheid te willen weten, etc. zal het ultieme genot van Zelfrealisatie waarschijnlijk niet plaatsvinden. Op de een of andere manier is er een verband met een dergelijke focus en het realisatie-moment. Je moet bereid zijn alles op te geven, ook wat je denkt te zijn. Het sterke verlangen om je te realiseren komt voort uit jeZelf wat zich 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 reactie 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.

Wanneer je alle opkomende verlangens aanvaardt en ze eenvoudigweg voelt zul je op den duur zien dat de meeste 'leeg' zijn. Verlangens komen en gaan. Je hoeft er geen uiting aan te geven. Het helemaal niet volgen van verlangens stopt het evolutieproces.

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. 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 op (zonder dat pijn uit je leven verdwijnt). Volg je (hoogste) verlangens.

- Schuldgevoel en schaamte

Schuld (op je zelfbeeld gericht) en schaamte (op de omgeving gericht) komen voort uit angst om de verbinding te verliezen met anderen. Het is een activiteit waarbij het denken zichzelf splitst in een *goed deel (geweten, ideaalbeeld)* en een *slecht deel (realiteit)*. Er is innerlijke verdeeldheid.

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, schaamte 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 groepsnormen.

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).

- 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. Angst dient ervoor om alert te kunnen reageren op situaties die gevaar/pijn met zich meebrengen. De actie 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 noemen we meestal neurotische angst.

Bepaalde delen in de hersenen werken als een soort filter voor informatie. Zij bepalen of een situatie als gevaarlijk wordt beoordeeld en er een reactie komt. De eerste lichamelijke reactie bij angst is een verkramping van het lichaam. De energie heeft de neiging om 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, freeze of vluchtreactie.

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 angst werkt verlamdend.

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. 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 pijnvermijding. Waar pijnvermijding stopt verdwijnt angst. Meestal is iemand zich niet bewust van het vermijden van de pijn. Angst komt niet voort uit een bewuste handeling, maar is een gevolg van een verwarring/onhelderheid in het bewustzijn.

Voorbeeld 1 Jaloezie is een angst 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 wat gepaard gaat 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 2 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 onregelde 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 verlangens 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: 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 ayuhasca 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.

- Boosheid en kracht (afgeleide gevoelens zijn 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.

Boosheid is 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. 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.

Boosheid en agressie geven vaak de komst van een waardevol inzicht/veranderingsmoment aan. Boosheid is in deze context 'nog ongeziene helderheid'. Boosheid en agressie zijn enorme krachten. In de ontwikkeling naar autonomie en eigenheid zijn deze emoties een belangrijke krachtbron. 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 mij) gebeurt. Aan de andere kant kan er een enorme

agressieve kracht opkomen die naar voren gericht is om een verlangen te bevredigen of een situatie te stoppen. Wanneer je geen 'nee' kan zeggen kun je ook geen 'ja' zeggen. 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. Boosheid is nu een welkome gast.

Aanwijzing: wanneer je boosheid voelt ga dan naar de kracht die er in zit (en uit het verhaal).

-Verdriet (afgeleide gevoelens zijn weemoed en melancholie).

Verdriet heeft meestal te maken met een vorm van verlies. Er zijn gevoelens van warmte, diepte en zachtheid. Wanneer je verdrietig bent is er een vasthouden aan 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). Huilen heeft een ontladende werking. 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 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. 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'.

-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 wordt 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 ongevraagd 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 kennis en gevoel van/over de situatie. Waar komt deze kennis of dit gevoel vandaan? Wat heb jij hierin bepaald? Er is keuze, maar hoe vrij is die?

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 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.

Opricht :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.

- 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. <http://www.youtube.com/watch?v=-dpk5Z7GIFs> (geweldloze communicatie)

-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.

- 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.

De 'angst om gek te worden' is meestal de 'angst om de controle te verliezen of de angst om het contact met de omgeving te verliezen' Een dergelijk angst ontstaat alleen wanneer je aandacht naar het denken gaat en niet naar de eenvoudige aanwezigheid in het moment. Het denken zegt; hou vol ik los het voor je op. Controle met behulp van het denken is meestal de enige bekende manier van veiligheid creëren. De paradox is dat het proces van genezing juist begint bij het loslaten van deze controle. En wat er dan gebeurt is niet bekend (voor het denken). Er zullen in ieder geval allerlei gevoelens van pijn bovenkomen die lang zijn onderdrukt en je zal je leven anders gaan vormgeven. Het gaat om het vertrouwen dat alles vanzelf gaat. Zelfs de heling gaat vanzelf, maar dat kun je pas achteraf zien.

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. Hiervoor is wijsheid en het ontwikkelen van innerlijke waarden nodig. Contact met het lichaam. 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.

- De criticus

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). 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 weerstand en probeert te helpen. Het maakt meestal gebruik van een aanvallende toon en wijst op

zwakke plekken in het systeem. 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. Bijvoorbeeld om verlicht te raken, een goed imago/identiteit op te houden 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.

Hoewel deze manier van aanwezig zijn veel liefdevolle handelingen kan opleveren is er nog steeds 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 kan brengen zal het blijven knagen.

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 -.

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 momenten 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 ook 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 (zonder een lading van 'goed of fout' te geven) in deze context het 'intellect' willen noemen om het te onderscheiden van het begrip 'criticus'. Het onderscheidingsvermogen speelt een belangrijke rol in het ont-dekken van het Zelf.

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. Deze onwetendheid. Het is een onbewuste slaaptoestand. Dit is de reden waarom alle spirituele tradities spreken over slapen en ontwaking. Hoe meer je ontspant, hoe meer de innerlijke verantwoordelijkheid om eenvoudig aanwezig te zijn ontstaat. In deze aanwezigheid ontvouwt je volledige potentie.

- Passie.

Zelfrealisatie is geen onbewegelijke toestand. Het is ook 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'. Een vaag gevoel beweegt naar een onstuitbare beweging op zoek naar een volledige bevrediging van lichaam en geest. Dit kun je bijvoorbeeld ervaren in het bewust voelen van je seksuele impulsen. De mens heeft naast de verlangenloosheid ook de lusten van contact, creëren 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. In deze beweging is er geen denken en stopt de rusteloosheid, prikkelbaarheid, depressie of neiging tot ruzie maken.

- Devotie (overgave)

In het gevoel van devotie voel jij je klein ten op zichte van de werkelijkheid. Je herkent de grootsheid van het leven. Het is anders dan 'aanvaarding of acceptatie'. Dit zijn vormen waarin jij je juist groter voelt dan wat je aanvaart of accepteert. Devotie leidt naar werkelijke verandering en loslaten. In devotie offer je jezelf op. Dat is iets wat we verleerd zijn in onze individualistische ik-ben-zelfstandig cultuur.

- Depressie en burnout

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

Burnout en depressie is een tijdelijke afbraak van alle (valse) zingeving 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 ineenstorten van de wilskracht en gaat gepaard met heftige gevoelens van hulpeloosheid en minderwaardigheid. De mentale illusies, zoals 'ik ben wat ik presteer' of 'ik moet perfect/anders zijn' storten inelkaar. Door deze innerlijke overtuigingen draag je lasten die niet van jouw 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, inadequaat zijn, vermoeidheid, 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 ontrekt 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 lichamen 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 vasthouden. Het onderzoeken van wat je vasthoudt of los wilt laten leidt tot liefde en inzicht dat alles verbonden is. Pas wanneer jij ziet dat 'iets' wat je vasthoudt geen zin heeft of niet waar is vindt loslaten plaats. De andere kant is; wanneer je iets vasthoudt zie je iets niet of je denkt dat het nuttig is om het vast te houden. Jij kunt niet iets actief loslaten. De paradox is: als je iets los wilt laten, houd je het juist vast. Onderzoek je lichaam, denken en voelen. Loslaten gebeurt vanzelf.

- Verslaving.

Verslaving kan ontstaan door het niet meer kunnen uiten van je behoeftes. Dit kan zijn ontstaan doordat je opvoeders stelselmatig je behoeftes als kind hebben ontkend. Het kind kan niet meer leven met de frustratie die het bevredigen van verlangens met zich mee brengt. Wanneer je goed kijkt zie je dat de maatschappij ook van alles onderdrukt in een zoektocht naar orde en veiligheid. We leren ons overmatig te beheersen en voelen/uiten nauwelijks onze natuurlijke behoeftes en spanning om deze te bevredigen. Er kan een soort gevoelloosheid en

middelmatigheid ontstaan die zich uit een dwangmatig nastreven van piekmomenten (drugs, winkelen, macht, werken, snoep, vet eten, etc). Roken kan bijvoorbeeld een manier zijn om weinig te voelen (gevoel reist op een volle ademhaling en met roken haal je nauwelijks adem).

- Afgewezen en minderwaardig voelen

De oorsprong van het gevoel van afwijzing en minderwaardigheid ligt in een onvervuld (ego) verlangen. Het is een gevoel, stemming of gemoedstoestand van tekortkoming, een (net) niet goed genoeg zijn, gekoppeld aan het gevoel dat er iets niet klopt en een daaruit voortvloeiend 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 zijn
- ik wil gehoord worden
- ik wil gewaardeerd worden
- ik wil verzorgd worden
- ik wil erkend worden
- ik wil er bij horen

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 alleen voor

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 waarnemingsysteem alleen maar groter en groter, omdat het zichzelf in stand houdt (zie *Filters*). 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.

- Spirituele valkuilen.

Het onpersoonlijke staat echtheid en hechting in de weg (zie ook Waarnemen). De vele concepten over niet hechten, er is niemand, niet verlangen, etc. maken onpersoonlijke en afwezige personen. Geen lol te beleven. Er is niemand thuis en er is geen echte persoonlijke liefde en contact meer mogelijk. De unieke impulsen van de persoon ervaren, uiten en doorzien is volledige Aanwezigheid. Ik ben ik. Dit klinkt simpel, maar is in de werkelijke ervaring niet te vatten. Wat je ook ervaart van onpersoonlijke aspecten van Zijn er is altijd weer dit persoonlijke gevoel van Aanwezigheid. Beide zijn waar.

De verstandige en ingehouden ouder en volwassen rollen zijn belangrijk gemaakt in onze cultuur. De impulsieve onredelijke kinderrol wordt genegeerd of onderdrukt, waardoor er juist allerlei verwarringen ontstaan. De werkelijke ervaring is ook dat je wilt spelen, liefde wilt ontvangen, aangeraakt wil worden en seks fijn vindt. Juist in de erkenning (en het leven) van deze verlangens kan er onthechting van deze verlangens plaatsvinden.

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 intelligentie, 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 vertegenwoordigt 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 lijkt te zijn kan er ook veel verwarring zijn rond seksualiteit, geld, macht en relaties. Het door laten stralen van de non-duale zijnsgrond in het dagelijkse leven is een oneindig en subtiel bewustwordingsproces. De belichaming van verlichting. Hoe zet de ziel/spirit/ego zichzelf goddelijk op aarde?

- De eenheid verlaten is zo gek nog niet

Stel nou dat het splitsingsproces, de oerknal, van eenheid naar tweeheid een enorme prestatie en vooruitgang is. Dualiteit is geen zonde zoals wordt gesuggereerd in het zoeken en terugverlangen naar eenheid. Dan is de manifestatiedrang met verlangens, willen, doen, en passie ook de goddelijke weg. Zijn en worden.

- 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). Mijn ervaring is dat door de aandacht te richten op het lichamelijke genieten en onderzoekt hoe dit werkt dit vanzelf een dominant achtergrondgevoel wordt.

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 overstegen. 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.

- Stemningswisselingen.

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. Stemningswisselingen zijn natuurlijk. Deze hoeft 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.

- 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 terugkijk heb ik ongelofelijk 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 en synchroniciteit

De grond van alles is liefde 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 naar 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). Denken is in

deze zin het medium van het universum om te communiceren met mijn lichaam. Een ander aspect is de toename van waarnemen van 'synchroniciteit' Ik zie synchroniciteit als (symbolische) terugkerende boodschappen zonder dat ik er op gericht bent. Deze boodschappen hebben een persoonlijke betekenis. Het universum lijkt een organiserende kracht te zijn die op verschillende manieren met het lichaam communiceert. Fenomenen als intuïtie en synchroniciteit sturen meer en meer de richting van mijn aandacht. In deze openheid voor het 'grotere' verloopt alles perfect.

- Helen

Het proces van verbinden en helen is een belangrijke factor in het universum. Alles beweegt naar heling en heelwording. 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 heelwording 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 heelwording. Persoonlijke heling draagt bij aan de heling van het geheel. Heling en lijden gaan eindeloos 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, lichaamloosheid, 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 gevoelens 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 verlamme 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, kennis 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-Zijn met wat er is. Het is meer een houding van jezelf delen en geven in plaats van nemen en willen hebben.

- De nieuwe mens

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. Zijn deze twee standpunten te integreren. Dit is mijn onderzoek. 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 gedachten en er uit voortkomende handelingen. Tegelijk begrijpt het dat oorlogen en ruzies voortkomen uit onwetendheid. Natuurrampen 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.

Het enige waar ik steeds weer terechtkom is bewust aanwezig zijn, overgave, overgave en overgave. In deze staat van zijn komt alles oordeelloos in mij op; (verbeterende) gedachten, leegte, boosheid, verdriet, extase, liefde, een gevoel van volmaaktheid.....

- Ontvouwing

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 het groeien van menselijke potentie. De aandacht groeit spiritueel in de diepte/hogte en tegelijk horizontaal in de materie. Het ware eindpunt is mystiek. Je kunt niet anders dan mysticus worden. Maar vergeet niet de hulpbehoevende te helpen in het wachten op een of andere bewustzijnsverschuiving of een aquarius tijdperk. Pas op voor een passieve regressie. Actie!

Afsluiting.

Het ware Zelf is een bewustzijn van 'er zijn' zonder een mentale inhoud of reflectie. Het is enkelvoudig, simpel, uniek, onveranderlijk en toch elk moment fris. Het is een heldere ervaring van aanwezigheid, terwijl het niet in woorden is uit te leggen. Het gevoel van Zelf is ook te omschrijven als een scherp omliggende aanwezigheid zonder grenzen. Een ervaring van zuiver bewustzijn.

Zelfrealisatie kan ook worden ervaren als vrijheid, lichtheid, verrukking en/of vreugde, omdat alles bevredigd is. Er is een gevoel van opwinding, speelsheid en avontuur. Vol verlangen van het leven te genieten en te creëren. Je kan je als een en al liefde voelen, onoverwinnelijk, een en al weten en kracht.

Het ego zelf is een individueel zelfgevoel gebaseerd op emoties, achtergrondgevoelens en beelden. Meestal is de kern een gevoel van een of ander tekort met daarbovenop een hang naar boosheid, verdriet of angst. Het individuele zelfbeeld wordt gevormd in het spel met de omgeving en daarmee met de ander. Wanneer je als volwassene nooit het directe gevoel van nondualiteit hebt ervaren zie je het onderscheid niet. Dan blijf je vereenzelvigd met het verkrampde ego-zelf.

Alle emoties en reacties die ik in dit hoofdstuk heb beschreven ontstaan en gaan vanzelf en zijn waarschijnlijk herkenbaar voor jou. Jij hoeft je er niet meer mee te bemoeien. Je hele ziel en denk wereld gaat over de relatie van het idee/lading 'ik' met de omgeving. Emoties, gedachten en andere (onbewuste) sensaties in het lichaam bepalen jouw reactie op de omgeving. Jouw perceptie (manier van denken en lichamelijke verwerken van impulsen) heeft een belangrijke rol in de vorming van de verschillende emoties en daarmee je ervaringen. Dit is een proces wat geheel vanzelf gaat. Dit kun je ontvangen in 'ruimte' of in 'weerstand'.

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 naar binnen moeten halen om dit perspectief te ervaren.

Je hoeft geen enkele emotie of sensatie kwijt te raken of te onderdrukken. Emoties, sensaties en concepten zullen blijven komen en gaan en je handelingen bepalen. Wanneer je alles op deze manier laat opkomen, kan het gezien worden en loslaten. Wanneer je met deze levenshouding begint lijkt het alsof je leven een enorme puinhoop is, want al je oude concepten en gevoelens blijven de geest nog een tijdje vertroebelen. Totdat alles simpel en helder (bewustzijn) is.

Het is net als een emmer water waarop de bodem vuil ligt opgeslagen. Het water ziet er helder uit, maar op het moment dat je er een dunne straal helder water in laat lopen gaat het vuil zich in eerste instantie vermengen met het water. Het ziet er vreselijk vies uit. Doordat deze aanvoer van helder water de emmer doet overlopen en het vuil mee neemt over de rand wordt het water in de emmer uiteindelijk gezuiverd. De dunne heldere straal water staat in dit verhaal symbool voor het heldere bewustzijn wat alles zuivert.

Het lichaam kent vele tegenstrijdige verlangens. Door deze tegenstrijdigheden te zien en te aanvaarden beweegt het systeem naar rust. De aandacht verplaatst zich van het lichaam, denken en voelen naar *iets* voorbij deze ervaringslagen. Dit heeft vele namen; god, zelf, bewustzijn, energie, het onbekende, het grotere, etc. Dit is het idee van 'open aanwezigheid'.

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 al 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 net zo perfect zijn als leven en positiviteit. Weerstand is slechts een onderdeel van 'wat is'. Het bestaan heeft een enorme intelligentie die het denken niet kan begrijpen. Toch is er dat 'weten' wat alles op een dieper niveau begrijpt.

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 en daarmee het contact met het lichaam te herstellen. Leven in het Nu.
2. Doorzien van het genot, pijn en hechting principe (huis van de ouders).
3. Aanvaarding van de emoties en concepten die dit principe voortbrengen.
4. Aanvaarding van je afhankelijkheid van deze dynamiek.
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 stuntelen 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 ontstaat. 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 twijfelloos 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.

Psychologie in het kort

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

De kern van psychologie is 'zelfstandig worden' en van daaruit 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 doordringen tot het hart van de ander. Een volwassen persoon is in staat om op beide benen te staan en zijn behoeftes te volgen, er laten zijn en/of te bevredigen. Hij kan omgaan met de frustratie van het niet bevredigd krijgen van zijn behoeftes. Een gezonde volwassene is vol energie, expressief en bewegelijk. Een volwassen persoon heeft een ervaring van Zijn.

- Ego.

Het ego is een structurering en afweersysteem. Bewustzijn structureert waarnemingen en legt deze vast in patronen. Deze identificatie beweging blijft in ons spelen. Identificatie 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 zitten allerlei gekristalliseerde informatie waarvan je denkt of vindt dat het 'juist' is. Het voelt als belangrijk. Dit is ook de reden dat er gevoelens van angst, te kort en leegte kunnen ontstaan wanneer deze identificaties uiteenvallen. Achter deze gevoelens ligt echter de werkelijke parel van volwassenheid. Het Zijn. Identificatiesystemen zijn uiterst subtiel en veranderlijk. Een identificatie 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. De beweging van identificeren zelf staat in de weg van eenvoudig aanwezig Zijn en daarmee het werkelijke volwassen worden. Een persoon leert gedurende het leven hoe het kan reageren in situaties. Door deze reactiemogelijkheden zo open mogelijk te houden ontstaat er een oneindige schat van reactiemogelijkheden. Hoe open en flexibel kan een mens zijn?

Dit alles wil niet zeggen dat ego structuren waardeloos zijn. In het werk van A.H. Almaas wordt overtuigend aangetoond dat een gezonde ego opbouw nodig is om gevoelens van afweer in de identificatiesystemen te doen afnemen en makkelijker bij de ervaring van Zijn te komen.

- 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. De ouder is een almachtige autoriteit. In plaats van het natuurlijk ontladen van deze weerstand ontstaan er gevoelens van minderwaardigheid (inadequatie), schuld en schaamte in het kind. De kern is dat er bij iedereen een idee van 'ik ben niet goed genoeg' ontstaat. Het voelen van deze pijn wordt ook op latere leeftijd in stilte gedaan. De dierlijke impulsen van genot nastreven en pijn vermijden worden meer en meer afgeleerd. Het kind verliest het contact met 'wie het werkelijk is'. Het tegenhouden van expressie en de weerstand tegen het volledig voelen worden vastgelegd in lichamelijk en geestelijke gedragspatronen. Controle. Dit worden dan 'persoonlijkheidsstructuren' 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.

Iedereen kent momenten met het gevoel inadequaar 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 de reden waarom er uiteindelijk een negatief gevoel van 'inadequaat' en 'niet goed genoeg zijn' als kern ontstaat.

Het niet voelen van het 'inadequaar 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 de ouders en het geloven in het 'inadequaar zijn' doorzien worden.

Aan het voelen van inadequaat 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 gevoelens te voelen. De ontwikkelingsweg van de mens is naar een volledige (ego-onafhankelijke) autonomie en tegelijk een-zijn/versmelting met de omgeving. 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. (zie Persoon van Zijn). 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 voortvloeiende 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 bewustzijn leeft door het filter 'ik ben grandioos'. Er is een achtergrondgevoel van almacht. Dit ontstaat in de jeugd wanneer het ego zich beschermt tegen de pijn van het gevoel van hulpeloosheid. De hulpeloosheid ontstaat, omdat de moeder nooit kan bieden wat het kind wil in de verschillende ontwikkelingsfasen. Op latere leeftijd kan het zich uiten in; een denken dat scherp is gericht op het gelijk van zichzelf en daarmee oordelend naar de 'fouten' van de ander. 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 voort uit de totale vrijheid van het opgelost zijn in 'niet weten'. In deze toestand is alles juist Open en Aanwezig in contact met het geheel.

- Negatieve versmelting

Een andere belangrijke weerstand tegen voelen van 'inadequaat zijn' en daarmee tegen het autonoom worden is negatieve versmelting. Het komt er op neer dat je jouw eigen gevoel van inadequaat projecteert op de negatieve aspecten van je relaties. Je stelt je afhankelijk op tegenover een ander (ouder, leraar, partner, groep, drugs, etc) en daardoor hoef je niet zelfstandig te zijn.

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?

- Isolatie en onthechting

De meeste conflicten en gevoelens van minderwaardigheid ontstaan in het contact met anderen. Wanneer je deze pijn niet wilt hebben kun je jezelf terugtrekken in je zelf of in je huisje. 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. Dit verloopt uiteindelijk naar totale passiviteit en depressie.

- 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 identiteit met een verleden, heden en een toekomst. De kern in elk moment is 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 en de essenties geabsorbeerd worden in dit Zijn dan is er een lichaam reagerend in het moment. Tegelijk heeft het alle mogelijkheden van de persoon wat betreft denken, voelen, plannen, fantaseren, etc. Toch is er geen persoon meer. Een werkelijk vrij en autonoom persoon heeft in dit kader een eigenheid en is tegelijk vrij van een zelfbeeld. Hij is volledig afwezig en toch 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.

De synthese is om via de theorie van de ego-opbouw te komen tot Zelfrealisatie. Mensen die hier uitgebreid en subtiel over schrijven zijn; A.H. Almaas, Hans Knibbe en Ken Wilber.

Wanneer de aandacht bewust wordt gericht op het ware Zelf komen er op den duur bij iedereen essenties boven. Deze essenties zijn solide vormen van ‘in relatie zijn’ in de fysieke wereld. Er zijn er velen; bewustzijn, rust, zorg, creativiteit, tevredenheid, kracht, vertrouwen, intelligentie, nieuwsgierig, openheid, aanwezigheid, verantwoordelijkheid, etc..

Ga verder en verder....

De denkbeeldige geest

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

De denkbeeldige geest is je vriend. Het helpt je in de fysieke wereld die werkt op basis van oorzaak en gevolg. Wordt vrienden met deze denkbeeldige geest door er niet mee te vechten. Pas dan ontstaat het basisvertrouwen 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, grote geest, de ziel of de spirit.

-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 eendeloos 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. Onze 'natuurlijke staat van zijn' is ook in het geheugen opgeslagen en hierdoor is het mogelijk om onszelf weer te realiseren wat we werkelijk zijn. Hoe vaker je deze natuurlijke staat herinnert/realiseert, hoe sterker het wordt. De paradox is dat onze natuurlijke staat een geheugenloze/beeldloze aanwezigheid is.

- 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'. Plannen maken en fantaseren zijn ook vormen van denken. Denken is niet iets wat jij doet, denken gebeurt. Wanneer jij je identificeert met de inhoud van het denken ben je iemand. 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'. Het beeld van een persoon is zo'n verhaal. Wie ben jij zonder dat verhaal?

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. *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' dichtbij 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 schept 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. Prikkel 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 lichamelijk 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 oneindig brede 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 en toch voelt het intuïtief aan als de bron. Er is hier niemand. In dit gebied is er geen doener, waarnemer, getuige of andere identiteit. Er is niets en van daaruit juist alles. 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 lichamelijke Aanwezigheid tegelijk verblijft heeft het lichaam achtergrondgevoelens van genot. 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 samensmelting 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 nodig je uit om in Aanwezigheid te verblijven.

Ervaren en filters

Filter creëert ervaring en de ervaring bekrachtigt de 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). Het huidige moment is altijd nieuw en het lichaam neemt altijd een volgende stap. Gefocuste aandacht noem ik in dit hoofdstuk *een filter*. De eerste filter die in het lichaam opkomt is 'ik ben' (aanwezigheid). Dit (oneindige en verbonden met alles) filter wordt vervolgens omgevormd in allerlei (geladen beperkende) andere filters zoals ik ben iemand, ik wil, ik vind, ik weet, ik kan, etc. Deze filters ontstaan vanzelf. Laat je aandacht vrij bewegen en je zult al je verlangens, overtuigingen, pijn, angst en herinneringen doorzien en loslaten. Wat zou het voor jou betekenen als elke ervaring die je hebt en/of hebt gehad niets over jou zegt? Dat alles verbonden eenheid is. Jij bent 'Dat' waarin al deze ervaringen/filters plaatsvinden.

Het is net als een prisma (helder en geslepen kristal). Wanneer je deze op een groene achtergrond zet is het prisma groen. Wanneer je er een blauw papier onderlegt dan kleurt het prisma blauw. Pas wanneer je de ondergrond (of in dit geval de filters) 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. Wanneer er een gevoel van honger of kopen is kijk je op een bepaalde manier de wereld in. Wanneer je door een christelijke of wetenschappelijke filter kijkt ervaar je de wereld op een bepaalde manier. De manieren van kijken zijn een mengsel van biologische, culturele en persoonlijke conditioneringen. Waar de focus het *meest* heen gaat ben je over het algemeen het *minst* vrij (en is tegelijk het gebied om vrijheid te vinden). Door het veld of de werking van een filter te zien ben 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 en soms storen ze elkaar waardoor er iets 'mis' gaat; ik laat iets vallen, ik verspreek me, ik haal dingen door elkaar, etc. Als je goed op gaat letten 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 (de concepten en filters) 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. Een filter houdt zichzelf door deze beperkte waarneming in stand. (zie ook <http://www.consciousmedianetwork.com/members/agangadean.htm> Ashok Gangadean).

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 de 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.** er is weerstand tegen het patroon waardoor de kern niet gezien wordt en je het niet kunt loslaten of **2.** je denkt dat het patroon nuttig is in je leven en je wilt het niet loslaten. Een ontspannen universele houding ontstaat wanneer je alle filters 'neerlegt'.

Opdracht : ga met je aandacht naar een situatie met een vriend(in) waarbij je je niet begrepen, onzeker of niet geliefd voelde en bekijk jouw filters die dit gevoel veroorzaakte.
: vraag aan deze vriend door welke filters hij naar jou keek en je zult zien dat deze filtersystemen precies op elkaar aansluiten.

Wanneer een filter *niet* doorzien is kijkt het altijd mee op de achtergrond en als de situatie geschikt is zal een oud patroon zich weer openbaren. Alle 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 over je kind of partner bijvoorbeeld) doorziet is een ervaring telkens fris. Zo wordt je kind of je partner elk moment weer een nieuwe ervaring in je lichaam en ontstaan er geen vastgeroeste persoonsbeschrijvingen meer. Jij verandert elk moment. Anderen dus ook.

Filters op basis van een 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 bepaald lichaamsgevoel waarnemen.

Het is niet de gebeurtenis die de kwaliteit van de ervaring bepaalt, maar de manier waarop je een gebeurtenis ervaart. Een filter bepaalt de manier hoe je ervaart. Het is dus van belang dat je filters herkent. Filters zijn niet meer dan bewegingen in het bewustzijn.

- Genieten

Wanneer je ontspannen bent en misschien zelfs een verliefd gevoel in je buik hebt ziet de wereld er heel leuk uit. Alles is mooi en het bewustzijn is ruim. Er komen creatieve ideeën op en er is een gevoel van veiligheid. Door het filter 'genieten' kijken maakt de wereld fijn.

De roze bril waar ik het in het begin van dit stukje over heb kan je ook weer afzetten, zodat het beeld weer ongekleurd is. Zo is het ook met een filter; je kunt het filter 'afzetten' door het er te laten zijn en zien dat je door een filter kijkt. Zo kun je voortdurend in en uit een filter stappen of jezelf inspanningsloos mee laten drijven op al deze filters.

- 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?

-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.

-Haast

Wanneer je door de filter *haast* 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. De haast is eenvoudig op te lossen door te ontspannen

-Boosheid

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.

Zo kleurt het gevoel in je lichaam een ervaring; ben je boos, dan zie je 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.

-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 het denken beperkt en ontstaan er geen creatieve oplossingen voor je problemen waardoor je niet kunt ontspannen en de stress aanwezig blijft.

-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. De wereld ziet 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 zoals al gezegd kent het onbewuste geen tijd. 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 (zie weerstand) 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. 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 zich zelf veilig te voelen.

Laat alles zijn zoals het is.

Wanneer je je vestigt in het filter: 'ik laat alles zijn zoals het is', neem je zonder oordeel waar. Een focussende houding waarin alles subtiel met enige afstand 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 kan in dit filter nog steeds sprake zijn 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' (pure aanwezigheid zonder de woorden 'ik ben').

Onderzoek: kijk door de filter 'laat alles zijn zoals het is' en handel niet wanneer je een impuls voelt
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.

Niets doen.

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.

Oefening: ik nodig je uit om een twee jarig kind (of jonger) gedurende tien minuten te observeren en je vervolgens in hem te verplaatsen.

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' zal de mentale activiteit afnemen. Wanneer er louter 'aanwezigheid' is, is er niemand aanwezig en alles gebeurt. Er is verscheidenheid en alles is verbonden door de wetten van het universum. Dit perspectief is ruim en magisch. 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 waarheden met elkaar laten communiceren in liefde? 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.

Er is ruimte of weerstand.

Het enige drama van de mens is dat hij niet wil ervaren wat er is. Uiteindelijk is dit drama een zwart-wit vraagstuk: er is *ruimte of weerstand*. Er is geen overgangsgebied. Je hoeft geen concept of filter te doorgronden. Je kunt direct vanuit *weerstand* naar de *ruimte* (door de weerstand te ontvangen in ruimte). Wanneer het bewustzijn of zenuwstelsel deze beweging heeft aangeleerd zal het automatisch steeds weer voor *ruimte* kiezen. Geef al het streven op en wees eenvoudig.

Jij bent de ruimte waarin elke ervaring zich afspeelt. Wees zó kwetsbaar en transparant dat er een vogel door je heen kan vliegen. Totdat je hele wezen ruimte is.

Ik

De verandering is subtiel, in plaats van het leven te zien vanuit het filter 'ik ben iemand', wordt het leven ervaren als 'aanwezigheid' (in termen van Nisargadatta 'ik ben', Almaas 'Persoonlijke Essentie', Ramana Maharsi 'ik,ik', psychologie 'ware zelf').

Wat is spiritualiteit?

Voor mij is spiritualiteit het verwerkelijken van de gedachte 'Zelfrealisatie'. Het werkelijk ervaren van het idee dat ik god en/of het onkenbare ben. Zonder alle psychologische kennis te ontkennen. Mens-Zijn; een dynamisch proces met een onveranderlijk referentieloos centrum.

Wanneer het centrum, de innerlijke kern, de ruimte krijgt en zich versterkt, wordt het 'ik ben' sterker. Er ontstaat meer ruimte voor de bewegingen van de persoon, anderen en de wereld. Het gevoel van 'ik' verdwijnt niet, het wordt onpersoonlijk en oneindig groot.

Wat is ego?

Het ego is een structurerend systeem. Het bestaat uit kristalliserende informatie (denkbeelden) vanuit het geloof dat de identiteit gekoppeld is aan het lichaam in ruimte en tijd. Het ego volgt hierdoor in eerste instantie dezelfde programmering als het lichaam: genot nastreven, pijn vermijden, hechten, voeden, verdedigen en voortplanten

Het ontstaan van het concept: ik ben een persoon en verder.

De ontwikkeling naar Zelfrealisatie verloopt in stadia (van ongedifferentieerd Zijn, naar een gevoel van zelf, een zelfbeeld/ego en Zelfrealisatie). Vanuit elk stadium kijken we op een bepaalde manier naar onszelf en onze omgeving. De ontwikkeling van het menselijk bewustzijn zie ik als een evolutionair proces van toenemende synthese en integratie van psychische structuren. Het middelpunt – bewustzijn Zelf - is onveranderlijk. Het vreemde is dat je al die (ego) structuren niet kan zien of vastpakken en toch lijken ze er energetisch te zijn, verwoord en begrepen te kunnen worden. Niemand weet hoe het precies werkt en waar het heen gaat. Ondanks alle deze kennis blijft het leven een mysterie.

0. Jij bent onpersoonlijke lichaamloze aanwezigheid. De kracht achter alles. De bron. Er vindt een fysieke wrijving plaats tussen je ouders, gevolgd door een uitstorting van genot. Een bevruchting.

1. In de baarmoeder is er een oceanisch gevoel zonder grenzen. De foetus voelt wat de moeder voelt en wordt daardoor voorbereid op de buitenwereld zoals de moeder die ervaart. Na de geboorte is het bewustzijn nog steeds 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 nog geen referentiepunten zoals; 'binnen' of 'buiten' het lichaam of een idee van 'ik' en een 'ander'. Er is nog geen uitgebreid denken. Babybewustzijn maakt geen onderscheid tussen bewegen en waarnemen. Alles is 'ervaren'. Er is een **ongedifferentieerd Zijn**.

2. Door de vele aanrakingen van de moeder en de fysieke mogelijkheden wordt de ruimte van het lichaam langzamerhand afgebakend. Af en toe is er een meer gefocust gevoel van zelf wat gekenmerkt wordt door een gefocuste blik in de ogen. Er ontstaat een referentiepunt van 'binnen' en 'buiten' het lichaam. Het babybewustzijn begint zich in de ruimte van het lichaam bewust te worden van het verschil tussen 'genot' en 'pijn'. Het sterkste referentiepunt hierbij is de verbinding met de moeder, want dat staat gelijk aan het genot van versmelting (welzijn)

en voeding (overleven). De versmelting kent ook pijn (afwezigheid van de moeder en daarmee samenhangende negatieve emoties). Liefdevol oogcontact met de moeder is belangrijk. Het geeft het babybewustzijn een gevoel van waardering 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. Het moederbeeld wordt langzaam een innerlijke gevoelskwaliteit die als steun dient in het zelfstandig worden. Vaak zie je in deze periode dat het kind overgangsobjecten zoals een knuffel gebruikt om zonder moeder aanwezig te zijn. Dit proces kent vele tegenstellingen en frustratie. Het babybewustzijn is nog versmolten met de gevoelens van de moeder (of vervanger). Het babybewustzijn 'denkt' dat de wereld voelt wat hij voelt, dat de wereld wil wat hij wil en dat de wereld ziet wat hij ziet. Het wereldbeeld is magisch. De moeder is aanwezig in de vele emotionele commoties van het babybewustzijn en voelt mee zonder zich te verliezen in de emoties. Deze aanwezigheid is belangrijk voor het kind om zich veilig en verzorgd te voelen. Het leert zo ook om zelf de emoties te dragen.

Er ontstaat in deze periode een constant gevoel van een onpersoonlijk **zelf (ik ben)**. Dit is nog niet bewust gebonden aan het lichaam of herinneringen. Het voelt als een sterke identiteit, almachtig en levendig. Er is focus in het waarnemen en handelen. De individuatie wordt sterker. De oefenende peuter beweegt zich met dit gevoel vol zelfvertrouwen in de wereld. Er zijn negen verschillende reactie patronen bij kinderen waargenomen op de wereld. Deze vallen samen met de enneagramtypen (meer hierover bij 'Inspiratie').

3. De oefenfase (12-20 maanden) is er een van vallen en opstaan, begrenzing, verlies van het gevoel van grootheid en het voelen van frustratie. Er ontstaat een groeiend lichaamsbewustzijn **ik ben het lichaam**. Dit is het begin van de verknoping van bewustzijn met het lichaam. Het ongedifferentieerde Zijn en het gevoel van een onpersoonlijk zelf beginnen zich te integreren met een gevoelens van inadequaatie en afgescheiden zijn (ik ben een lichaam). Een 'afgescheiden lichaam zijn' staat 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.

4. Het kindbewustzijn blijft zoeken naar autonomie, verbinding en liefde en is hiervoor afhankelijk van de ouders. Omdat deze verlangens nooit volledig bevredigd worden, begint het kind zich meer en meer afgescheiden te voelen van zijn omgeving. Hier ontstaat het sterke gevoel '**dat er iets mist**'. Dit gevoel wordt, net als de positieve gevoelens, deel van het zelfbeeld. Er is een gevoel van niet volledig gedragen worden.

In eerste instantie gebeurt alles instinctief en op basis van de waarneming in het moment. Er is een super kopieer en leer gedrag. Al deze ontelbare herinneringen worden door een of ander geestelijk proces aan het gevoel van zelf verbonden. Er ontstaat nu een identiteitsgevoel met een emotionele lading en de beperkingen van het lichaam. Het zelf krijgt een kleur. Het begin van een zelfbeeld. In het gelukkigste geval ervaart het peuter-baby-bewustzijn dat er van hem gehouden wordt, simpelweg omdat hij 'er is'.

5. Tussen het tweede en vierde jaar vindt de **eerste** ontwikkeling van het **zelfbeeld** plaats. Het kindbewustzijn leert 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.

Een bevredigende bespreking van deze opbouw van egopatronen voert te ver voor dit document. Ik verwijs naar de literatuur over enneagram typen (www.ahalmaas.com en www.sandramaitri.com). Dit is naar mijn mening een waardevol instrument om deze patronen te leren kennen en te doorzien, waardoor vrijheid mogelijk wordt.

De verder gaande individuatie leidt naar het verhaal '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 zelf. Er ontstaat een uitgebreid zelfbeeld.

In elk kind van ongeveer 2,5 jaar is er een begin van een autobiografisch 'ik-besef' ontstaan; 'ik ben een persoon'.

Ik verwonder me elke dag over de kracht en beslistheid van mijn 2,5 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. 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.

6. Het tot nu toe egocentrische perspectief ondergaat een radicale verandering door het vermogen zich in te kunnen leven in een ander. Hier ontstaat onze capaciteit van **zelfreflexie**. Deze capaciteit onderscheidt ons van de dieren en is een belangrijk instrument in onze ontwikkeling. Dat is de volgende ontwikkelingsstap. Deze ontwikkeling begint rond het vijfde en zesde jaar en loopt tot rond het achtste jaar. Belangrijk wordt in deze fase niet hoe het kind moet omgaan met impulsen en emoties, maar hoe het verschillende sociale rollen moet leren spelen. 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 6-8 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'. Rond het zesde jaar begint ook de eerste seksuele ontwikkeling die gericht is op de ouder van het andere geslacht. Het gaat hier over een onschuldige aantrekkingskracht, die zeker serieus genomen dient te worden door de ouders. Hier ontstaan ook misverstanden en psychische trauma's, omdat er zoveel verwarring is over (de kracht van) seksualiteit en intimiteit. Hoe kun je met een volwassene kennis van seksualiteit omgaan met deze vorm van kinderintimiteit?

Hoewel er nu een uitgebreid idee van een afgescheiden persoon is ontstaan kan het nog steeds zijn dat het kindbewustzijn zich intuïtief de staat van 'Zijn' herinnert. Het aanwezig zijn zonder verhaal. 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 'afgescheidenheid' als de Realiteit zien, tenzij iemand hen er op wijst dat het anders is. Het kindbewustzijn verliest het vermogen (zichzelf) totaal lief te hebben. De opbouw van het zelfbeeld wordt met name tot het negende levensjaar door omgevingsfactoren (ouders en school) geprogrammeerd. Al deze sociale interacties worden passief waargenomen en komen oordeelloos 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'. Het zelfbeeld bestaat uit allerlei beelden en affecten ten aanzien van de ouders/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 de totale geborgenheid, steun en behoeftebevrediging ontbreekt in het groeiproces. Om de bijgaande gevoelens van hulpeloosheid niet te voelen is er een laag van protectie overheen gebouwd (ego). De identificatie met dit gevoel van hulpeloosheid en inadequatie is de kern van het ego en werkt in meer of mindere mate belemmerend in de vrije expressie en intimiteit. Dit niet willen voelen van 'te kort' is de belangrijkste blokkade in de ontwikkeling naar een vervuld 'zijn', 'non dualisme' en 'zelfrealisatie'.

7. Rond het elfde tot vijftiende jaar treedt het kindbewustzijn de wereld van ideeën binnen. Een eindeloze wereld van mogelijkheden die in ons 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. 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 dertien en is voor een groot deel autonoom. Ze heeft sterke ideeën over buitenlanders, uiterlijkheden en de wijk waarin we wonen. 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.

De leeftijd- en ontwikkelingsfasen hoeven niet te kloppen voor jou. Wat ik beschreven heb is een mix van theorie en praktijk.

8. Na de middelbare school gaat het volwassen-bewustzijn op zoek naar de manifesterende kracht. Wat kan ik, wat wil ik in deze wereld. Er zijn vaak onbegrensde ideeën over wat mogelijk is. Er is nog geen realisme. Stemningswisselingen en onzekerheden maken een groot onderdeel uit van deze fase (18-30 jaar).

9. Na het verwerven van een plek in de maatschappij (meestal tussen het dertigste en vijfendertigste levensjaar) ontstaat er ruimte voor een volgende ontwikkeling. Werk en relaties zijn duidelijk, overleving en voortplanting zijn meestal geregeld. De egostructuren zijn evenwichtig. Ik zie dat de meeste mensen werkelijk afstand nemen van hun ouders. Deze krachtige fase brengt ons op de rand van de transpersoonlijke stadia. Het ego is 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 netwerk 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 persoonlijkheid gaan wankelen. Het vrije denken wordt eerder een nachtmerrie. Gevoelens van onbehagen, leegte, rusteloosheid en verwarring zorgen voor een

dieper schouwen en leiden naar een verdere interesse in de diepere niveaus van het leven. Het vermoeden en her-kennen van het Zelf. Dit gevoel kende de persoon al, het is nooit weggeweest. Het wordt her ontdekt en nu bewust ervaren. Meestal wordt deze fase door een gevoel van te kort en leegte ingeleid. De opgebouwde imitaties van veiligheid en geborgenheid maken plaats voor de onveilige leegte en de confrontatie met het alleen zijn.

Het voelen van het te kort, het alleen zijn en de leegte is een belangrijk aspect van de verdere groei! De oppervlakkige ego patronen kunnen doorzien en losgelaten worden wanneer de aandacht zich vestigt in een diepere waarheid; Het besef bewustzijn of aanwezigheid te zijn.

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 wie je bent' kan worden. Het gevoel van gemis kan je naar een diepere staat van waarheid brengen.

Het volwassen-bewustzijn komt nu echt op eigen benen te staan. Deze afronding van het separatie proces is de stap naar wat ik later 'ik ben' noem. Een Persoon van Zijn zonder beperkende egostructuren.

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

10. Het idee van de persoon is nu nauwkeurig opgebouwd, aan het wankelen gebracht en gaat er aan voorbij. 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 egogrenzen en defensies doorzien zijn en beginnen te vervagen. De essenties van het ware zelf (zie Persoon van Zijn) worden langzaam en zeker opgenomen in het systeem, waardoor het lichaam en geest mechanisme kan blijven functioneren. Dit bewustzijnsgebied kent geheel andere wetmatigheden dan die van de persoon. Het wedijver, competitie en schaarste denken maakt langzaam plaats voor een bewustzijn van overdaad en aandacht voor de meer algemene kwaliteit van het leven. Er ontstaat een sterke innerlijke gerichtheid, een zachte verliefdheid op 'ik ben'. Alles waar hiervoor gevochten is en in geloofd werd betekent niets meer (lees het artikel verderop, Bestemming in je leven). 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, volheid en intuïtie. Er kan een gevoel ontstaan dat alles vanzelf gaat.

11. Het volgende niveau is het niveau van de directe ervaring van het onbekende (god, Zelf, licht, energie, leegte, etc). Het contact met een onveranderlijk, stil puur zijn. Volle Leegte. De drukkende zorg en zinloosheid zijn verdwenen. Er is een gevoel van kracht en vertrouwen. Al snel wordt deze prettige toestand verstoord door een terugval waarin gedacht wordt dat al het

ervarene een illusie is. Een nieuwe fase van grote verwarring. Het ervaren zal zich afwisselen in deze twee toestanden van vreugde en vertrouwen naar wanhoop en zoeken. Langzaam zullen de nieuwe kwaliteiten van het stille natuurlijke zijn zich stabiliseren. 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. Dit kan zich uiten in allerlei 'rare' activiteiten zoals reizen, door een telescoop willen kijken, ontwikkelingswerk doen, scheiden, een boekschrijven, mediteren, etc. Op dit niveau is er nog altijd sprake van een dualisme tussen het 'ik' en het 'onbekende'.

12. Het 'laatste' niveau is de integratie tot de Persoon van Zijn. Het 'non-duale' onpersoonlijke is tegelijk uniek en persoonlijk. Alles wordt ervaren als waarheid en 'IK'. Op het vorige niveau was nog steeds sprake van een subject (ik) dat keek naar een ander (God), hoger object. 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 ontstaan ruimte en innerlijk weten. De veelvoudigheid maakt plaats voor eenheid. Nog steeds volledig de beschikking hebbende 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' is nu een weerspiegeling van de kosmos in het lichamelijke Dit wordt ook wel embodiment genoemd. Het Zijn is nu grenzeloos en tegelijk een lichaam. Een Persoon van Zijn. Het gevoel van zelf is sterk en krachtig. Het is net of de persoon juist krachtiger aanwezig is. Meestal wordt de lichamelijke uitingsvorm er een van essenties zoals liefde, vrede, perfectie, eerlijkheid, vertrouwen, vreugde of soortgelijke kwaliteiten. 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 perse te willen 'helpen' of 'goed' te zijn ontwikkelt zich een vorm van dienstbaarheid. De volledige potentie van het mens zijn wordt nu verwerkelijkt. Een potentie die niet anders kan dan zichzelf leven in ruimte en tijd. Er is een overgave aan wat het leven brengt. Van hieruit leven is opgelost zijn in dat ene.

Een inzicht, de plotselinge oplossing van een probleem, perspectief en duidelijkheid over het doel in het leven zien, en dan ineens gevoelens van richtingloosheid, de uiterlijke werkelijkheid volkomen anders bekijken, een gevoel van een zijn, golven van stralende vreugde, verkramping, verlichting, 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

13. De fysieke dood. Het voorgaande is een ideale voorbereiding op de fysieke dood waarbij alles letterlijk weer oplost in het geheel, dat ene. Het lichaam wordt verbrand of lost op in de aarde. De grondstoffen worden weer gebruikt voor de creatie van ander leven. Terug naar de staat van onpersoonlijke en lichaamloze aanwezigheid.

Ik verblijf in niet weten over wat er na de fysieke dood gebeurt. Hoewel ik intuïtief voel dat 'ik' onsterfelijk ben en na de fysieke dood van lichaam kan wisselen ben 'ik' er niet zeker van. Ondanks alle bewijzen van reïncarnatie en alle bewijzen dat de menselijke geest niet echt groeit van een eventuele reïncarnatiecyclus verblijf ik in een open aanwezigheid op dit gebied. Voor mijn huidige leven met dit lichaam maakt het echter geen verschil.

Ik ben en het leven is echt.

Voorbij zijn

‘ik ben’ en daaraan voorbij

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. Wanneer jij voortdurend in deze ‘tegenwoordigheid’ verblijft is er geen ‘jij’ meer. Deze ‘tegenwoordigheid’ is er elk moment en is de werkelijke stilte.

Oefening 2: niets doen.

Je kunt de ontspanningsoefening eerst lezen of voor laten lezen.

Ontspan je lichaam door lekker te gaan zitten op een stoel of bank. Ga met je aandacht de buitenkant van je lichaam langs en ga dan met je aandacht naar binnen in het lichaam. Voel de substantie in je lichaam (is het hard, zacht, transparant...?). Voel het gewicht van je bovenlijf en als je dit gevonden hebt laat je het vallen in je zitvlak. Laat dit gevoel van gewicht langzaam doorstromen via je 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 en beelden waar zonder te benoemen of ergens op te blijven focussen. De focus van de waarneming zal steeds veranderen. Merk op dat de aandacht ook naar je gedachten en gevoelens gaat. Deze kun je er gewoon laten zijn. Er ontstaat nu een waarneming waarin de aandacht voortdurend wisselt. Alle waarnemingen zijn in eerste instantie sensaties in je lichaam. Als je goed kijkt is je lichaam zelf ook een sensatie.

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 wegstijgen 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 gedachten blijven komen en gaan. Wanneer de aandacht zich richt op een gedachte kijk je weg van directe *nu*-ervaring. Dit wegstijgen is een subtiele beweging en ontstaat zonder oorzaak. Het is niet iets wat jij doet. Het zien van het wegstijgen 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.

Wanneer je bijvoorbeeld in een winkel loopt kan een moment uit de volgende sensaties bestaan; horen van muziek, voelen van lichaamsgevoelens, opmerken van gedachten en het zien van beelden die via de ogen binnenkomen. Al deze sensaties gaan inhoudelijk (wanneer ze worden omgezet in concepten) bijvoorbeeld over je plaats bepaling in de ruimte, het contact wat je hebt met anderen en worden uiteindelijk allemaal gerelateerd aan het overleven als vorm. In enkele seconden werken er honderden verschillende 'programma-tjes' door elkaar heen en door het wisselen van de focus van de aandacht wordt de totaliteit van het moment steeds weer verkleind en lijken het verschillende ervaringen waardoor de ideeën van tijd, oorzaak en gevolg en afgescheidenheid ontstaan..De grove waarneming hiervan resulteert in een gevoel/idee van 'ik ben iemand'.

Voorbeeld 2.

Er vindt een voortdurende reflexie in het bewustzijn plaats. De prikkels die via de zintuigen binnenkomen worden omgezet in denken (en over die beelden gaat het denken weer denken). Dit gebeurt ook met de innerlijke fysieke sensaties. Op de een of andere manier worden deze twee reflexies voortdurend met elkaar gerelateerd waardoor er ideeën ontstaan van 'lichaam' en 'niet lichaam' (omgeving) wat zich uiteindelijk vertaalt in het idee van een 'ik' en een 'omgeving'. Deze beweging in het bewustzijn gaat zo snel dat het resulteert in een gevoel/idee van een solide entiteit die dingen waarneemt. Dit gevoel van 'ik' en 'omgeving' zijn uiteindelijk niet meer dan twee druppelervaringen in een en dezelfde ervaringszee. Ook het waarnemen van dit inzicht is een resultaat van een zelfde reflexiemechanisme en is ook een ervaring in dezelfde ervaringszee. Wanneer het zien subtieler wordt zie je dat 'de waarnemer' ontstaat in dit spel van bewustzijn.

Dit is het zuivere 'zijn', 'ik ben', 'aanwezigheid' en ligt voor de zintuiglijke indrukken in de geest. Zoek dit volle referentieloze stilte punt door niets te doen en aandachtig aanwezig te zijn zonder specifieke focus. Het bewustzijn zelf, wat geen denken of voelen nodig heeft om zich te openbaren.

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. Er ontstaat een ongekende levenskracht. Ineens herken je een bergtop. Je kijkt naar de situatie en stippelt een weg uit om daar te komen. Na uren klimmen kom je bij het klein hutje op de bekende bergtop waar een nomade familie een maaltijd met je deelt.

Tijdens deze wandeling is er elk moment 'waarnemen'. Gevoelens, gedachtes, bergen en geluiden zijn 'waargenomen' door de 'waarnemer'.

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 licht 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 een deel van de werkelijkheid weer. Feitelijk gebeurt er veel meer dan wat een lichaam 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 40 miljoen impulsen per seconde en met de informatie van slechts 40 van deze impulsen wordt jouw kenbare bewustzijn opgebouwd. Wat jij bewust ervaart is een fractie van de werkelijkheid. Jouw functioneren gaat voor meer dan 99,9 % vanzelf en is niet iets wat 'jij' doet. Het lichaam (ruimte met een capaciteit om te weten) verwerkt en neemt veel meer waar dan het bewuste bewustzijn waarneemt. Het lichaam is een superantenne en beweegt in overeenstemming met de miljoenen impulsen in het moment. Het lichaam is een actie-reactie mechanisme en werkt geheel vanzelf. 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 '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 in bewustzijn.

In die 0,01% bewust bewustzijn vindt een lerend principe plaats wat onbewuste gedrag (= aangeleerd gedrag) kan herprogrammeren. Bewust bewustzijn dient er voor om adequaat te reageren in nieuwe omstandigheden. 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 nodig is wordt het op den duur 'aangeleerd gedrag'. Dit gebeurt vanzelf. Er is

ontzettend veel van dit gedrag; traplopen, koffie drinken, deur openen, waarnemingen rondom een gevoel van 'ik' projecteren, 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.

Een andere verwarring is dat jij het lichaam en het waarnemen bent. Jij bent 'licht' en dat werkelijk realiseren is 'verlichting'. Deze realisatie kan 'aanvoelen' als oneindig vormloze aanwezigheid en heeft over het algemeen prettige fysieke bijeffecten zoals genieten, rust en plezier in het leven. Zo eenvoudig. In het kader van het zoeken naar verlichting is het interessant om te stoppen met zoeken en je stevig te vestigen in de 'waarnemer'.

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. Doordat het gewaarzijn zich identificeert met de focuswisselingen en de objecten die hierbij worden waargenomen ontstaat er voortdurend een gevoel van *iemand die iets waarneemt*. 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 en 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. Een soort 'zoemen'.

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 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 nog steeds een geloof in de persoon. Als 'waarnemer' bestaan er geen dagelijkse problemen. Waarnemen kan dan een activiteit worden waarin jij je actief terugtrekt wanneer er situaties ontstaan die om handelen vragen. Er ontstaat dan een nieuwe zoektocht, namelijk *hoe blijf ik dit waarnemen?* Dit actieve waarnemen is niet wat jij bent. Dit is alleen een tijdelijke oefening en is een subtiel onderdeel van de persoon. Wat ook kan gebeuren is dat je een keer 'gezien' 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. Dit voelt 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.

Op het moment dat er ook maar 'iets' wordt waargenomen, ook al is het wat jij het Zelf, bewustzijn of licht noemt, is er dualiteit. Een 'eenheidservaring' is niet mogelijk, want daarvoor heb je 'twee' nodig. Leven is overvloed. Alles is er tegelijk; het weten en het niet weten, chaos en orde, extase en pijn, twijfelloosheid en twijfel, angst en angstloosheid, 'ik' en 'niet ik' en ga zo maar door. Laat de persoon (lichaam, denken en voelen) onbekommerd bewegen. Als een koe of een baby. Je eenvoudige natuurlijke staat.

- 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 dat '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 inspanningsloos 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 1. 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 energie? 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 2. 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 3. 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 4. 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 5. Vindt jouw innerlijke kracht in de gedachteloze '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 gedachten 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.

Onderzoek je terughoudendheid in het leven en de verknoping met het lichaam. Via het lichaam en de geest kom je in de oneindige stilte. Deze stilte explodeert elk moment in een enorme levendigheid en kracht. Knuffel je kinderen, vier je bestaan, deel je gevoelens, deel je gedachten, laat je liefhebben, dans, huil, durf te leven..... Jij bent net als ik de onschuld Zelf die de wereld een liefdevolle plek kan laten zijn. Wees moedig en aanvaardt deze enorme kracht met heel je lichaam en geest.

Het gaat er om dat we beiden voluit leven. Wat is jouw maximale potentie in dit moment? Ik geef je alles en ik hoop dat het jou inspireert in het onophoudelijk manifesteren van waarheid en liefde. De teaching is oneindig en verticaal. Jij bent persoon en god. Sta in het centrum. IK is ik. Er is geen verschil tussen jou en god. Tussen jou en mij. Stel je zelf de eenvoudige vraag; wie ben ik? Totdat alles duidelijk is.

Het leven is echt!

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 ‘stille punt van ervaren’ en ligt precies tussen het goddelijke onkenbare en de wereld van naam en vorm in. Het is ‘aanwezigheid’ zonder inhoud en dus zonder ideeën van een persoon (zelfbeeld) en een wereld. Het is het eerste lichamelijke bewustzijn in tijd en ruimte. Nu.

Ervaren is wezenlijk anders dan begrijpen.

Ik nodig je uit om de ervaring van ‘aanwezigheid’ of ‘ik ben’ te vinden in je eigen ervaring in dit moment. Jij bent ‘vormloos en onkenbaar’ en de eerste ervaring die in jou 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 (gefocust bewustzijn/filter) opkomt. Het is de ongrijpbare achtergrond in elke ervaring.

Opdracht :observeer een gedachte

Vraag :waar bevindt zich de observeerder van deze gedachte?

Aanwijzing :zie dat het denken (even) stopt en er alleen bewust-zijn 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 bewustzijn. 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: 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 innerlijke kracht en enkelvoudigheid.

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 *vanuit* 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 Zelfrealisatie.

Jij zult twijfelloos weten wanneer het zo ver is.

<http://www.arunachala-ramana.org/downloads/downloads.htm> (uitgebreide instructies van Ramana Maharsi)

<http://video.google.nl/videoplay?docid=-6865032740128202927&ei=BJ8xS426FYTS-Abn3bGUDw&q=douglas+harding&hl=nl#>

(film over Ramana Maharsi)

Persoon van Zijn

Hoe onpersoonlijker 'ik ben' hoe persoonlijker ik word.

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 en vrijen met je geliefde en tegelijk ervaren dat je leegte, oneindigheid en onpersoonlijk bent.

Wanneer alle defensies zijn opgegeven worden alle ego-structuren geabsorbeerd in Zijn. Dit is een concreet voelbaar proces. Het is een eigenschap van het menszijn. Vanuit deze geabsorbeerde toestand wat aanvoelt als 'opgelost zijn' komt elk moment weer een persoon tevoorschijn. Een persoon zonder verhaal en defensies. Een Persoon van Zijn. De Persoon van Zijn is een geslepen diamant die bestaat uit aardse essenties, zoals; kracht, wil, seksualiteit, intentie, helderheid, macht, intelligentie, vrede, autonomie, versmelting, liefde, compassie, vertrouwen, vreugde, eerlijkheid, perfectie, aanwezigheid, moed, gelijkmoedigheid, sereniteit, etc. Deze essenties zijn van de geboorte af in iedereen aanwezig en komen te voorschijn in overgave. De essenties ontwikkelen zich niet. Ze liggen al in het menszijn verscholen. Dit is de reden dat de Persoon van Zijn zich ook al kan openbaren op jongere leeftijd.

Ik kan bij mijn drie jaar oude dochter af en toe deze autonome en unieke aanwezigheid zien. Dit is te herkennen aan haar open en krachtige manier van contact maken met anderen. Er is dan geen enkele twijfel of terughoudendheid.

Alle kennis en (overlevings) patronen blijven in het lichaam en geest mechanisme aanwezig. Alles wat geleerd is blijft behouden. Een onderdeel van het menszijn is dat alle reactie structuren op een gegeven moment geheel worden opgenomen in het lichaam en geest systeem en voor het bewustzijn onbewust door blijven werken. Alle aangeleerde structuren en essenties komen boven op het moment dat ze nodig zijn.

Wanneer de onpersoonlijke realisatie van Zijn de essenties van het psychologische (geïndividueerde) zelf absorbeert ontstaat er een vrije en unieke individualiteit zonder afhankelijkheid van mentale object en subjectrelaties (mentale of gevoels beelden van de ander en jezelf). Het spel van emoties die bij object en subjectrelaties vrijkomen wordt gelijkmoedig. 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 persoonlijke entiteit in een lichaam leeft. Het voelt persoonlijk en onpersoonlijk tegelijk. Deze entiteit is onsterfelijk en heeft misschien in meerdere lichamen geleefd. De informatie die is opgedaan in deze eerdere levens bepalen mijn interesses in dit leven. 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 volledig 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 verwerkelijking van de autonome specifieke persoonlijke kracht. Het oosterse beeld wil ik hierbij dan ook omver gooien. Het blokkeert 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 onpersoonlijk verlichting. Hoe kunnen we samenleven in onze natuurlijke grootsheid met gebruik van alles wat we tot nu toe hebben 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 je 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. Al deze Personen van Zijn maken een kleurrijke wereld. 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 of toekomst. Er zijn geen regels, jij weet wat waar is en wat je werkelijk bent.

Inspiratie

Structuur is bevroren beweging

Het krabben op mijn hoofd heeft dezelfde oorsprong als de aarde die om de zon draait.

Heilige actie. Overgave.

De totale ontspanning van het lichaam, denken en voelen

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 her-gebruikt. 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 'gewaarszijn' van alles wat opkomt. In dit gewaarszijn 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 ontkennende 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.

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.

Wanneer je weet wie je bent. Zal het leven als een film zijn. Jij bent dan diegene die waarde geeft aan de dingen, terwijl je op het gebied van het denken niet meer weet ‘wie je bent’. Wanneer je het spel van het leven doorzien hebt, wordt alles licht. Zelfs in zwaarheid en lijden is er dan licht. Aanvaardt dit alles en blijf bij wat je bent. Het lichaam zal pijn en genot hebben en sterven, maak jezelf niets wijs.

Je zult jezelf herkennen als een iemand, verlicht van onwetendheid. De lading verdwijnt uit het leven, uit de persoon zijn. Alles wordt licht. Licht wat zich realiseert dat het licht is. En daaraan voorbij. Jezus is door ons gedood, daarmee wil ik zeggen dat zijn boodschap, mijn boodschap nog steeds dezelfde weerstand oproept. Er is niet veel veranderd.

Hoe kan verlichting anders dan leiden naar een perfect leven. Een leven zonder leugens en uitbuiting. Een leven in soberheid en liefde. Al het andere is niet nodig. Dat is slechts verwarring. De huidige gemeenschappelijke geest is vervuild met allerlei onzin. Ik ga je niet vertellen welke onzin of regels stellen. Ik vraag je zelf na te denken, zelf te voelen, zelf de waarheid te vinden. Er zijn weinig mensen die dit echt nastreven. Waarheid voorbij genot en pijn. Waarheid voorbij de gehechtheden aan patronen en ideeën over het zelf.

En wanneer je toch de waarheid nastreeft zijn er vele valkuilen. Het narcistische almachtige, versmeltende en altijd naar goedkeuring zoekende patroon van de geest zal van alles verzinnen om iemand te blijven zijn. Wie of wat is er in de kern? (www.headless.org)

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, want dan zul je het wonder dat schepping heet doorgronden. Je zult heersen over het al.

Bestemming.

Er is geen zin of bestemming, daarom zoekt het denken naar zin en bestemming.

Het fysieke lichaam is ruimte met de capaciteit om te weten. In dit weten vindt denken, voelen en ervaren plaats. Het lichaam is een geweldig instrument; het weet hoe het moet overleven en zich aan te passen aan de omgeving. Het lichaam is onderdeel van de omgeving.

Transformatie momenten zijn voor mij momenten van mentale doorbraken. Er is ineens een verdiepend inzicht, 'er is meer'.

Zelfrealisatie is voor mij de realisatie dat er geen persoon is. Dat alles is. Om dit te zien kun je de ervaring van 'er zijn' of 'ik' volgen naar de bron. In deze 'zoektocht' kom je er achter dat de persoon een beweging in bewustzijn is.

Mediumschap is voor mij het vermogen van het lichaam om informatie op te vangen en die te vertalen naar menselijk begrip in woord en gebaar. De informatie kan zijn van overleden mensen, maar het kan ook onpersoonlijke informatie over het leven zijn. Mediumschap en healing gaan meestal samen en zijn krachtige instrumenten om eenheid en verbondenheid te ervaren.

Transformatie momenten, zelfrealisatie, mediumschap en bestemming zijn mogelijkheden van het lichaam en versterken elkaar. Door je te realiseren wat je werkelijk bent ontstaat er voortdurend ruimte om informatie uit een diepere bron binnen te laten komen. Het openstellen van het lichaam geeft een mogelijkheid tot een enorme bewustzijnsverruiming. Van 'ik ben een afgescheiden persoon', naar 'ik ben in voortdurende verbinding met het universum'. Deze verandering van perspectief is intuïtief te voelen in het lichaam als ruimte of eindeloosheid. In deze ervaringen van ruimte en verbinding ontstaat het gevoel van richting en betekenis in het leven. Het lichaam krijgt moeiteloos informatie en inspiratie en beweegt zich vanzelf in afstemming met het geheel. Dit is een mystieke weg die voor iedereen is weggelegd. Niet alleen voor figuren als Jezus, Mohammed, Boeddha of andere op een voetstuk geplaatste personen. God leeft drie hoog in een flat in Amsterdam, of waar dan ook.

Het leven is echt!

Leef het leven zoals het is; simpel en ongrijpbaar voor het denken. Jij bent op dit moment al wat je bent, verbonden met het geheel. Door het 'er zijn' te volgen naar de bron ontstaan er gevoelens van een innerlijke volheid, vreugde en betekenis. Betekenis wordt je gegeven, zoals het hele leven je wordt gegeven en verandert in tijd. Betekenis in je leven vinden is geen jarenlange oefening of ingewikkeld conceptueel geheel. Het is een praktisch ervaren van wat er op dit moment in en om je heen gebeurt. Alles wat je nu denkt en voelt is al de weg van je bestemming. Laat jezelf meer en meer bewegen. Omarm alles. De weg van overgave aan de aarde, het bestaan. De wind, de zon op de huid, de extase in het dansen, de woede door een gebeurtenis.....

Het non-dualistische onderricht legt de focus op concepten zoals 'je bent niet het lichaam', 'er is niemand' en 'het Zelf is onkenbaar en niet te vinden in de manifestatie'. Hoewel dit juist is zet het veel mensen op een doods spoor. De impulsen in het lichaam worden gedempt en aan banden gelegd, omdat het lichaam als onbelangrijk wordt gezien. In zelfrealisatie is er dualiteit en non-dualiteit tegelijk en valt de unieke levenswijze van het lichaam samen met de onpersoonlijke onkenbare realisatie. In de praktijk betekent dit dat er een sterk besef is van

aanwezigheid en een twijfelloos handelen. Er is geen 'doener'. Persoon en het besef 'god te zijn' vallen elk moment samen. In dit besef is het wellicht te begrijpen dat het verwoorden van individuele boodschappen in mediumschap niet in contrast staat met een non-dualistische visie. Alles is 1 en kan in 2 gezegd worden. Laat het lichaam zich uiten zoals het kan. Capaciteiten van het lichaam zijn eindeloos. Het verblijven in het Zelf geeft alleen maar meer ruimte om dit te leven. In transm mediumschap komen er meestal gevoelens van vrede, geluk en healing en wonderschone gedachtes over het leven. Ik weet zeker dat de bijbel en andere spirituele documenten in een dergelijke staat zijn geschreven. De informatie en gevoelens die vrijkomen in deze vorm van mediumschap zijn weer inspirerend in het alledaagse leven met het gezin en op het werk. Er ontstaat meer ruimte, compassie en liefde.

Hoe kom ik bij mijn bestemming?

De weg naar je bestemming is vol plezier, inspiratie en wonderlijke toevalligheden. De weg van de mysticus. Het vinden van je bestemming wordt versterkt door het ervaren van transformatie momenten. Het blijkt dat bij mensen die dit soort openbarende momenten meemaken er een verschuiving plaatsvindt in de dagelijkse prioriteiten. In de recent verschenen film van [Wayne Dyer](#), "Ambition to purpose/The Shift" werd deze prioriteiten verandering voor mannen en vrouwen benoemd;

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 diepere bron. Niet meer uit het 'ik ben iemand met een doel', maar geïnspireerd door het onbekende vloeiende zijn. 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 Prajnaparamita kregen we een kijk meditatie als opdracht. In deze opdracht zag ik een vlieg voor het eerst echt en van heel dichtbij. Het leek wel een enorm monster en er ontstond een grote angst. Tegelijk verwonderde ik mij over de genialiteit van de natuur.

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.

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. Er was niets veranderd met enkele minuten geleden. 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 en alles gaat vanzelf.

Ik reed in de file en tegelijkertijd zocht ik een cd in het dashboardkastje, keek wat de medeweggebruikers deden, remde, 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 op het Open Up festival

Tijdens een workshop mediumschap bij Willemijn Bessem blijf ik ineens met de energie van overleden personen contact te kunnen maken. Dit ging weken door. Dit is zo onwezenlijk en echt dat ik niet meer kon twijfelen aan het 'grotere'. Inmiddels gebeurt het vaker, met name wanneer er iemand is die een overleden persoon sterk aanwezig voelt.

De transformatie momenten die ik heb gehad zijn achteraf gezien te herkennen aan de volgende 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

Mijn conclusie in het analyseren van 'hoe' deze transformatie momenten zijn ontstaan;

1. Wanneer mijn levens tempo vertraagt.
2. Wanneer de aandacht gericht is op 'ik ben', 'er zijn' of 'open aanwezigheid'
3. Wanneer ik me energetisch open stel voor het grotere.
4. Wanneer het denken ontspannen is.

Ik vind het fijn om ruimte voor het ontstaan van deze transformerende situaties te creëren en daarmee het bewustzijn van mijzelf en anderen voortdurend te verruimen. Ik gebruik hiervoor samenzijn, dans, muziek, geïnspireerd spreken, satsang, healing en vormen van mediumschap. Er is een overgave aan 'het grotere'.

Ter concretisering voor de dagelijkse praktijk stel ik daarbij de volgende vragen om het gevoel van afstemming met het grotere geheel en daarmee met je eigen bestemming helder te krijgen; Wat is belangrijk voor jou? Wat wil je, echt? Waar wordt je vrolijk van? Waar ben je enthousiast over?

De antwoorden op deze vragen bepalen de richting in je leven en daarmee jouw gevoel van bestemming. Het enige goede kompas hierbij is 'het goede gevoel in het lichaam'. Wanneer je dingen doet met een voortdurende tegenzin, dan is er iets verkeerd. Elk mens heeft een bestemming en door het lichaam af te stellen op de hogere frequenties van het universum komt alles wat moet gebeuren als heldere inspiratie binnen in de vorm van gedachtes, gevoelens en handelingen.

Een hedendaags voorbeeld is Eckart Tolle. Wanneer ik hem zie praten op you tube verkeerd hij in een lichte trans medium frequentie. Terwijl hij eenvoudig op een stoel zit en zich openstelt voor het hier en nu komen de woorden vanzelf in een rustig tempo binnen. Je ziet dat het een uniek individu is met een eigen lichaam, stemgeluid, woordkeuze en gevoel van 'ik-identiteit'. En toch krijg je een onpersoonlijk en fijn gevoel van 'er is meer' bij hem.

Vanuit mijn ervaring weet ik dat de inspiratie die binnenkomt in de vorm van gedachtes en gevoelens herkent kunnen worden als 'niet van mij'. En zelfs dat gevoel 'van mij' komt voort uit de goddelijke vonk. Het lijken er twee en toch is het een. Ik ben Bewustzijn of God. Ik spreek met behulp van het lichaam in een taal met humor die door de mensen in de zaal begrepen kan worden. In mijn geval is er vaak 'lachen'. Dat doe ik niet, dat gebeurt. Ik sta vaak verbaasd van wat ik zeg en 'ik' leer hierdoor net zoveel als alle andere aanwezigen. Wijsheid word je gegeven. De realisatie die meestal de voorkeur krijgt bij spiritueel leraren is de taal-loze stilte. Dit is slechts een onderdeel van het leven. De nadruk hierop ontstaat, omdat dit deel van het mens-zijn nog niet voldoende ontwikkeld is. Ook ik wijs steeds weer op de stilte en de ruimte waarin alles tot leven kan komen. Toch is alles wat je nu al ervaart verlicht, goddelijk en perfect.

In de stilte die ontstaat doordat de patronen van het lichaam, denken en voelen (de persoon /ego) doorzien worden begint er een eindeloze ruimte te ontstaan voor een leven in afstemming met het geheel. God is een intelligentie die zichzelf eindeloos verbaasd. God weet ook niet wat het doet. Dat 'eindelooze' wat steeds terugkomt, is het mysterie. Ik voel de goddelijke intelligentie die 'ik ben' als een onophoudelijke gelaagdheid in overgave aan zichzelf. Er is geen begin of eind. Geen duidelijk doel of vaste bestemming.

Dit is te vergelijken met de zoektocht naar het kleinste deeltje in het universum en de ruimte van het universum. Dat houdt maar niet op. We vinden steeds weer een kleiner deeltje en

meer ruimte. Het idee wat nu heerst, is dat alles elk moment uit het 'niets' ontstaat. Ongelofelijk toch?

Subtiel luisteren en voelen zijn belangrijke eigenschappen om je bestemming te leren kennen en er vrienden mee te worden. Dit betekent praktisch dat je met de aandacht in je lichaam bent. Je lichaam is verbonden en super intelligent. Intelligentier dan het denken, wat slechts de taak heeft om de ervaring te benoemen, te categoriseren en oplossingen te zoeken voor problemen. Leven in de flow van je bestemming geeft emoties zoals; kracht, moed, compassie, vreugde, dienstbaarheid, overgave en flexibiliteit. Leven behoort extatisch te zijn ongeacht het genot en de pijn die er in verschijnen, want dat blijft komen en gaan. Dat is het veld van het lichaam op aarde.

Kracht en liefde. Heel eerst jezelf en voel dat je het waard bent om je bestemming te leven. De eerste stap in deze heling is 'alles laten zijn zoals het is'. De houding is er een van alertheid. In deze vriendelijke vurige aanwezigheid verbranden alle ongeziene patronen en blokkades. Dit kan jaren duren, het kan ook ineens klaar zijn. In de ruimte die ontstaat, kan de oneindig aanwezige energie onbelemmerd door het lichaam gaan stromen. Het lichaam wordt een medium voor kracht en liefde. Alles begint met een open aanwezigheid. Ontvangen. En wanneer het lichaam opgeladen is kan het oneindig gaan geven en het leven vieren. Dienstbaarheid wordt moeiteloos wanneer fysieke en mentale kracht ontvangen is.

Dienstbaarheid. Een medium en spiritueel leraar doen hun werk in mijn ogen goed wanneer zij het persoonlijke pakketje hebben doorzien en 'opzij' blijven zetten zonder zichzelf als persoon te ontkennen en alle dimensies in hun uiting te kunnen omarmen zonder voorkeur of streven naar bijzondere staten of ervaringen. Wat uiteindelijk overblijft in het leven is het met innerlijke kracht dienstbaar zijn aan het geheel. Niet zo zeer met de intentie om te helpen, maar door eenvoudigweg aanwezig te zijn. Uiteindelijk zul je in dienstbaarheid sterven. Dit is nu nog zeldzaam en daarom zijn het vaak leraren die dit inspireren. Uiteindelijk zal deze natuurlijke beweging naar dienstbaarheid iets gewoons worden. Het is waarschijnlijk de volgende stap in de menselijke evolutie. Dienstbaar zijn aan de vervuilde aarde, de verhongerende mensheid, het leven zelf. Alle hechting aan materie, status en negatieve oordelen over elkaar zullen wegvallen in werkelijke verbinding. Verbinding is 'ervaren' wat er in en om je heen gebeurt en doen wat nodig is.

Zelfrealisatie. Een manier om in dienstbaarheid te komen is zelfrealisatie. De totale overgave aan jezelf. Het individuele zijn wat zijn bestaan identificeert met het leven in het fysieke lichaam als 'ik' of 'er zijn', wordt voortdurend omgezet in een idee van een 'persoon'. Puur 'ik' of 'er zijn' heeft geen gevoel van een persoonlijk zelf. Het trage fysieke lichaam ook niet. Tussen deze twee ontstaat op een mysterieuze wijze een gevoel van 'ik ben een persoon'. Dit gevoel van een individueel bestaan kan de wortel worden van persoonlijk lijden of juist eenvoudige vreugde. Dit gevoel, deze beweging van verknoping van bewustzijn met het lichaam dient elk moment doorzien te worden, zodat het leven ongehinderd in zijn natuurlijke en (on) persoonlijke staat kan leven. Dat is vrijheid, verlichting of Zelfrealisatie.

Leraar-leerling verhouding

Je hebt iemand nodig om je te vertellen dat er niemand is

De leraar-leerling verhouding kan er een van devotie zijn. Dat gaat gepaard met gevoelens van overgave aan het 'grotere' door een persoon (de leraar) heen. Voor mij is het een groot geschenk een band met een leraar te hebben gehad. 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 vermengt worden met de autoriteit van de leraar. Houdt in je gedachte dat het ten aller tijde gaat over zelfstandig worden.

Overdracht en tegenoverdracht.

In de wisselwerking tussen een leraar en een leerling kunnen gevoelens van overdracht en tegen overdracht spelen. Dit is voor beide partijen belangrijk te beseffen. 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/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 erkent te worden*) en daarmee de behoefte van een leerling (bijvoorbeeld *zorg voor mij*) bevredigt. Deze wederzijdse roep om bevrediging (overdracht en tegenoverdracht) kan leiden tot een wederzijdse verliefdheid. Dit komt dikwijls voor bij ongelijkwaardige relaties als:therapeut-client, hulpverlener-patient en leraar-leerling. Het is naar mijn mening de taak van de leraar om dit te doorzien.

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 ook in dergelijke overdrachtssituaties gezeten. Toen ik dat doorzag, nam het gevoel van intimiteit enorm toe, omdat de relatie met mijn leraren steeds gelijkwaardiger werd. Gelukkig had ik leraren die niets van mij nodig hadden, waardoor er geen reactie van tegenoverdracht ontstond.

Drie ervaringen:

1. Toen *ik wist hoe het zat* kreeg ik tijdens een satsang een enorme uitbrander van mijn leraar (Prajnaparamita). 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 verstarde. 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 deze leraar was dat onder de *nee* (de uitbrander) een grote *ja* zat (ik voelde haar liefde in de confrontatie). Ik moest hierdoor van mezelf beter kijken en ik kon uiteindelijk zien dat er nog steeds verwarring was. Dit inzicht bracht een verdergaande overgave aan haar en de Realiteit teweeg. Het gevoel van vernedering werd een gevoel van overgave. 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.

2. Mijn onbewuste narcistische structuur projecteerde ik op mijn leraar (Isaac Shapiro). Het gevolg 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. Tijdens een bezoek aan Randolph Wijnmalen oordeelde ik dat hij op zoek was naar erkenning. Ik bezocht hem niet meer. Later zag ik dat dit een projectie was van mijn eigen ontkende behoefte aan erkenning. Ik denk nog vaak aan hem en zijn directe en intieme manier van aanwezig zijn. Hij was de eerste die simpelweg tegen me zei 'stop met zoeken'. Dat heb ik toen gedaan.

4. 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. Ook het groepsproces en de daarmee samenhangende oordelen zijn van invloed op het zelfstandig worden en vertrouwen hebben. In mijn geval was het verlaten van mijn leraren een belangrijke stap om zelfstandig te worden en te vertrouwen op het leven.

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

Een andere 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. Zo zijn er allerlei overtuigingen bij leraren over celibaat tot hedonisme. Dit alles heeft niets met zelfrealisatie te maken. Dit is een gewoon menselijk gedrag. Uiteindelijk zal de leerling totaal zijn eigen weg moeten vinden en los moeten komen van de leraar. Totaal onafhankelijk en vrij. Dit kan gepaard gaan met gevoelens van afzetten etc.

Groepsdynamiek rondom een spiritueel leraar.

Rondom een spiritueel 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 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.

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 goed spiritueel 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, nooit streven zij hun eigen doelen na. 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. Dit geldt zeker voor mijn leraren.

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 verlangens laten leiden. Mijn weg bestond uit ontmoetingen met meerdere leraren waarvan Isaac Shapiro en Susan Frank (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 je innerlijke leraar. Dit kan versneld worden doordat een leraar je wegstuurt of er een besluit ontstaat om zelf weg te gaan. Fysieke afstand kan bijdragen aan innerlijke nabijheid. 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.

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.

De weg van de krijger

Er is geen juiste levenswijze of voorschrift. Jij bent een uiting van je wijsheid in elk moment. Jij weet wat goed is voor jou. Om een houvast te hebben in je zoektocht beschrijf ik een competentieprofiel waaraan je je gedrag kunt spiegelen. Of dit behulpzaam is bepaal je zelf. Gebruik het zolang het je voedt. Om je Zelf te realiseren zul je in eerste instantie inzet dienen te tonen en alles moeten (weg)geven. Er is nog geen sprake van 'niets doen'.

1. 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.

2. 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. Voel wat een ervaring met je doet en neem je verantwoordelijkheid. Stel je niet langer op als een slachtoffer.

3. 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 veroorzaakt 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?

4. 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.

5. Leef voor het geheel.

Handel niet (alleen) gericht op egocentrische resultaten. Ontwikkel je unieke talent (wat in jou zit) en doe wat je moet doen voor het geheel (je gezin, de mensheid, de aarde). 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. De beweging van geboorte en dood is er altijd geweest en zal altijd blijven bestaan. De natuur is voortdurend bezig met het in stand houden van de specifieke soorten. Jij bent daar een onderdeel van. Het fysieke leven is kort en de mensheid kan alleen in welzijn overleven wanneer iedereen in dienst van elkaar en de aarde staat. De aarde is onze voedingsbron. 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.

Het verhaal van een Indiaan

Walk the path of light.

Alles wat je doet is voor de mensheid. Wanneer je pijn hebt, bid je voor iedereen die pijn heeft. Wanneer je honger hebt bid je voor iedereen die honger heeft. Dat is kracht.

We zitten samen in de cirkel en leren van elkaar. Iedereen heeft sterke en zwakke punten, samen in de cirkel is alles in evenwicht. Het gaat over dankbaarheid voor onze stem, waarmee we kunnen zingen en praten. Het gaat over dankbaarheid voor ons lichaam waarmee we kunnen lopen en dansen. Het gaat over dankbaarheid naar onze voorouders, we vieren elk jaar een feest met de overledenen. We danken dit leven, de aarde met behulp van ceremonies, honderden ceremonies. Wanneer je een vriend ontmoet en je wil dat bevestigen houden we een ceremonie waarbij het hele dorp danst en zingt. Met zijn allen bevestigen en vieren we jouw vriendschap. Met de drum nemen we je weer mee naar het allereerste begin, voorbij de hartslag van de moeder. De werkelijke liefde, zonder angst.

De medicijnman heeft als taak jou het leven in te trekken en het pad van licht te wijzen. Op dit pad komen afleidingen, verleidingen en obstakels voor. Maar blijf het pad van licht volgen. Blijf een onderdeel van de gemeenschap. Blijf af van de alcohol, de drugs,...

We zijn samen en als je geen moeder hebt, vind er een in deze maatschappij. Wanneer je geen vader hebt, vind er een. Wanneer je geen oma hebt, vind er een. We zijn een grote familie.

Onze liederen komen voort uit de observatie van de natuur. We zijn afhankelijk en daarmee dankbaar voor het water, de lucht, de aarde en het vuur. De vissen in het water zijn onze voedingsbron, we zingen naar hen onder begeleiding van een watertrommel. Het ritme van de trommel is het ritme van de hartslag van de vissen die tegen de stroom inzwemmen een keer per jaar. We zingen om het water en de vissen te danken. Dit is slechts een lied van de honderden. Je kent het verhaal van de Japanner Emoto die wetenschappelijk aantoonde dat wanneer je liefde op een fles zet het water beïnvloed. Dit weten we al eeuwen en eeuwen. Door onze zang en dans beïnvloeden we onze omgeving. Energie reist.

Het leven is niet altijd 'je goed voelen'. Wanneer je met twee benen op de grond staat en het volk dient moet je ook dingen doen die 'niet altijd goed voelen'. Je kunt pijn ervaren. Het gaat allemaal over overgave aan het geheel. De hitte in de zweethut bijvoorbeeld is groter dan jij, wanneer jij je er niet aan het lichaam en de elementen overgeeft. Letterlijk en fysiek moet je naar de grond buigen. Moeder aarde.

Neem jezelf niet te serieus. Lach om jezelf. (<http://www.youtube.com/watch?v=aCF03LfQKNY>)

We hebben een verhaal over een pop zonder gezicht. Er was eens een klein meisje wat niet haar taken deed voor de gemeenschap. Ze luisterde niet naar haar moeder en dacht alleen aan zichzelf. Op een dag stond ze bij het meer en keek in het water. De maan reflecteerde in het water en ze zag dat ze geen gezicht meer had. Dat gebeurt er wanneer je niet voor het geheel leeft. Walk the path of light. For the people. Al het andere, de afleidingen en problemen staan aan de zijkant. Stap er niet in, ga die kamer niet in. Blijf op jouw pad van liefde en waarheid.

Het leven is echt!

IK ben ik

Spiritualiteit ontstaat wanneer eenheid wordt verlaten. De woorden 'licht, ruimte, bewustzijn of energie' zeggen niets over 'wat ik ben'. Allemaal spirituele kennis. Gelul in de ruimte. 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 ongeboren 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 hoeft 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 '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. Dan rest slechts de simpele vraag; Wie ben ik? En het antwoord verschijnt in het niets.

Handleiding voor gesprekken met god

Alleen in dualiteit ontstaan er een gesprekken met god

In dualiteit is overgave en gebed mogelijk. De goddelijke informatie, intelligentie werkt in dualiteit. Laat de energie van briljantie door je heen stromen en zich vertalen in gedachtes, gevoelens en handelingen. Het universum is voortdurend in communicatie.

Goddelijke intelligentie of waarheid gaat uiteindelijk voorbij de mechanische informatie van het brein, wat voornamelijk voor de overleving is.

Geef jezelf over aan god, waarheid, jeZelf, kwantum veld of iets anders waar jij in geloofd. En luister....

Luister.....

Gebruik esoterische muziek, godsdienstige muziek op de achtergrond. Een extra ingang is de aandacht richten op de sensaties in het lichaam. Informatie kan zich dan vermengen met jouw systeem.

God en jij lopen in elkaar over. Atman, Ziel en Brahman, vader en zoon zijn hetzelfde en gescheiden. Het is een vloeiende overloop met de geest als medium. Vertrouw op god, een leraar en daarna komt het vertrouwen in jezelf. Ga je voorbij vertrouwen.

Je fysieke hart is de ontvanger. Het voelt rondom je hart gebied warm en aanwezig wanneer er contact is. Het klopt voor jou en het maakt niet uit wat anderen zeggen.

In deze open aanwezigheid komt jouw persoonlijke waarheid boven. Het begint met simpele dingen over je persoonlijke leven. Het zicht wordt groter en groter. In openheid wordt jouw zoektocht naar waarheid geleid.

Tot volledige universele transparantie.

Luister naar deze innerlijke stem, dit gevoel van waarheid. Hij is zacht en je herkent het als goddelijk. Het doet er niet toe of jij het bent of god. Je herkent de stem als vriendelijk en als waarheid. Wanneer je vaker luistert krijgt het mechanische denken, wat herinnert, de neiging om zich er ongezien in te mengen. Op den duur maak je onderscheid in mentale en goddelijke informatie. Alles wordt subtieler en subtieler.

De informatie is eindeloos, de boodschap enkelvoudig; liefde, liefde en nog eens liefde.

Neem af en toe de tijd om te luisteren. Je voelt wanneer het tijd is, dan heb je er zin in of je doet het gewoon. Waarheid, ware intelligentie wil zich door jou heen kenbaar maken.

Enneagram typen

De mens heeft negen manieren om naar de wereld te kijken. Deze reactiepatronen worden gestuurd door drie basis emoties; angst/twijfel (de hoofdtypen 5,6,7), woede/verzet (de buiktypen 8,9,1) en verdriet/schaamte (de harttypen 2,3,4). Je zou kunnen zeggen dat er negen verschillende egopatronen zijn, die zich al ontwikkelen in de eerste maanden na de geboorte. Het enneagram model geeft een overzicht van de innerlijke reactie patronen die de waarneming van de buitenwereld bepaalt. Wanneer jij jouw patronen *kent* dan ben je er vrij van. Het is dus belangrijk om jouw enneagram type te kennen. Dit is geen makkelijke opgave, want om je type te kennen heb je een eerlijke houding nodig ten op zichte van je zelf. Je moet jezelf van een afstandje kunnen bekijken en je patronen herkennen. Alle types/reactie patronen zitten in jou, maar er is een basis type die bij jou past. Het is aan de ene kant je zwakke punt, maar het is tegelijk je mogelijkheid om vrij te worden. In het model zitten ook nog allerlei bewegingsmogelijkheden en dwarsverbanden. Je kan bijvoorbeeld in stress naar een ander type bewegen. Je wordt beïnvloed door een vleugel type, een subtype, etc.

Het mooie van dit model is de spirituele potentie. De groei naar essenties van liefde en waarheid. Wanneer je jouw innerlijke patronen doorgrond ontstaat er vrijheid. Het is te veel om alle types te behandelen dus ik geef je een voorbeeld over mijzelf.

Ik heb een type 7 patroon met een vleugel 6 en van het sociale subtype. In stress beweeg ik naar de nummer 1 en in rust naar de nummer 5. Deze twee zinnnetjes geven al aan hoe complex het kan zijn. Toch begrijp je naar enige studie hoe alles verloopt.

Theorie.

Alle types hebben een gebrek aan holding en reageren hierop. De aandacht van de 7 is gericht op mogelijkheden, opties en leuke dingen. De 7 reageert door genot na te streven en pijn niet te voelen. Onmatigheid. Dit doet hij door panisch positief te zijn en strategieën te maken om genot te krijgen. De 7 heeft een monkey mind, in een razend tempo legt hij verbanden, associaties en creëert nieuwe mogelijkheden. Wanneer deze drang naar onmatigheid wordt belemmerd heeft de 7 sterk het gevoel beperkt te worden en vlucht weg door het maken van plannen. De nummer 7 heeft een narcistisch patroon en is erg op zichzelf gericht. Vaak levenslustig en een positieve houding om het leven volledig te ervaren (ook onmatigheid). De nummer 7 vertrouwt niet meer op de natuurlijke ontvouwing en probeert dit in de hand te houden door mentaal te plannen. Er ligt een affectief gevoel van een vrekking kind aan ten grondslag wat zijn zin wil hebben en niets wil delen. De angst van de nummer 7 is dat hij onmaskert wordt als een 'charlatan', een nepfiguur.

De **vleugel** is ook van invloed op de perceptie. De 6 reageert net als de 7 met een onderliggende angst voor de buitenwereld en kijkt door het filter 'wat kan er verkeerd gaan'. Altijd sceptisch en twijfelend. Wanneer de druk hoog wordt bij de nummer 7 beweegt hij naar het nummer 1 van het enneagram. **De perfectionist.** Hij gaat alles in goed en fout zien en legt de lat hoog voor zichzelf en anderen. Er ontstaat een hoog verantwoordelijkheid gevoel. In ontspanning beweegt de 7 naar het nummer 5. **De waarnemer.** Meer op zichzelf en minder naar buiten gericht. Het **sociale subtype** kijkt altijd door het filter of hij wel lid is van de gemeenschap/groep.

De 7 ontvouwt zich van onmatigheid (de passie) naar soberheid (de deugd). De transformatie is een affectieve innerlijke houding van tekort naar tevredenheid. Dat is de werkelijke vrijheid. De 7 is dan veel op zichzelf en heeft weinig nodig. Er is geen streven naar genot

en/of vermijden van pijn. Alles is zoals het is. Ik ben aanwezig. De weg van nummer 7 is focus, focus en focus. Steeds weer stoppen met onmatigheid in het denken en plannen maken. Ervaren dat transformatie en vrijheid in het moment gebeuren. Het heilig plan. Dat geeft een bevrijdend gevoel van rust en wijsheid.

Praktijk.

Pijn is voor mij bijvoorbeeld de matigheid van een langdurige relatie, een subtiel gevoel van weerstand tijdens meditatie een verantwoordelijkheid waar ik geen zin in heb (huishouden). In confrontatie met dit soort pijn gaat mijn denken plannen maken en uitvluchten verzinnen. Wanneer ik iets tegenkom wat me fascineert, een boek, een vrouw een... Dan versmelt ik met het object van aandacht en verlies de gronding van het aanwezig zijn in het moment. Dit zijn subtiele steeds terugkerende bewegingen in de geest. Dit zijn dagelijkse ervaringen en wanneer er geen bewustzijn is (de waarnemer) van het patroon drijft mijn aandacht weg van de directe ervaring. Mijn aandacht verblijft dan in een staat van denken wat voelt als een verdoving. Het idee van een persoon zijn wordt dan ook versterkt. De persoon bestaat in mijn ervaring voornamelijk in de sluier van tijd. Directe aanwezigheid voelt levendig en voldoende. Leven vanuit het denken is 'nooit genoeg', 'een te kort'.

Kijk voor een overzicht van de types op; <http://www.levendleren.eu/index.php?mode=CONTENT&pID=140>

Hopelijk geeft dit een indruk van de mogelijkheden van dit model en raak je geïnspireerd om er iets mee te doen. Op weg naar bevrijding is het werkelijk een perfect model. De spirituele dimensies van het enneagram van Maitri (www.sandramaitri.com) en het boek van A.H.Almaas (www.ahalmaas.com) over het enneagram zijn hierbij het meest compleet en spiritueel gericht. Enneagram voor Dummies geeft een goed overzicht van de mogelijkheden.

Het einde van de spiritualiteit.

De geest van een beginner, vrij van alle bezit,
een geest die weet dat alles stroomt en verandert.
Slechts voor een moment bestaat alles in de vorm en kleur die het nu heeft.

Het een stroomt over in het ander en kan niet worden vastgepakt.
Voordat de regen ophoudt, horen we al een vogel.
Zelfs onder de zware sneeuwlaag zien we al sneeuwvlokjes en wat ontluikend groen.

Ik loop op een drukke straat en iedereen is uitbundig met elkaar aan het communiceren. Op de hoek is een koppel aan het huilen, er vlakbij staan drie mensen in de slappe lach, elkaar omhelzende mensen, de hemel verandert om de paar minuten van kleur, de prachtigste kleuren, licht paars, transparant blauw. Er is een zachte sfeer. Iedereen heeft kaartjes op zijn kleding met een beroep er op. Deze worden ook met elkaar uitgewisseld. Je kunt elk moment van werk wisselen. Alles oogt dynamisch en in verbinding. Alle emoties krijgen de vrije loop en iedereen is elkaars vriend. Als iemand troost wil, vraagt en krijgt hij troost, als iemand niet wil communiceren laat iedereen hem met rust. Iedereen doet wat hij doet vanuit een innerlijk gevoel 'wat klopt'. Een eigenheid. Iedereen houdt rekening met de ander en zichzelf. Er zijn geen slachtoffers, iedereen kent zijn grenzen en iedereen respecteert andermans grenzen.

De ware natuur van gedachten is Bewustzijn, en de ware natuur van gevoelens is Geluk. Wanneer er een gedachte of gevoel opkomt, ben jij in je Ware Natuur als Bewustzijn en Geluk. Als je in diepe slaap bent, ben je in je Ware Natuur. Als je in diep verdriet bent, ben je in je Ware Natuur. Als je volkomen onaangedaan bent, of juist in doodsangst geraakt, ben je in je Ware Natuur. Als je in een verhitte discussie bent, ben je in je Ware Natuur. Als je aan het eind komt van al je activiteiten (wat 'dood' wordt genoemd), ben je in je Ware Natuur.

Onderzoek je terughoudendheid in het leven en de verknoping met het lichaam. Via het lichaam en de geest kom je in de oneindige stilte. Deze stilte explodeert elk moment in een enorme levendigheid en kracht. Knuffel je kinderen, vier je bestaan, deel je gevoelens, deel je gedachtes, laat je liefhebben, dans, huil, durf te leven..... Jij bent net als ik de onschuld Zelf die de wereld een liefdevolle plek kan laten zijn. Wees moedig en aanvaardt deze enorme kracht met heel je lichaam en geest.

Het leven is echt!