

Doe het Zelf pakket

Zelfrealisatie en genieten van eenvoud

Inhoudsopgave.

HET KADER

Inleiding	6
Wat is het Zelf	7
Wat is Zelfrealisatie?	7
Een mogelijke toegevoegde waarde van Zelfrealisatie	7

HOE KAN IK LEVEN?

Zelfrealisatie; een proces of geen proces?	10
The invitation	11
De weg van de krijger	13

Perceptie	14
Perceptie, gezondheid en verlichting	14
Wat is het leven?	14
Hoe kan ik een open houding aanleren?	14
-Ruimte	14
-Weerstand	15
Sensaties in het lichaam	17
Genot en pijn principe	17
-Stop met het actief vermijden van pijn	18
-Stop met het actief nastreven van genot	19
Vrijheid	19
Emoties	20
-Genieten	20
-Schuldgevoel	22
-Verlangen	22
-Angst	23
-Boosheid	25
-Verdriet	25
Andere sensaties in het lichaam	25
-De wil	25
-Keuzes	26
-Vergeving	27
-Verslaving	27
-Controle	27
-Verantwoordelijkheid	28
-De criticus	28
-Intellect	28
-Depressie en burnout	29
-Loslaten	30
-Afgewezen voelen	30
-Terugtrekken en eenzaamheid	30
-Stemmingswisselingen	30
-Intentie	30
-Eigenwijsheid/koppigheid	31
-Zoeken en zelfverbetering	31
Afsluiting	31

Ervaren en filters	33
Ervaren en filters	33
Filters	33
-Een mooie vrouw	34
-De waarneming van de vrouw	34
Filters op basis van het genot en pijn principe	35
Filters op basis van een lichaamsgevoel	35
-Haast	35
-Boosheid	36
-Verkramping	36
-Ziek zijn	36
-Trauma	36
Filters op basis van ideeën en overtuigingen	37
- Basis overtuigingen	37
Laat alles zijn zoals het is	37
Niets doen	38
Er is ruimte of weerstand	38
Afsluiting	38
VOORBIJ DE PERSOON (zeven instructies)	40
Wie ben ik?	41
De droom	41
Wie ben ik?	41
Lichaam en geest	42
Het lichaam	42
De geest/mind	43
-Geheugen	43
-Denken	44
-Voelen	45
-Ervaren	45
-Persoon	45
Afsluiting	45
Ik	47
Het ontstaan van het concept <i>ik ben een persoon</i>	47
Hoe zit het met de creatie van de persoon in dit moment?	47
Identificatie bestaat niet	48
De verwarring vanuit het bewustzijn gezien	48
Ik Ben	48
Alles is.	50
Nu	52
Er is alleen nu	52
Oefening 1: tegenwoordigheid	52
Oefening 2: niets doen	52
Het wegkijken van het <i>nu</i> creëert tijd (en dualiteit)	53
Een ervaring in meditatie	53
Waarnemen	54
Waarnemen schept een materiele werkelijkheid	54
Wat is waarnemen?	54
Van waarnemen naar Absoluut bewustzijn	55
Valkuil	56

Einde?		57
	Vergeet voortdurend alles wat je hebt gehoord of gelezen	57
	Hoe is het leven na zelfrealisatie?	57
	Ga voorbij zelfrealisatie	57
	Stilte	57
Spiritueel leraar		68
	Spiritueel leraar	58
	Waarom een spiritueel leraar?	58
	Wat is een spiritueel leraar?	58
	Van individualisme naar verlichting	58
	Overdracht en tegenoverdracht	59
	Groepsdynamiek rondom een spiritueel leraar	60
	Ben ik bij de juiste leraar?	61
Bijlagen		62
	Bijlage I Korte handleiding voor focussen	62
	Bijlage II Ademmeditatie	63

Het kader

Inleiding.

Zelfrealisatie (verlichting) is iets eenvoudigs. Het is ons alleen nooit helder uitgelegd. Zelfrealisatie heeft niets te maken met mystieke eenheidservaringen, paranormale gaven, eeuwigdurende extase, gedachteloosheid, compassie, spiritueel leraren, natuur, yoga of vegetarisch eten.

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

Dit betekent niet dat het stabiliseren van Zelfrealisatie vanzelf gebeurt. In alle leraren die ik ken of waar ik over gelezen heb heeft zich een jarenlange innerlijke strijd afgespeeld tegen de mentale conditioneringen die het 'ego', 'de persoon' of het 'ik' worden genoemd. Mijn ervaring is dat deze strijd naar een totale open aanwezigheid voortdurend gebeurt door de persoon (lichaam, denken en voelen) heen. In dit document probeer ik deze beweging mentaal en gevoelsmatig zichtbaar te maken in de hoop dat het een gewone manier van kijken wordt in deze maatschappij.

Vertrouwen hebben in een spiritueel leraar was voor mij belangrijk, omdat het contact mij stimuleerde om door te zoeken en tegelijk een steunende factor was in mijn leven. Het had ook een 'pappa en mamma' functie waardoor oude patronen doorzien konden worden. Ik raad iedereen aan om te communiceren met een spiritueel leraar. Om het begrip 'spiritueel leraar' wat te ontzuiveren heb ik er in het laatste hoofdstuk iets over geschreven. Verlichting kan zich in jou voltrekken zonder de hulp van een spiritueel leraar. Uiteindelijk is 'het leven' zelf de goeroe en is alles wat jij tegenkomt 'de weg'. Het gaat er om dat jij zélf nadenkt, net zolang totdat je niets meer weet en jij het onbekende bent geworden. Samengevat verloopt deze strijd als volgt; het 'ik' ontdoet zich van de illusie van het 'ik' en blijft als 'ik' bestaan.

Zelfrealisatie is niet eenduidig uit te leggen. Het is een 'weten' voorbij alle kennis en gevoelens.

Jij zult 'weten' wanneer het zover is.

Het geheim van Zelfrealisatie ligt besloten in het lichaam. Door de aandacht in het lichaam te brengen zullen in eerste instantie het denken, voelen en handelen op één lijn komen. Hierdoor ontstaat er rust en genieten. Dit wordt de basis voor de onvoorspelbare, gelukzalige, eenzame en pijnlijke strijd. Deze lichamelijke basis blijft actueel. Hoewel je op een gegeven moment weet dat je niet het lichaam bent verloopt het leven als persoon meer dan ooit via het lichaam. Het lichaam is de bron van je individualiteit, je pijn, je genot, je dromen en je realisaties. Zolang er een lichaam is, is er Zelfrealisatie. Zelfrealisatie gebeurt elk moment opnieuw door de persoon heen en 'dat wat jij bent' blijft onveranderd..

Het is altijd het begin

Wat is het Zelf?

Het Zelf is de bron van alles en is niet waar te nemen of te kennen. Jij bent het. Boeddhisten spreken over het 'niet-Zelf' om aan te geven dat het begrip 'Zelf' niet iets is met een vorm. Het is vormloos. Alleen vormen zijn waar te nemen of te kennen. Het is dan ook onmogelijk om het Zelf te kennen met het denken of te beschrijven in taal. Toch kun jij door de persoon (lichaam, denken en voelen) heen 'weten' wat jij bent. Dat is de ultieme kennis.

Wat is Zelfrealisatie (verlichting)?

Het Zelf is alleen in en door jou te realiseren. Zelfrealisatie betekent dat je je realiseert wat jij bent en dat betekent direct dat je je realiseert dat je geen persoon bent. Er is niets dat Zelfrealisatie in de weg staat. De enige belemmering is dat je meer geïnteresseerd bent in de persoon. En daar is niet tegen te vechten. Wat je kunt doen, is doorzien dat deze fascinatie voor de persoon gebaseerd is op beoordelings- en waarderingsfouten.

De meest directe manier om tot Zelfrealisatie te komen is om al je concepten over 'wie jij bent' bloot te stellen aan een grondig onderzoek. In dit onderzoek zullen al jouw concepten over 'wie jij bent' uiteindelijk vernietigd worden.

Wat overblijft is bewustzijn.

Een mogelijke toegevoegde waarde van Zelfrealisatie.

Mijn ervaring is dat mensen een impuls hebben om zich te realiseren of niet. Dat is natuur. Ik zie wel een stijgende interesse in Zelfrealisatie en ik vermoed dat deze trend niet meer (of minder) is dan een nieuw overlevingsmechanisme wat de natuur op dit moment aan het ont-dekken is.

Toen.

Onze voorouders zijn in de afgelopen drie miljoen jaar al meerdere keren bijna uitgestorven door ijstijden en droogtes en toch zijn de meest flexibele soorten door hun aanpassingsvermogen steeds weer overeind gebleven en hebben ze zich ontwikkeld tot wat we nu zijn. In deze aanpassingstocht zijn onze hersenen fysiek gegroeid en zijn er steeds weer andere manieren van leven ontstaan om met de omgeving om te gaan. Enkele voorbeelden zijn;

- door de afname van de oerwouden zijn we drie miljoen jaar geleden rechtop gaan lopen
- zo'n twee miljoen jaar geleden gingen we gereedschappen maken van steen om beter in onze levensbehoeftes te voorzien
- anderhalf miljoen jaar geleden hebben we ons aangepast aan periodes van hitte en zijn we onze haren verloren
- rond diezelfde tijd zijn we van een dierlijke vorm van leiderschap ontwikkeld naar een meer samenwerkende manier van overleven
- dan vinden we vijfhonderdduizend jaar geleden het vuur uit
- honderdtienduizend jaar geleden ontwikkelt zich de fantasie waarmee we vooruit leren denken en onze verbeeldingen tot werkelijk kunnen maken
- intussen zitten we in 2007 en is de mensheid enorm in aantal gegroeid en verder ontwikkeld.

Nu.

We consumeren meer dan de aarde kan leveren. Het aantal mensen stijgt exponentieel en onze consumptie ook. Het ene product na het andere wordt op de markt geslingerd en ondertussen is de helft van de Nederlandse bevolking depressief en gestrest, weet niemand hoe de complexe, abstracte en op winst beluste wereldeconomie zich zal ontwikkelen en is de armoede in de wereld enorm. We hebben onze problemen eeuwenlang met een technologische manier van denken opgelost. De huidige problematiek die voornamelijk wordt veroorzaakt door een dreigende overbevolking in combinatie met een hoog consumptie niveau met de opwarming van de aarde als gevolg is echter niet makkelijk meer technologisch op te lossen. De oplossing is waarschijnlijk eerder te vinden in andere levenshoudingen. Enkele voorbeelden;

1. Een levenshouding waarbij je kunt genieten van eenvoud, zodat het consumptiegedrag afneemt, de economieën minder snel groeien (nul-economie), de aarde zich structureel kan herstellen en er genoeg is voor iedereen.
2. Een levenshouding waarin iedereen als onmisbaar wordt gezien (voor zijn familie, de organisatie, de maatschappij en het leven) en er belangeloos wordt samengewerkt voor het geheel
3. Een levenshouding waarbij je een heldere geest ontwikkeld waardoor het persoonlijke lijden en alle projectie stopt en er geen impuls meer opkomt om anderen uit te buiten of te beschadigen
4. Een levenshouding waarbij je ruimte in het denken creëert waardoor je de omgeving kunt blijven begrijpen en de controle behoudt over het creëren van een leven in welzijn.
5. Een levenshouding waarbij mensen voortdurend met hun aandacht in het moment zijn. Het moment is altijd overzichtelijk. Wanneer iedereen bewust en liefdevol handelt in zijn of haar directe omgeving (gezin, werk of waar je ook bent op dat moment) dan zullen veel problemen snel oplossen.
6. Een levenswijze waarbij mensen de totale lichaamswijsheid gebruiken en niet zoals nu voornamelijk het hoofd (denken). Het lichaam is het contact met het geheel.

Genoemde levenshoudingen zijn enkele bijeffecten van Zelfrealisatie. Ik ben er van overtuigd dat wanneer de impuls van Zelfrealisatie massaal incarneert in de zes miljard lichamen op deze aarde er een stabielere wereldgemeenschap ontstaat met vriendschap en liefde als de basis. Dit geeft ons de beste kansen om te overleven.

Hoe kan ik leven?

Zelfrealisatie; een proces of geen proces?

Vanuit het perspectief van het Zelf heeft er nooit een realisatieproces plaatsgevonden. Jij was altijd al gerealiseerd. Vanuit het perspectief van 'de persoon' kan ik met herinneringen een proces beschrijven.

1. Er was een ontevreden gevoel over 'mezelf en de wereld' en een ongefundeerde overtuiging (een geloof) dat er een objectieve waarheid bestond. Naast de gewone maatschappelijke ontwikkeling was er een impulsieve drang om me bezig te houden met meditatie, lichaamswerk en filosofie. In deze periode heb ik mijn talenten en zwakheden in de materiele wereld ontdekt en is er een basis vertrouwen ontstaan. Dit was een periode die begon rond mijn pubertijd en duurde tot mijn ontmoeting met Isaac Shapiro. (ik ben dan 34 jaar).

2. Mijn eerste ontmoeting met Isaac Shapiro was in april 2001. Het eenvoudigweg op een stoel zien zitten van deze man bracht een enorm verlangen in mij te weeg om bij hem te zijn. Mijn lichaam wist dat hij 'de waarheid' kende, terwijl mijn denken geen idee had wat er gebeurde.

3. Er ontstond een tweedeling in mijn ervaring waarbij ik het leven aan de ene kant door het filter van mijn persoonlijkheid (ik) ervaarde en aan de andere kant als 'bewustzijn'. Er ontstond het inzicht dat mijn persoonlijkheid (ik) en het daaruit voortvloeiende wereldbeeld een illusie waren. De ontwaking. Dit gebeurde in 2002. Ik begon te ervaren dat alles vanzelf ging en de focus richtte zich voornamelijk op het doorzien van 'de persoon'. De tweedeling werd als maar groter en 'de persoon en daaruit voortvloeiende wereldbeeld' werden uiteindelijk geheel doorzien in 2006. In deze vijf jaar ben ik naast Isaac Shapiro intensief ondersteund door Susan Frank (prajnaparamita). Hoewel ik mentaal en gevoelsmatig alles wist was er nog steeds twijfel. Het mentale 'weten' was nog te veel.

4. Zelfrealisatie ontstond spontaan en plotseling. Het voelde als een intiem geschenk. Mijn op het lichaam gebaseerde individualiteit en de onkenbare kracht die alles beweegt werden een geheel. Alle twijfel over 'wat ik ben' was opgelost en tegelijkertijd wist ik niets meer. Het persoonlijke en het onpersoonlijke vielen samen. Een totale ontspanning van de fysieke en geestelijke aanwezigheid was het gevolg. Dit gebeurde ergens in augustus 2006.

5. En nu? Dat wat ik ben is compleet en af. Alle beweging gaat door en Zelfrealisatie vindt voortdurend plaats door de persoon heen. De persoon ontrafelt en ontvouwt verder, verder en verder. Elk moment is een begin.

The Invitation

It doesn't interest me what you do for a living.
I want to know what you ache for
and if you dare to dream of meeting your heart's longing.

It doesn't interest me how old you are.
I want to know if you will risk looking like a fool
for love
for your dream
for the adventure of being alive.

It doesn't interest me what planets are squaring your moon...
I want to know if you have touched the centre of your own sorrow
if you have been opened by life's betrayals
or have become shrivelled and closed
from fear of further pain.

I want to know if you can sit with pain
mine or your own
without moving to hide it
or fade it
or fix it.

I want to know if you can be with joy
mine or your own
if you can dance with wildness
and let the ecstasy fill you to the tips of your fingers and toes
without cautioning us to
be careful
be realistic
remember the limitations of being human.

It doesn't interest me if the story you are telling me
is true.
I want to know if you can
disappoint another
to be true to yourself.
if you can bear the accusation of betrayal
and not betray your own soul.
If you can be faithless
and therefore trustworthy.

I want to know if you can see Beauty
even when it is not pretty
every day.
And if you can source your own life
from its presence.

I want to know if you can live with failure
yours and mine
and still stand at the edge of the lake
and shout to the silver of the full moon,
“Yes.”

It doesn't interest me
to know where you live or how much money you have.
I want to know if you can get up
after the night of grief and despair
weary and bruised to the bone
and do what needs to be done
to feed the children.

It doesn't interest me who you know
or how you came to be here.
I want to know if you will stand
in the centre of the fire
with me
and not shrink back.

It doesn't interest me where or what or with whom
you have studied.
I want to know what sustains you
from the inside
when all else falls away.

I want to know if you can be alone
with yourself
and if you truly like the company you keep
in the empty moments.

www.oriahmountaindreamer.com

DE WEG VAN DE KRIJGER

Er is geen juiste levenswijze of voorschrift. Jij bent een uiting van je wijsheid in elk moment en jij weet wat goed en fout is voor jou. Om toch tijdelijk een houvast te hebben beschrijf ik een competentieprofiel waaraan je je gedrag kunt spiegelen. Om jezelf te realiseren zul je inzet moeten tonen en alles moeten geven. Surrender!

1. Vrij zijn is belangrijker dan al het andere.

Het gaat er om dat je serieus en onverdeeld leeft voor de waarheid. Leven vanuit één focus. Wanneer je aandacht op een ding is gericht, ontstaat er helderheid in je leven. Helderheid geeft een sterke geest (samenhang tussen denken, voelen en handelen). Je prioriteiten worden duidelijk. Angst en verlangens creëren verdeeldheid. Door de verdeeldheid in je leven veroorzaakt je lijden bij jezelf en anderen.

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

Je bent honderd procent verantwoordelijk voor je eigen ervaringen. 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.

Als je vrij wilt zijn, moet 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.

4. Zie dat alles onpersoonlijk is.

Elk moment is er een personalisatieproces. Hoe zou het zijn om alles te ervaren zonder de dingen persoonlijk te maken? Wat zou het voor je betekenen als elke ervaring die je hebt niets over jou zegt? Je bent gewend aan het idee dat het goed is om iets voor jezelf te willen hebben. 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'.

5. Leef voor het geheel.

Wanneer je inziet dat het niet om jou of jouw persoonlijke bevrijding gaat is alles wat je doet een resultaat van en voor het geheel. De mensheid kan alleen overleven in welzijn wanneer we in dienst van elkaar en de aarde staan. Laat al het lijden van de mensheid en de aarde binnenkomen en vraag jezelf af: wat kan ik doen om dit te verlichten?

Perceptie

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

Perceptie, gezondheid en verlichting.

Het lichaam en geest mechanisme (de persoon) reageert met behulp van het zenuwstelsel op de omgeving. Wanneer de persoon weerstand biedt tegen een ervaring ontstaat er stress. Bij stress gaat alle energie in het lichaam naar de benen en de armen. Vitale energie wordt hierbij onttrokken aan andere 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 (epigenese) toont aan dat de perceptie (manier van kijken naar de ervaring) de werking van de genen en daarmee de reactie van het zenuwstelsel beïnvloed. Op een cellulair niveau blijkt dat 'hoe opener de houding hoe gezonder het lichaam en geest mechanisme'. Kijk voor meer informatie op www.brucelipton.com of bekijk het filmpje op www.consciousmedianetwork.com/members/blipton.htm.

Het is van belang om een open houding te ontwikkelen ten aanzien van het leven, zodat de groei, bescherming en het herstel van het lichaam en de geest gewaarborgd blijven.

Het aanleren van een open houding is net als het leren fietsen een fysiek leerproces met vallen en opstaan. Het grootste gedeelte van dit leerproces is het herkennen van ruimte (ontspanning) en weerstand (verkramping) in het lichaam en geest mechanisme. De kern van deze methode is 'niets doen en alles laten zijn zoals het is'. Is dat nog een methode?

Wat is het leven?

Het leven is hier en nu en als je er nu niet van 'proeft' is dit moment voorbij.

Dit moment is een 'ervaren' in jouw lichaam. Een seconde van ervaren bestaat uit biljoenen sensaties. De aandacht (gefocusst bewustzijn) richt zich op een deel van deze sensaties en geeft hier middels concepten een betekenis aan. Dit is de wereld zoals die aan jou verschijnt.

Aanwijzing : zie dat de buitenwereld een ervaring in jouw lichaam is.
:zie dat het leven altijd Nu is.

Hoe kan ik een open houding aanleren?

Een open houding aanleren is eenvoudig. Er zijn namelijk slechts twee houdingen die jij kan aannemen ten aanzien van dit moment en dat zijn; *ruimte* en *weerstand*. Wanneer je beide houdingen fysiek en mentaal gaat herkennen zal het zenuwstelsel zichzelf steeds weer naar de ruimte bewegen. Ruimte is namelijk je natuurlijke staat.

-Ruimte.

Je kunt alles wat je buiten je lichaam ziet, hoort en ruikt naar 'binnen halen' en voelen dat het sensaties in jouw lichaam zijn. Door al deze sensaties te ontvangen in zachtheid en openheid creëer je ruimte voor elke ervaring. Er ontstaat een Ja-houding ten aanzien van het moment.

Wanneer je alle gedachtes, emoties en andere lichaamsgevoelens er laat zijn, laat je de buitenwereld er ook totaal zijn. De buitenwereld is namelijk niets anders dan een ervaring in jouw lichaam.

In deze *Ja-houding* reageer jij vanzelf op de omgeving en ontstaat er een gevoel van ontspanning en genieten. In dit 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. De paradox is dat je voor een dergelijke houding niets hoeft te doen. Je hoeft alleen maar aanwezig te zijn.

Door een open houding aan te nemen krijgt het bewustzijn alle ruimte om zich (in jou) te ontvouwen in samenhang met alles. De buitenwereld en de binnenwereld zijn sensaties in jouw lichaam. Als de tijd rijp is zul je zelfs zien dat er geen binnen en/of buitenwereld is. Er is alleen ervaren.

-Weerstand.

Weerstand is een afwerende beweging in het bewustzijn en uit zich in een lichamelijke verkramping en een gevoel van pijn. Wanneer je een ervaring niet wilt hebben is er weerstand. De neiging bij weerstand is om een ervaring te veranderen, te repareren, kwijt te raken of te begrijpen.

Voorbeeld:

Je geliefde verlaat je en er ontstaat een gevoel van verkramping en pijn in je lichaam. Je wil dat niet (weerstand) en je doet er alles aan om hem/haar te overtuigen dat hij/zij het verkeerd ziet en moet blijven. 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; de ander moet veranderen of jij moet veranderen. Weerstand probeert op deze manier te helpen om een ervaring *niet* te voelen. Dit is onmogelijk, want de ervaring is er al.

De basis van weerstand is een concept. Dit kan een overtuiging, een standpunt, een mening of een voorkeur zijn. In het vorige voorbeeld komt de weerstand voort uit de voorkeur om de relatie te behouden.

Weerstand komt op zonder oorzaak. Het is niet iets wat jij kunt voorkomen of veranderen. Je hoeft weerstand alleen te zien/voelen, waardoor er vanzelf weer ruimte ontstaat voor een volgende ervaring.

Je partner verlaat je. Dat is pijnlijk. Wanneer je deze pijn niet wilt is er nog meer pijn.

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 wil ervaren (controle) stopt de vloeiende beweging van het ervaren. Vloeiendheid wordt verkramping. In weerstand fixeer je de aandacht op de ongewenste ervaring om deze kwijt te raken. Dit lukt niet (want de ervaring is er al) waardoor er extra pijn ontstaat. 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 en er met een *JA houding* naar kijken. Door het toelaten van weerstand lost het op.

Voorbeeld.

Ik ben alleen op een congres en iemand kijkt me aan. Mijn blik verstart en ik voel hoe de spieren in mijn buik, armen en de voorkant van mijn schouder zich licht aanspannen. 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. Nadat ik deze lichamelijke reacties herken als weerstand (tegen deze intimiteit) kan ik ontspannen en een gesprekje aangaan.

De verkramping komt voort uit onze dierlijke instinct om bij gevaar het kwetsbare buikgebied te beschermen door de buikspieren aan te spannen en in elkaar te krimpen. Handelen vanuit verkramping is per definitie minder effectief dan handelen vanuit ontspanning.

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.

Weerstand is een stressreactie en uit zich in een contractie van het lichaam. Deze stressreactie treedt al op in uiteenlopende situaties zoals; overdreven rekening houden met je omgeving, kou, lichamelijke inspanning, onthouding van slaap, angst, woede of een hoge concentratie. De stressreactie bestaat uit een *vechten (boosheid) of vluchten/freeze (angst)* reactie. Bij de vecht en vlucht reactie gaat de energie voornamelijk naar de benen (vluchten) of naar de armen (vechten). In stress is het bewustzijn vernauwd en gericht op het veranderen van de ervaring. Dit 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 doelstellingen, keuzemogelijkheden en bijkomende problemen. De meeste mensen leven voortdurend in deze subtiële verkramping/stress zonder dat ze het merken. Dit is een uitputtende manier van leven. Wanneer iemand het verschil heeft gevoeld tussen *ruimte* en *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 verkramp (1^e weerstand). Deze verkramping is onprettig en je wil dit niet voelen. Ergens weet je dat de weerstand om de persoon aan te spreken een ongegronde angst is. Je probeert het te begrijpen, een aanleiding te vinden, maar het lukt je niet (2^e weerstand tegen de 1^e weerstand). De angst en verkramping houden echter aan. Je realiseert je dat je geen controle hebt over deze ervaringen en het denken slaat op hol. Het zoekt een oplossing om deze pijnlijke ervaring niet te hoeven voelen. Het lichaam begint te hyperventileren (3^e weerstand tegen de 2^e weerstand). Er is nu 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.

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 wil 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'.

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.

Zoals eerder gezegd is weerstand een stressreactie. Deze stressreactie is verbonden aan een overprikkeling van het sympathische zenuwstelsel. Er komt hierbij een hormoon (adrenaline) vrij. 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 het adrenaline hormoon uit het bloed is verdwenen en je tot rust komt. Deze shift in het bewustzijn kun je zelf teweeg brengen. Als je dit vaak genoeg doet, komen beide aspecten van het autonome zenuwstelsel in balans.

De mate van weerstand staat gelijk aan de hoeveelheid 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 kunt omgaan met een leven in het onbekende zal weerstand voortdurend oplossen.

Stel je voor dat je geen enkele voorkeur, standpunt of overtuiging meer hebt. 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. Geef alle weerstand op en alles zal vanzelf gaan.

Sensaties in het lichaam.

Hieronder analyseer ik een reeks sensaties in het lichaam waar we doorgaans geen vragen bij stellen. Jouw concepten bepalen wat jouw houding is ten opzichte van deze sensaties. Het is mijn bedoeling om jou te laten zien dat door het onderzoeken van deze sensaties weerstanden kunnen oplossen. Wat ik heb beschreven is mijn onderzoek. Dat van jou kan er totaal anders uit zien.

Aanwijzing :ga bij jezelf na of de concepten en analyses in dit document voor jou kloppen of niet. Alleen jij weet hoe het in jou werkt.

Genot en pijn principe.

Misschien wel het belangrijkste 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 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 (ervaringen uit het verleden)..

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

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 herkennen. Terug naar het gevoel in het lichaam. Terug naar een leven in het Nu.

-Stop met het actief vermijden van pijn.

Pijn voelt als een bijtende energie. Pijn bijt, maar het kan je niet beschadigen. 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.

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.

Alle emotionele pijn komt voort uit een mentale overtuiging. Wanneer je dit inziet kun je pijn er laten zijn en kijken welk concept er op dat moment speelt. Achter de pijn (een concept) vind je alleen maar liefde (conceptloosheid).

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 geloofd 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.

In het algemeen zie je dat begeerte bezitsdrang brengt en bezitsdrang kan eindigen in diefstal en moord.

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 zoekt. 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 lijden.

Genot nastreven is minder bevredigend dan het langdurige geluk wat je in soberheid en stilte ervaart. Dit is een genieten zonder iets te doen. 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 dus ook uit een gebrek aan vreugde. Het zien dat een 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.

Bij jou kan de nadruk juist liggen op pijn vermijding in plaats van het nastreven van genot.

Onderzoek: - waar baseer jij pijn en genot op?
- is er een voorkeur voor pijn of genot?
- hoe ga je om met pijnlijke ervaringen?

Aanwijzing: door het patroon van vermijden en nastreven te zien laat je het steeds in het moment weer los.

Vrijheid.

Een mens streeft, net als een dier van naturen naar lichamelijk *genot*. Vanuit dit genot ontstaan gevoelens van welzijn en liefde. Tegenover genot staat *pijn*. Pijn is een bedreiging van het welzijn. In de dynamiek tussen de polen *genot* en *pijn* ontstaan alle emoties (boosheid, angst, verdriet, 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. Je handelt zonder voorkeur en je doet wat er moet gebeuren voor het geheel.

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

Emoties.

Emoties komen voort uit de relatie van het lichaam en geest mechanisme (jij) met de buitenwereld. Verschillende personen reageren anders op dezelfde situatie. Jouw emotie wordt bepaald door *hoe* jij naar de ervaring (van pijn of genot) kijkt. Dit is je houding of perceptie. Hierbij spelen individuele overtuigingen, meningen en verwachtingen een belangrijke rol. Het genot en pijn principe is de spil in de vorming van emoties.

Het stormt. Je fietst al een uur geïrriteerd tegen de wind in en je raakt langzaam uitgeput (vorm van pijn). Je wil dat de uitputting ophoudt (weerstand). De tegenwind gaat echter door. Er ontstaat boosheid (niet meer willen hebben van pijn). De boosheid wordt opgeladen door het 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 het feit dat je er niet tegen op kunt trappen (ruimte) en moe gestreden loop je met de fiets aan de hand verder. De tegenwind kun je vergelijken met moeilijke situaties in het leven.

Emoties komen en gaan. Elke emotie heeft een eigen trilling en voelt daardoor anders aan. Emoties zijn energiebewegingen in het lichaam. Deze energiebewegingen volgen een patroon van *spanning-oplading-ontlading-ontspanning*. Het lichaam doet dit vanzelf.

Tijdens een focussessie wordt je je er van bewust dat dit spel van opladen en ontspannen van energie voortdurend plaatsvindt in je lichaam. In een focussessie (zie bijlage) volg je een gevoel in het lichaam. Dit gevoel waar de aandacht vanzelf heengaat is spanning die ontladen wil worden. De spanning ontlaadt door het gevoel te voelen, te onderzoeken en te uiten.

-Genieten.

‘Wanneer je niet geniet, word je op den duur ongenietbaar.’

De kern van ons wezen is genieten. Dat is ons nooit verteld. Wanneer je geniet heb je niets meer nodig. Om te genieten hoef je niets te doen. Het is dan ook onvoorstelbaar dat we niet meer bewuste aandacht hebben voor dit genieten door niets te doen.

Genieten kan bestaan uit een intense lichamelijke opwinding of juist uit een subtiele ontspanning. Deze vormen van genieten komen voort uit de verschillende ritmes waar het lichaam zich in beweegt. Het ritme van het lichaam kan per uur en per dag wisselen. De ritme wisselingen hebben vele oorzaken uiteenlopend van weer of seizoensveranderingen tot de soepelheid van het lichaam.

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. Deze gevoelskwaliteiten kun je oproepen door verschillende vormen van lichaamsbeweging te doen.

Genieten gebeurt in het lichaam. In een focussessie maak ik mensen eerst attent op het *ontspannen gevoel* in het lichaam wat er altijd is en waar normaal gesproken geen bewuste aandacht aan wordt besteedt. Vanuit deze ontspanning ontstaat een gevoel van ruimte waarin het *genieten* zich kan openbaren. Bewustwording van deze manier van 'genieten' geeft ruimte en zachtheid om (pijnlijke) ervaringen te onderzoeken.

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 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.

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. Een gezond lichaam verkeert in een staat van opwinding. Uitdrukkingen die hiervoor vaak gebruikt worden zijn; 'stralen van plezier' of 'schitteren in extase'. Deze opwinding is de basis van zelfexpressie. Zelfexpressie is voor mens en dier een eerste levensbehoefte en zeer bepalend voor een goede gezondheid.

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

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. Kijk voor meer informatie over neurofeedback op: www.brainstatetech.com (suggestie: het interview met Lee Gerdes).

Wanneer mijn levenstempo laag is komt het gevoel van verliefdheid voortdurend op zonder dat ik op iemand verliefd ben. Alle actie gaat vanzelf en het lichaam is ontspannen. Er is een

natuurlijke afstemming van 'ik' in het geheel. Dit gevoel van genieten voelt als mijn natuurlijke staat.

-Schuldgevoel.

In het creëren van een samenleving hebben we op vele niveaus afspraken gemaakt en omgezet in normen, waarden, wetten, regels en ethiek. Doordat deze gedragsregels dikwijls onze vrije expressie in de weg zitten ontstaat er een schuldgevoel.

Schuldgevoel zijn niet een echt gevoel en daarom kun je het niet verwerken. Het is een activiteit waarbij je jezelf splitst in een *goed deel* en een *slecht deel*. Dit komt voort uit je innerlijke criticus. Een schuldgevoel is een resultaat van een botsing tussen het denken en het nastreven van je verlangens.

Voorbeeld.

Onze basis energie is seksueel. Iedereen is voortgekomen uit deze energie en iedereen heeft gevoelens van seksualiteit. Onderzoeken tonen steeds maar weer aan dat er zoveel vreemd gegaan wordt. Is het niet mogelijk om van meerdere mensen te houden? Seksualiteit is levensenergie en zorgt onder andere voor de voortdurende vernieuwing van al onze lichaamscellen en de voortplanting van de mensheid. Is het raar dat gevoelens van seksualiteit zo veel onderdrukt worden? Hoe komt het dat mensen zo verward zijn over seksualiteit en intimiteit? Het verlangen om deze behoeftes te bevredigen blijft sterk aanwezig, ondanks de vele verboden. Door deze tegenstelling ontstaan er gevoelens van angst en schuld ten aanzien van seksueel genot en intimiteit.

-Verlangens.

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

Een verlangen komt voort uit een polarisatie van tegendelen. Het is een uiting van de geheimzinnige kracht die ons beweegt. Verlangens is de evolutionaire impuls en houdt de mens en het universum in beweging. De kunst is om te verblijven in deze mysterieuze polarisatie en niet te handelen vanuit een of andere mentale fixatie. Verlangens ontstaan spontaan en het volgen er van geeft spontaniteit.

In mijn ervaring is het belangrijk om al mijn verlangens te volgen en vervolgens te kijken naar de situatie waarin ik terecht ben gekomen. Na de nieuwe situatie overzien te hebben ontstaat een volgend verlangen. Het niet volgen van een opkomend verlangen (bijvoorbeeld iets willen kopen) is het gevolg van een ander sterker verlangen (bijvoorbeeld sober willen zijn). Zo veranderen mijn verlangens voortdurend. Het onderdrukken van verlangens werkt bij mij over het algemeen averechts, omdat ik zie dat een onderdrukt verlangen in mijn systeem aanwezig blijft en uiteindelijk toch weer bovenkomt.

Als je alle verlangens aanvaardt en blijft kijken zul je op den duur zien dat ze uiteindelijk allemaal 'leeg' zijn. Verlangens blijven komen en gaan.

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 materieel verlangen dat bevredigd wil worden. Deze beweging zorgt ervoor dat je voortdurend over de *verlangensloze stilte* heen kijkt

Een mens kent doorgaans vele paradoxale verlangens, omdat de persoonlijkheid verward is. In deze verwarring brengt de mens zijn eigen lijden voort. Door het bewust voelen en waarnemen van deze verwarde verlangens ontstaat helderheid. Wanneer er een eenduidig verlangen naar Zelfrealisatie ontstaat zal de verwarde persoonlijkheid helder worden. Dit verlangen werkt namelijk als een sterke intentie en geeft een heldere focus. Wanneer er committent is met dit éne verlangen (om vrij te zijn/liefde te zijn) dan wordt de beweging in de geest helder. In deze helderheid lost uiteindelijk al het lijden op.

Alle verlangens komen voort uit de bron en zijn een uitnodiging om een te worden met deze bron. Om in verbinding te zijn met het leven, moet elk verlangen gevoeld worden.

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

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. Je hoeft niets te worden, niets te hebben en niemand te zijn, terwijl verlangens komen en gaan. Vanuit deze houding ontstaat de eeuwige vrede.

Aanwijzing: ga voor de verlangensloosheid en neem geen genoeg met tijdelijke bevredigingen.

Tekst die opkwam tijdens niets doen:

Wees mens terwijl je weet dat het ook niet zo is. Wat jij doet bepaalt je leven. De verlangens zijn er om te volgen. Doe je dit niet dan komen er andere verlangens. Het maakt niet uit. De uitkomst ligt aan jou en jou alleen. Dat is het aardse leven. De absolute kern, ben ik. En ik ben de grond van alles, zonder dat ik iets doe, iets ben of iets weet. Ik stuur niets en ben in alles aanwezig. Alles is verbonden door dat ene wat ik ben. Geniet er van of niet.

-Angst.

Angst is een lichamelijk signaal en waarschuwt voor een bedreigende situatie. In onze ideeën over beschaving hebben we geleerd emoties en verlangens te onderdrukken. Mensen zijn door deze ontwikkeling bang geworden voor emoties en verlangens. Een gevolg hiervan is dat we vele vormen van (neurotische) angst hebben ontwikkeld. In de hiernavolgende tekst doel ik op deze neurotische vorm van angst en niet zozeer op de primaire angst om te overleven.

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

Angst heeft altijd een relatie met een mentale overtuiging. Deze overtuiging is niet meer dan een pijnlijke herinnering, die op een bepaald moment boven komt. Bijvoorbeeld: *ik ben niet goed genoeg, ik kan het niet aan, het is te veel*, etc. Het niet kunnen of willen voelen van deze herinnering in het huidige moment veroorzaakt het gevoel angst.

Angst bestaat uit meerdere lagen. In het uiten van angst komt er eerst een laag van boosheid boven. Na de boosheid komt meestal onderdrukte pijn boven. De kern van de onderdrukte pijn bestaat uiteindelijk uit een of andere overtuiging die zich uit in een behoefte aan liefde, bijvoorbeeld; erkenning willen hebben, gezien willen worden, aangeraakt willen worden, etc. Door deze overtuiging te zien en de daaruit voortkomende behoefte te voelen word je liefde. En in deze liefde heb je niets nodig en is er geen angst.

Wanneer je een gebrek aan liefde ervaart zul je dingen om je heen verzamelen met de bedoeling om dit te compenseren. Angst heeft vaak met verlies te maken. Alles waar je aan gehecht bent kun je verliezen. Dit vooruitzicht schept angst. Je kunt bang zijn om je leven te verliezen, je geliefde te verliezen, je persoonlijkheid te verliezen, je comfort te verliezen, je bezittingen te verliezen etc. Wanneer je bang bent om iets te verliezen zal angst zich manifesteren.

Angst heeft altijd met de toekomst te maken.

Het is een herinnering geprojecteerd in de toekomst met het idee dat er iets verkeerd kan gaan. 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 verleden en toekomst zorgen voor een verkramping in het heden. Een leven in het moment kent geen angst. Ga maar na, je bent vast wel eens bang geweest voor een situatie en toen deze zich werkelijk voordeed handelde je gewoon.

Mensen hebben zoveel subtiele angsten, dat deze nauwelijks meer herkend worden als angst. Hoe subtiel angst aanwezig is, kun je bijvoorbeeld onderzoeken in het contact met anderen. Intiem contact roept over het algemeen angst op. In een intiem contact is de kans op pijn door afwijzing groot. Dit voel je al 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. 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.

Waar angst is, is ego. In deze betekenis is het een waardevol gevoel als je vrij wilt zijn, want het geeft aan dat er achter de angst iets te vinden is. 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 in het bewustzijn.

Voorbeeld:

Er is een angst om te falen. Dit is een benauwd gevoel in je keel. Deze angst komt voortdurend op waardoor je onzeker overkomt en stuntelige fouten maakt. Je omgeving neemt je om deze redenen niet serieus. Dit houdt je faalangst in stand. Tijdens een focussessie (zie bijlage) ontdek je dat de kern van de faalangst het gevoel 'ik ben fout' is. Door de rust in de focussessie neem je voor de eerste keer tijd om deze pijn te voelen en krijg je inzicht in de oorsprong en de beweging van faalangst. Je komt erachter dat het gevoel 'ik ben fout' is ontstaan doordat je ouders je zelfexpressie onderdrukte. Je komt er ook achter dat wanneer je deze pijn uit het verleden tijdens de focussessie toelaat het eigenlijk wel meevalt. De faalangst zelf is erger. Je ziet nu het mechanisme dat je aandacht in het dagelijkse leven liever naar de faalangst gaat om de pijn van het verleden niet weer te hoeven voelen. Vroeger kon je dat gevoel niet aan en daardoor heb je een afweermechanisme ontwikkeld. Nu kun je de pijn wel aan en er ontstaat een nieuw mechanisme; wanneer je de faalangst voelt ga je direct naar de achterliggende pijn 'ik ben fout' en terwijl je het voelt kun je de situatie in het heden inschatten.

Angst wil helpen om pijn te vermijden en als je goed kijkt, ontdek je dat angst niet functioneel is. Wat je onderdrukt, laat je niet los. Zo is het mogelijk om voortdurend in angst te leven zonder dat er iets verandert. Wanneer het systeem pijn blijft onderdrukken, kan angst

onverwachte vormen aannemen zoals; tunnelvrees, pleinvrees, angst met autorijden, etc. Angst is altijd 'angst voor het onbekende'. Stap in het onbekende en vertrouw op het leven.

Aanwijzing: Ga, wanneer je angst voelt, naar dat wat die angst ziet en voel door de angst heen. Wat ligt er achter de angst?

-Boosheid.

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

Boosheid is een emotie die een grens aangeeft. Het is een opladende energie die zich via de rug naar boven beweegt en zich in eerste instantie wil uiten via de armen en de mond.

Wanneer iemand een minderwaardigheidsgevoel heeft (ik ben niet goed genoeg, ik ben het niet waard, ik ben fout, etc.) dan zal hij zijn grens moeilijk kenbaar kunnen maken. Boosheid die hierdoor ontstaat wordt onderdrukt. Het onderdrukken van boosheid leidt vervolgens naar angst en schuldgevoel.

Een andere situatie is dat iemand veel voorkeuren en/of standpunten heeft en er heilig in geloofd. Een groot ego. Iemand kan dan snel kwaad worden, omdat dingen voortdurend niet gaan zoals hij wil dat ze gaan.

Aanwijzing: wanneer je boosheid voelt kijk dan wat je niet wil ervaren.

Mijn ervaring is dat boosheid afneemt, in aanvaarding van wie je bent en wat er gebeurt. Dit betekent aanvaarden van de gevoelens en concepten die opkomen in het lichaam en aanvaarden hoe de wereld werkt. Het gevoel in het lichaam geeft aan of er voor jou een grens is bereikt. Wanneer je een goed contact met het lichaam hebt worden grenzen natuurlijk gezet. Grensoverschrijdende situaties komen nog nauwelijks voor.

-Verdriet.

Verdriet heeft altijd te maken met verlies. Je hebt iets verloren of je gaat iets verliezen waar je heel veel van houdt(een persoon, een dier, een fantasie, een wens..). Huilen heeft een ontladende werking. Er is aanvaarding van het verlies. Verdriet gaat meestal gepaard met emoties van boosheid, onbegrip en verkramping.

Andere sensaties in het lichaam.

Naast emoties zijn er andere bewegingen in het lichaam en geest mechanisme waarbij je houding/perceptie bepaalt of het een negatieve (weerstand) of een positieve (ruimte) ervaring is.

-De wil.

Op wilskracht functioneren ziet er op lichaamsniveau uit als een stressreactie. De wil is een natuurlijke impuls om een noodtoestand op te lossen. De wil kan dingen doorbreken en veranderen. De wil is bijvoorbeeld nuttig bij het overleven van het lichaam of het bouwen van een huis. Willen maakt echter niet gelukkig. In deze tijd stellen we ons mentaal doelen die vervolgens als een spanningsveld gaan werken en stress creëren. Wanneer de aandacht gefixeerd blijft op een bepaald doel of verlangen, verandert *willen* in *moeten*. Het *moeten* vormt dan het volgende probleem.

Wanneer je in een open conversatie blijft met je omgeving zal je *persoonlijke wil* samenvallen met de *wil van het bestaan*. Doelen zullen blijven ontstaan, maar nu in overeenstemming met de omgeving. In deze situatie gaat alles vanzelf en is het tempo van leven langzamer dan op basis van een leven met mentaal gestelde doelen.

-Keuzes.

Je bent een uiting van je wijsheid in dit moment

Wanneer je leeft vanuit de persoon heb je keuzemogelijkheden en controle. Als je dieper kijkt zie je dat keuzes ontstaan en dat controle een relatief begrip is..

Keuzes ontstaan vanzelf in communicatie met de omgeving. Het hele universum werkt mee aan een bepaalde keuze. Wanneer er iets op het scherm van je bewustzijn verschijnt, ontstaat er vanzelf een *ja* of een *nee*. Keuzes gebeuren. Waarom iets opkomt en hoe een bepaalde voorkeur ontstaat is uiteindelijk een raadsel. Je kunt bij jezelf nagaan dat je regelmatig van mening wisselt over een situatie afhankelijk van de informatie die je hebt.

Dit moment bevat het heden, het verleden en de toekomst. Alles wat vanaf de 'big bang' is gebeurd heeft geresulteerd in dit moment. En dit moment bepaalt het verloop van de verdere ontvouwing van het universum. De Realiteit heeft geen redenen, oorzaken of gevolgen nodig om richting te geven aan het leven.

Als je denkt dat er een afgescheiden ik bestaat die zelf beslist, blijf je alles beargumenteren met het denken. De ervaring leert dat wat je ook bedenkt het is altijd een reactie op de huidige situatie. En deze situatie is spontaan ontstaan door miljoenen factoren. Toch houdt de mens vast aan deze mentale vorm van controle. Zolang je niet ziet dat keuzes vanzelf ontstaan zul je het jezelf moeilijk maken door steeds weer de juiste keuze te moeten maken. Ontspan en laat de keuze ontstaan.

Naast gedachtes is het gevoel een belangrijke factor bij het ontstaan van keuzes. In mijn ervaring kan ik niet achterhalen waar mijn gevoelens of gedachtes vandaan komen. Ze komen op en op basis van deze sensaties wacht ik of doe ik iets. De keuze ontvouwt zich als een patroon en het eindresultaat wordt ingefluisterd door een 'zacht stemmetje'. Deze 'zachte stem' (intuïtie?) is meestal nauwelijks hoorbaar en 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 je een eigen keuzemogelijkheid hebt is een onderdeel van de *ik ben iemand* droom. Een keuze komt voort uit je huidige kennis of gevoel van/over de situatie. Waar komt deze kennis of dit gevoel vandaan? Wat heb jij hierin bepaalt?

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).

Als je deze vragen in overweging hebt genomen, zie je dat er nooit een keuzemogelijkheid bestaat. Een keuze ontstaat vanzelf. Het enige wat bestaat is *zien* en *niet zien* en dat gebeurt spontaan, buiten een *vrije wil of keuze* om. Er is alleen bewustzijn.

Opdracht :experimenteer met keuzes door niet doelbewust met het denken een keuze te maken (jij kunt kiezen om de keuze te laten ontstaan).

-Vergeving.

Vergeving kan alleen ontstaan als je ziet hoe keuzes werken. Dat je op een bepaald moment niet anders kon doen of beslissen, omdat je te weinig kennis of ervaring had. Je was verward en door deze verwarring heb je pijn gecreëerd. Pas wanneer je dit bij jezelf kunt zien kun je dit bij een ander herkennen en de ander vergeven.

-Verslaving.

Je bent verslaafd wanneer je niet kunt stoppen. Je bent niet verslaafd aan het middel dat je gebruikt, maar aan de innerlijke sensaties die dit middel te weeg brengt. Je hebt geen controle over je gevoel. Verslaving heeft meestal als doel om gevoelens van pijn te vermijden (en genot na te streven).

Een chronische verslaving creëert op den duur een patroon in het lichaam dat zich moeilijk laat veranderen. De verslaving lijkt een eigen leven te gaan leiden. Er is geen vaste oplossing om een verslaving te doorbreken; de ene moet er tegen vechten, de ander moet er juist helemaal in gaan. In mijn werk in de verslavingszorg zie ik steeds maar weer dat liefde het beste medicijn tegen verslaving is.

-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 linker kant, 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 vaarcurus. Er worden in dat gebied vele vaarcurussen 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.

Het denken geeft een gevoel van controle. Dit gevoel van controle geeft een gevoel van schijn veiligheid. Dit gevoel van 'veiligheid' is fijn voor de persoon en wordt door het *genot en pijn principe* nagestreefd. Weinig mensen kennen het veilige gevoel van het totaal loslaten van de controle.

De 'angst om gek te worden' is meestal de 'angst om de controle te verliezen of de angst om het contact met de (zelfbedachte) werkelijkheid te verliezen' Mensen met een depressie houden zich dikwijls stevig vast aan het denken uit de angst om gek te worden; het gevoel vertelt hen dat het slecht gaat en het denken probeert het op te lossen door de dingen anders te gaan zien. Het denken zegt; je bent gek. 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 de controle. En wat er dan gebeurt is niet bekend. Er zullen in ieder geval allerlei gevoelens van pijn bovenkomen, die lang zijn onderdrukt. 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.

Wanneer je jezelf overgeeft aan het leven en keuzes laat ontstaan, hoe zit het dan met verantwoordelijkheid?

Het vraagstuk van verantwoordelijkheid komt meestal pas boven wanneer er iets mis gaat volgens de afgesproken normen en waarden. Wanneer er geen beeld is van 'hoe het moet zijn' dan is er ook geen idee over verantwoordelijkheden. Afspraken worden gemaakt, omdat de mens egoïstische neigingen heeft. De maatschappij heeft hierdoor het denken in goed en kwaad nodig om bijvoorbeeld een rechtssysteem op te zetten, zodat iemand gestraft kan worden nadat diegene gehandeld heeft buiten deze afgesproken normen en waarden. Wanneer dat egoïsme verdwijnt door het doorzien van de persoonlijkheid zal er ruimte ontstaan voor een andere organisatie van de maatschappij waarbij liefde en verbondenheid de norm zal zijn.

-De criticus.

Een patroon in het waarnemen noem ik de criticus. De criticus is een 'stemmetje' wat gebruikt maakt van het denken en voortdurend oordeelt in goed en slecht. Het heeft het idee dat door dit onderscheid te maken er controle ontstaat op de toekomst. Het heeft een agenda en probeert te helpen. Het probleem is echter dat dit patroon de ervaring van *nu* ontkracht door voortdurend een scheiding te creëren. Deze splitsing in goed en slecht leidt nooit tot eenheid of perfectie. Wanneer je ziet dat de criticus niet *kan* helpen kun je alles laten zijn zoals het is. Goed en slecht zijn persoonlijke denkbeelden.

Voorbeeld.

Het oordelen over mensen en situaties komt voort uit jouw gevoel van pijn en genot. Wanneer iemand of een situatie jou pijn heeft gedaan zul je die persoon of situatie als 'slecht' beoordelen. De criticus is een vorm van weerstand.

-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 in deze context de 'intellect' willen noemen om het te onderscheiden van het begrip 'criticus'.

Beeldspraak:

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 is niet bezig met een egoïstische agenda om verlicht te raken, een imago op te houden, de wereld te verbeteren of iets dergelijks. Een zuiver intellect hoeft geen doel te bereiken, geen weg te bewandelen, geen methode te volgen en geen missende schakel te vinden. Het intellect maakt onderscheidt.

Wanneer er een identificatie met dit fijnzinnige intellect plaatsvindt is er een persoon. Dit fenomeen zie je vaak bij mensen die lang bezig zijn met Zelfrealisatie.

In mijn geval voelde ik in deze fase een knagende ontevredenheid. Alsof er iets miste. Er was een identificatie met dit fijnzinnige waarnemen wat een resultaat was van de vele en subtiele inzichten op spiritueel gebied. Deze beweging was zich voortdurend bewust van gevoelens, gedachtes en andere waarnemingen met als doel 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.

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.

Vanuit de activiteit van het intellect is het onmogelijk om naar de stilte te gaan. Stilte is er alleen in stilte. Zolang je geloofd dat de intellect je naar de stilte kan brengen zal het blijven knagen. Wordt eenvoudig.

Opdracht :schrijf een verslag over iets dat voor jou 'waar' is of dat 'waar je van houdt'. Ga net zolang door tot je bij jouw kern van de 'waarheid' bent. Herschrijf het desnoods keer op keer totdat het af is.

-Depressie en burnout.

Een vitale depressie kan puur lichamelijk zijn en hoeft niet het gevolg te zijn van een of andere verwarring. Ik bedoel hier meer een depressie en burnout als reactie op het leven. De oorsprong hiervan ligt meestal in het niet goed voelen van het eigen lichaam (emoties). De verbinding met het lichaam kwijt zijn (en daardoor met het leven) kan een 'de angst om gek te zijn/worden' veroorzaken. De mentale criticus is vaak sterk aanwezig. Het leven naar mentale overtuigingen (bijvoorbeeld 'overmatig te willen presteren' of 'perfect willen zijn') heeft de overhand. Door deze overtuigingen draag je lasten die niet van jouw zijn. Een dergelijke crisis dwingt je te kijken naar wat er van jou overblijft als je niet meer aan deze verwachtingen kunt of wilt voldoen.

Depressie en/of een burnout zie ik als een positief uiteenvallen van de geest. Dit is een natuurlijk proces. Het brengt het bewustzijn naar diepere lagen. Het lijden ontstaat wanneer mensen gevoelens, die met een depressie en/of burnout gepaard gaan, niet willen of kunnen voelen. Daarbij kun je denken aan: vermoeidheid, passiviteit, zinloosheid, machteloosheid, somberheid, etc. Het gebruik van medicatie kan een tijdelijk hulpmiddel zijn om pijn (op het mentale en emotionele vlak) te verlichten. Hoewel dit symptoombestrijding is en de concentratie door bijwerkingen slechter wordt, gaat het proces van realisatie door.

In een depressie en burnout gaat de focus van de aandacht meestal naar de minder leuke dingen in de wereld. Elk mens krijgt en creëert een persoonlijke ervaringswereld om vrij in te worden. Het is belangrijk om het verlangen/focus naar vrijheid en/of dat wat je hebt te blijven verkiezen boven de identificatie met ongemakkelijke gevoelens en denkbeelden.

Vanuit een neurologisch standpunt is er weinig 'vuur' in de hersenen. Hersenactiviteit metingen tonen aan dat er met name lage frequenties plaatsvinden. Dit kan gebeurd zijn doordat een bepaalde impuls (trauma) een deel van het neuronennetwerk heeft stilgelegd. Met

behulp van neurofeedback kan dit worden hersteld (zie ook <http://www.consciousmedianetwork.com/members/jmeiring.htm>).

-Loslaten.

Om iets los te laten moet je het eerst vasthouden. Pas wanneer jij ziet dat iets wat je vasthoudt geen zin heeft of niet waar is vindt loslaten plaats. De andere kant is dus dat je iets vasthoudt wanneer je iets niet ziet of denkt dat het nuttig is. Jij kunt niet iets actief loslaten. De paradox hierbij is: als je iets los wilt laten, houd je het vast. Het enige dat je kunt doen is onderzoeken van dat wat je vasthoudt. Loslaten gebeurt vanzelf.

-Afgewezen voelen

Dit is een gevoel dat kan ontstaan wanneer iemand niet reageert, zoals je wilt. De oorsprong ligt in een verlangen of een overtuiging.

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 veiligheid

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 veiligheid

Hoe afhankelijker je bent van een dergelijk verlangen of overtuiging, hoe heftiger het gevoel van afwijzing is (zie *Filters*)

-Terugtrekken en eenzaamheid.

Terugtrekken kan heel functioneel zijn. Het maakt dat je even niet beïnvloed wordt door de aanwezigheid van een ander en daardoor bij *jezelf* kan komen. Deze manier van terugtrekken heeft een positief effect op je welzijn.

Er kan echter ook een patroon van terugtrekken ontstaan waardoor je voornamelijk eenzaamheid voelt. Dit gebeurt wanneer je het lastig vindt om de sensaties, die ontstaan in het contact met een ander, te voelen. De kern is meestal dat je jezelf wilt veranderen, omdat je niet goed genoeg bent. De gevoelens van weerstand en pijn die dit in jou oproept wil je niet voelen en al zeker niet laten zien aan de ander. Je keert je weg van die ander en eenzaamheid is het gevolg.

-Stemmingswisselingen.

Stemmingswisselingen 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. 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. Achter deze beweging is de eeuwige stilte.

-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".

De film 'The secret' beschrijft dat wanneer je een sterke intentie geeft aan iets wat je wil het universum alles zo regelt dat je het krijgt. Dit noemen zij 'de wet van de verleiding/aantrekking'. Dit herken ik in mijn leven, met het subtiele onderscheid dat de intentie in mij ontstaat en niet iets is wat ik doe. In dezelfde film geven ze veel voorbeelden over hoe je op deze manier rijkdom kunt vergaren. Het lijkt mij dat wanneer je deze wet toepast door het centrum van het egoïstische 'ik' het uiteindelijk toch niet zo bevredigend is. Toch is het een interessante wet. Herken jij deze wet in jouw leven?

-Eigenwijsheid/koppigheid.

Koppigheid is een activiteit in het bewustzijn wat zich niet kwetsbaar wil opstellen. Het voelt als een hard patroon. De belofte lijkt; *als ik me niet laat zien dan kan ik niet gekwetst worden*. Het zoekt erkenning en wil gehoord worden. Het is een verkramping en kan moeilijk ontspannen en spelen. Iemand die een koppig patroon (rondom een bepaald onderwerp) in zich heeft is meestal overmatig serieus en niet flexibel.

-Zoeken en zelfverbetering.

Zoeken naar 'wie je bent' is een activiteit die voortkomt uit een onevenwichtigheid (=pijn/lijden) in het systeem. Dit is een natuurlijk proces en kun je gewoon zijn gang laten gaan. Er is een intuïtie of een verlangen wat aangeeft dat er iets mist. Het systeem wil deze ontevredenheid oplossen en gaat met behulp van het denken zoeken. De intuïtie, het verlangen en het denken bereiden het systeem voor op Zelfrealisatie. Deze dynamiek gezien vanuit de positie van het waarnemen maakt het zoeken tot een vermakelijk spel. Zoeken gebeurt.

Afsluiting.

De volgende vijf stappen bieden wellicht een houvast om 'alles te laten zijn zoals het is' en volledig open te staan voor het leven.

1. Het ontwikkelen van een fysiek realiteitsbesef door het contact met het lichaam te herstellen. Leven in het Nu.
2. Doorzien van het genot en pijn principe.
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.

Jouw perceptie heeft een belangrijke rol in de vorming van emoties. Emoties en andere sensaties in het lichaam bepalen jouw reactie op de omgeving. 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 andere sensaties, ben je ook 'zacht' en 'open' naar de buitenwereld. Je hoeft geen enkele emotie of sensatie kwijt te raken of te onderdrukken.

Emoties en sensaties zullen blijven komen en gaan en je handelingen bepalen. Door het doorzien van de achterliggende concepten zal deze wereld voortdurend veranderen. Laat alles zijn zoals het is. Dat is wat je bent. Een meditatieve houding is: laat elke ervaring komen en gaan en kijk er naar.

Door te zien dat alles wat in jouw geest verschijnt 'niet is wie jij bent' kun je deze sensaties er helemaal laten zijn zonder dat ze je bedreigen of in een blijvende verkramping brengen. Op deze manier kan alles opkomen, gezien worden en losgelaten worden. Wanneer je met deze levenshouding begint lijkt het alsof je leven een enorme puinhoop is, want al je oude concepten blijven de geest nog een tijdje vertroebelen. Totdat alles helder is.

Het is net als een emmer water waar op de bodem vuil ligt opgeslagen. Het water ziet er helder uit, maar als je het proeft dan smaakt het vies. 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 symbool voor het heldere bewustzijn.

Ervaren en filters

Zie een mooi iemand of een gewoon ding alsof je het voor het eerst ziet.

Ervaren en filters.

Een mens is een *ervaringsproces*. Dit is een proces waarbij de aandacht (gefocust bewustzijn) zich voortdurend verplaatst. Waar de aandacht heen gaat heeft onder andere te maken met opgeslagen thema's/overtuigingen die op een bepaald moment overheersen in jouw lichaam. Deze overheersende focus noem ik *een filter*. Filters kun je meestal vertalen naar een zinnetje met 'ik' er in; ik ben, ik wil, ik vind of ik kan. Deze filters ontstaan vanzelf en zijn niet een resultaat van iets wat jij doet of gedaan hebt. Laat je aandacht vrij bewegen en je zult al je thema's/overtuigingen doorzien en loslaten.

Vraag : Wat zou het voor jou betekenen als elke ervaring die je hebt en/of hebt gehad niets over jou zegt?

Filters.

Alles komt zonder oorzaak op in de geest. Een filter is gefocust bewustzijn (aandacht) en bestaat bijvoorbeeld uit een opkomende voorkeur, mening, verlangen, verwachting of een andere sensatie in het lichaam.

Een filter werkt als een vernauwende beweging in het bewustzijn. Waar de focus het *meest* heen gaat ben je over het algemeen het *minst* vrij. Op deze manier kun je filters gebruiken om vrij te worden. Vestig jezelf in het waarnemen en onderzoek de herkomst van je filters.

In mijn ervaring worden alle handelingen gestuurd door concepten (filters). 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 ik kan dat proces niet 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 ongelooflijk complex systeem wat je nooit zal kennen. Wat jij te zien krijgt (de 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.

Neem de filter: 'ik wil geliefd worden'. Wanneer je door dit filter naar andere mensen kijkt, zie je overal afwijzing. Het feit dat er ook mensen zijn die je liefhebben zie je nauwelijks of je geloofd het niet. Om jezelf tegen deze 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'.

Wanneer je denkt dat jij dit filter *bent* ontstaat er een idee van een persoon. De werkelijkheid is dat filters voortdurend veranderen en er uiteindelijk niets wezenlijks is wat je een persoon zou kunnen noemen. Je *gevoel van ik* ontstaat tegelijk met het opkomen van een filter.

Opdracht :neem een filter in je gedachte
:zie dat deze actie waargenomen wordt
Vraag :is er een grens tussen de filter en het waarnemen?

-Een mooie vrouw.

Een goed gestemde man loopt op straat. Zijn aandacht beweegt zich naar een passerende vrouw (eerste waarneming). De waarneming geeft een impuls van lichamelijke opwinding en wordt uitgedrukt in de gedachte: 'wat een mooie vrouw'. Deze voorkeur werkt bij hem als een filter waardoor de verdere waarneming gaat plaatsvinden.

Het denken gaat associëren en er ontstaat een patroon;

Het blijven kijken naar de vrouw door het filter 'wat een mooie vrouw' geeft een associatie 'ik wil dat ze me ziet' (een tweede filter). De aandacht richt zich actief de kant van de vrouw op en probeert haar aandacht te vangen. De vrouw ziet de man niet en hij voelt zich afgewezen (een derde filter). Door deze pijn gaat zijn aandacht naar een herinnering met zijn ex vriendin die hem gedumpt heeft en hij voelt zich 'ongeliefd' (vierde filter). De wereld belevend door het filter 'ik ben ongeliefd' begint hij zich somber te voelen. Vanuit dit sombere filter (vijfde filter) ziet de dag er ineens grijs uit. De goed gestemde man loopt nu lusteloos door de straat.

In het voorgaande voorbeeld zou er een basispatroon *ik wil vrouwelijke erkenning* ten grondslag kunnen liggen aan de ontstane situatie. Dit soort patronen creëren een eigen werkelijkheid. Toen hij naar de vrouw keek door de filter *mooie vrouw*, zag hij niet meer wie ze werkelijk was. Hij projecteerde een mentaal beeld op haar en het denken ging daarmee op de loop. Wanneer de man begrijpt dat hij in een emotionele commotie of in een verhaal terecht is gekomen, en dat dit met het filtersysteem te maken heeft, kan hij direct terugkeren naar een eerste waarneming. Het resultaat is dat hij weer in alle openheid, zonder belang en/of spanning contact kan maken.

-De waarneming van de vrouw.

De vrouw uit het vorige voorbeeld loopt op straat. Ze merkt dat er een man haar aandacht vraagt. Gezien haar ervaring met haar claimende vader heeft zij een filter ontwikkeld 'ik wil met rust gelaten worden door mannen'. Vanuit dit filter ziet zij een lastige man en ontwijkt hem.

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; er is weerstand tegen het patroon waardoor de kern niet gezien wordt en je het niet kunt loslaten of je denkt dat het patroon nuttig is in je leven en je wilt het niet loslaten

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 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 het genot en pijn principe.

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.

- Genot nastreven.

Ik ben gek op kleding. Wanneer mijn loon binnenkomt krijg ik meestal een drang om een kledingstuk te kopen. 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.

- 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.

Filter op basis van een lichaamsgevoel.

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.

-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. 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). De haast is eenvoudig op te lossen door te ontspannen. Het gevoel haast is namelijk altijd onnodig. Je kan hardrennen zonder een gevoel van haast,

of berusten in het feit dat je te laat komt. Als ik deze sensatie voel dan is er altijd iets in mij dat sneller wil gaan dan de werkelijkheid.

-Boosheid.

Stel dat je bent opgegroeid met een vader die je slaat als je niet luistert en dat het ontkennen van woede jouw manier was om je tot die situatie te verhouden. De kans is groot dat dit mechanisme in je leven terugkomt. Dit mechanisme gaat echter zo snel dat je niet meer ziet wat er het eerst is; jouw gevoel van woede 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 bang om gestraft te worden en je slikt je boosheid in. Je baas is nu in jouw ogen een dominante man. Terwijl het kan best zijn dat wanneer je je zou uiten hij een andere oplossing zou zoeken.

Zo kleurt het gevoel in je lichaam een ervaring; ben je boos, dan zie een je schoft, ben je verliefd, dan zie je een geliefde, ben je gestrest, dan zie je chaos, ben je gehaast, dan zie je traagheid.

-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. Een vicieuze cirkel.

-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.

Tijdens een bedreiging van het psychologische en/of fysieke systeem gaat het zenuwstelsel vanuit een vlucht (angst), vecht (boosheid) of 'freeze' (terugtrekken/verlamming) reflex reageren. Dit is een stressreactie en treedt al op in uiteenlopende situaties zoals; kou, lichamelijke inspanning, onthouding van slaap, angst, woede of een hoge concentratie.

Wanneer er chronische traumatische stress is geweest of een heftig eenmalig trauma kan er een blijvende alertheid in het systeem ontstaan waardoor erop gewone situaties ook vanuit deze stress reactie gereageerd kan worden.

Door seksuele of fysieke mishandeling op jeugdige leeftijd is het mogelijk dat er een blijvende storing in de perceptie van de omgeving kan ontstaan. 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.

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. Kijk op; <http://www.consciousmedianetwork.com/members/dberceli.htm>

In 2006 zag ik een documentaire op televisie bij Netwerk waar verteld werd dat een traumatische gebeurtenis een bepaald gen (met daarbij behorende lichamelijke eigenschappen) 'aan' of 'uit' kan zetten (epigenese) en dat deze genetische verandering door gegeven kan worden op volgende generaties. Jouw angstige of stressgevoelige gedrag kan dus voortkomen uit een gebeurtenis die jouw opa heeft meegemaakt.

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.

Filters op basis van ideeën en overtuigingen.

Hoe dieper de overtuigingen, hoe moeilijker ze te doorzien zijn.

- Basis overtuigingen.

Een diepe overtuiging die in mij leefde was; 'ik ben niet goed genoeg.' Veel van mijn onzekerheid en problemen in mijn leven zijn achteraf gezien ontstaan door dit 'geloof'. Dit gevoel in mijn lichaam creëerde bijvoorbeeld situaties waarin ik mezelf niet op de voorgrond plaatste en ik niet deed wat ik wilde. Ik nam geen ruimte in en de cirkel was rond, want 'ik voelde me nooit goed genoeg'. Deze diepe overtuiging deed er in mijn geval meer dan vijfendertig jaar over om in zijn pure vorm in het bewustzijn te komen. Het lichaam had hier een belangrijke rol in, omdat deze overtuiging een gevoel van pijn in mijn lichaam was. Na het voelen van deze pijn kan ik dit opkomende patroon steeds weer doorzien en loslaten.

Deze beweging zie ik nu ook in andere mensen. Mensen dragen vaak een dergelijke overtuiging met zich mee en dit heeft een directe uitwerking op mij en de omgeving. De overtuiging is energetisch voelbaar. Meestal wordt er een gevoel van afstand gecreëerd, omdat iemand die dit voelt het moeilijk kan aanvaarden dat hij of zij geliefd is. De basis overtuiging *ik ben niet goed genoeg* manifesteert zich in allerlei afgeleide overtuigingen zoals; *de wereld is slecht (vorm van projectie)*, *ik kan het niet (faalangst)*, *ik wordt niet serieus genomen (neemt zichzelf niet serieus)*, etc. Je kunt bij jezelf nagaan vanuit welke basis overtuigingen jij naar de wereld kijkt.

Laat alles zijn zoals het is.

Wanneer je je vestigt in het filter: 'ik laat alles zijn zoals het is', neem je waar zonder oordeel. Je ziet de dingen zoals ze zijn en je laat de dingen gaan zoals ze gaan. Het lichaam is ontspannen en de ervaring verruimt zich. De kwaliteit van het leven neemt toe, omdat gevoelens en gedachten die binnenkomen, niet meer als persoonlijk beschouwd worden. Er is geen reden meer om pijn te vermijden of plezier na te streven. Er is 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, omdat je ook actie er laat zijn.

Er is in dit filter nog steeds sprake van een subtiel *ik ben iemand* referentiepunt; *jij* laat immers *alles zijn zoals het is*.

Onderzoek: kijk door de filter 'laat alles zijn zoals het is' en handel niet.
kijk door de filter 'laat alles zijn zoals het is' en handel wel.

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.

Aanwijzing :Leg nu je focus op het bewustzijn zelf (Dat wat alle filters ziet opkomen en verdwijnen).

Niets doen.

Wanneer er louter gewaarzijn is is er niemand aanwezig. Er is alleen (ongefocused) bewustzijn. Er is zelfs niemand meer om 'niets te doen' (anders is *niets doen* weer een actieve handeling). Het gevoel *ik* is slechts één van de ontelbare sensaties in het gewaarzijn en de persoon is een spontane reactie op wat er zich afspeelt in het moment. Dit kost geen enkele inspanning. Zo flexibel als water neemt het lichaam- en geestmechanisme een passende vorm aan in elke situatie.

Het lijkt op het leven van een een/twee jarig kind. Kinderen op deze leeftijd lopen rond met een enorme intensiteit waarbij de aandacht voortdurend wisselt. De persoonlijkheid is nog niet ontwikkeld en er zijn wel patronen die het handelen veroorzaken. Het kind reageert direct en spontaan in elke situatie. Het verschil tussen een kind en een wijze is dat bij het kind de persoonlijkheid in potentie aanwezig is en bij de wijze totaal afwezig.

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

Deze laatste stap van *niets doen* is natuurlijk het heftigst voor de persoonlijkheid/ego, want het maakt hem overbodig. De persoonlijkheid is verslaafd aan controle, actie en vooruitgang (het houdt zichzelf ermee in stand). De angst die kan ontstaan in deze laatste stap is een creatie van de persoonlijkheid zelf. Zonder persoonlijkheid is er immers geen angst.

Geef al het streven op en wees eenvoudig.

Er is ruimte of weerstand.

Uiteindelijk is het een zwart-wit vraagstuk: er is *ruimte of weerstand*. Er is geen overgangsgebied. Je hoeft geen concept of filter meer te doorgronden. Je kunt direct vanuit *weerstand* naar de *ruimte* (leegte). Wanneer het bewustzijn/zenuwstelsel deze beweging heeft geleerd zal het automatisch steeds weer voor *ruimte* kiezen. Totdat je hele wezen ruimte is.

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

Afsluiting.

Leerling: Hoe kan ik mijn passies beheersen?

Leraar : Vindt de wortel en het zal gemakkelijk zijn. Wat zijn je passies? Lust en boosheid? Waarom komen ze op in je bewustzijn? Omdat je voorkeuren hebt ten aanzien van de objecten

die je ziet. Hoe ontstaan de objecten in je bewustzijn? Omdat je onwetend bent over het Zelf. Vindt het Zelf en blijf erbij. Dan zul je vrij zijn van passies.

Lust en boosheid zijn emoties (filters) die je afleiden van je onderzoek. Je vaak onbewuste behoeften worden zichtbaar door de filters waardoor jij naar de wereld kijkt. Door deze filters te zien, ontrafel je je persoonlijkheid en zul je zien dat jij alle controle hebt over je passies. Het gaat er niet om dat je je passies als persoon altijd beheerst, maar dat je ziet hoe de passies ontstaan en dat er altijd de keuze is om te leven vanuit de passie of vanuit Dat wat de passie ziet.

Voorbij de persoon

Zeven instructies

1

Door je focus van de aandacht te vestigen in de waarnemer neem je afstand van de persoon (lichaam, denken en voelen) en kun je deze goed onderzoeken.

2

Op een gegeven moment zie je dat het idee van de persoon wordt veroorzaakt door een reflectie mechanisme in het bewustzijn.

3

Via de persoon en het waarnemen zul je het 'grote gevoel van bestaan' ontdekken. Het gevoel 'ik ben'. Dit is het eerste wat opkomt in dat 'wat jij bent'.

4

Nu is de basis er om je werkelijk te realiseren 'wat jij bent'. Wat jij bent ligt voor dit gevoel 'ik ben' en is als vuur. Alles wat er in de buurt komt verbrand. Wanneer je dit eenmaal hebt gevoeld weet je twijfelloos en voor altijd 'wat je bent' Je zult het nog steeds af en toe vergeten doordat de focus van je aandacht weer naar de persoon gaat.

5

Ga steeds weer via de persoon, het waarnemen en het grote gevoel van bestaan met de focus van je aandacht naar 'wat jij bent' en blijf daar.

6

Je kunt je aandacht er alleen Nu op focussen.

7

Just do it!

Wie ben ik?

Degene die zoekt vindt alleen de afwezigheid van zichzelf. Het zoeken is de verwarring.

De droom.

Jouw leven bestaat uit diepe slaap, droom slaap en de wakende toestand. Om deze cyclus voort te laten duren heb je adem en voedsel nodig. Als je diep slaapt is er geen ik-bewustzijn (het 'ik' valt samen met het Zelf). In de droom slaap is het bewustzijn naar binnen gericht en is er een droom ik-beleving. Uiteindelijk wordt je weer wakker en richt het bewustzijn zich naar buiten. In deze beweging ontstaat het lichaam, de solide ik-beleving en de wereld er weer. Welke 'ik' is nu de echte?

De inhoud van de 'ik' in wakende toestand nemen we doorgaans als echt aan. Dit 'ik' wordt het centrum van de waarneming en omdat dit 'ik' geboren wordt en dood gaat lijkt het leven 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 deze fysieke toestand is alles echter oneindig cyclisch (slapen-waken, eb-vloed, dag-nacht, geboorte-sterven). Jij gaat op den duur dood, maar het leven gaat onaangetast door.

Jij bent Dat wat aan deze drie toestanden vooraf gaat. Wat is Dat?

De wakende 'ik-wereld' wordt net als in een droom op de een of andere manier gecreëerd in jouw geest. Het zien dat deze 'wakende werkelijkheid' slechts een deel is van jouw realisatie heeft verstrekkende gevolgen voor je persoonlijkheid. Het sterft zonder te verdwijnen.

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 wereld' door jezelf de volgende vraag te stellen;

Wie ben ik?

- Vraag :waar zit het 'ik' in je lichaam?
- Vraag :vanuit welke plek neem je dit waar?
- Vraag :wat is het dat dit waarneemt?
- Vraag :wie ben jij?

De zoektocht naar het antwoord op de eenvoudige vraag *wie ben ik?* leidt uiteindelijk naar een *ononderbroken geluk*. Dit *geluk* kun je alleen in jezelf vinden. Het geluk waar ik het over heb is de vredige stilte die altijd in ons aanwezig is. Net als in de diepe slaap waarin geen gedachte, gevoel of idee van *ik* aanwezig is. Deze vredige slaaptoestand in de wakende toestand vinden is het doel van de zoeker.

Het ultieme antwoord op de vraag *wie ben ik* is onvindbaar; de vraag dwingt je steeds dieper te schouwen, totdat de vraag wegvalt.

Onderzoeken is ‘gewaars zijn’; met je hele lichaam kijken/luisteren naar ervaringen die opkomen en verdwijnen. Wanneer je op deze manier onderzoek verricht, krijgt elke ervaring de ruimte om te verschijnen en kan alles ‘gezien’ worden. Dit onderzoek leidt tot het ‘zien’ van wat onwaar is. **Ik ben niet ‘dit’ of ‘dat’.** Wat overblijft is Dat ‘wat jij bent’ (Bewustzijn) en Dat kun je (in zekere zin) ervaren, maar nooit kennen.

Bij het onderzoek naar het antwoord op de vraag *wie ben ik?* wordt het bewustzijn door het denken verdeeld in stukjes. Elk stukje moet gekend worden. Alleen als iets gekend is, kan het worden losgelaten (en opgaan in het geheel). Als voorbeeld neem ik de oeroude begrippen *lichaam en geest*. Wanneer je deze begrippen hebt doorgrond, weet je dat jij niet het lichaam of de geest bent.

Lichaam en geest.

Lichaam en geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. De geest komt voort uit het lichaam, maar is niet het lichaam. Net als het vuur dat uit het hout tevoorschijn komt bij ontbranding. Het vuur is een andere substantie dan het hout en beiden zijn met elkaar verbonden.

Het lichaam.

Oefening: Kijk naar je hand en vraag jezelf;

- ben ‘ik’ dat of is dat ‘mijn’ hand?
- ben ‘ik’ er nog zonder deze hand?
- wie is de kenner van dit antwoord?

Alles *wat te kennen of waar te nemen is*, is een object voor jou. Dat alles kun jij dus niet zijn. Het lichaam is een ervaring in het bewustzijn, dus jij bent niet het lichaam. Jouw identificatie met het lichaam is slechts een idee. Dit wordt duidelijk wanneer je de aandacht op het lichaam richt, en de veronderstelling dat je jouw lichaam bent aan een nauwkeurig onderzoek onderwerpt; mijn ervaring is dat ik mij niet bewust ben van mijn hersenen, lever en botten bijvoorbeeld. Ik heb wel een beeld van het lichaam door het herinneren van plaatjes uit boeken. Delen van het lichaam (vinger en voorhoofd bijvoorbeeld) zijn op dit moment een ervaring in het bewustzijn.

Elke ervaring die ik heb speelt zich af in de ruimte van het lichaam. Bewustzijn van deze ruimte geeft een sterk gevoel van aanwezigheid en *hier en nu*. Omdat de ervaring van de ruimte die we lichaam noemen veel in het bewustzijn is, vindt er een gewenning plaats en ontstaat de verwarring; ik ben dit lichaam. Wanneer het woord *ik* wordt gebruikt slaat het altijd op wat er te ervaren is vanuit het punt in de ruimte wat we lichaam noemen.

Het lichaam is een geweldig en fijnzinnig instrument. Het is onder andere geprogrammeerd om te overleven en zich voort te planten als vorm. Dit gebeurt onder andere door middel van het *genot* en *pijn* principe (zie *Perceptie*). Dit is een sterke conditionering waar het verwarde bewustzijn zich moeilijk ‘los’ van kan maken.

Mijn ervaring is dat door de aandacht in de ruimte van het lichaam te brengen er een bewustzijn ontstaat ‘voorbij’ het lichaam. In eerste instantie lijkt het alsof het lichaam en het bewustzijn twee verschillende dingen zijn. Bij nader onderzoek lijkt het lichaam een brandpunt te zijn in het totale bewustzijn. Het lichaam *is* bewustzijn.

Vanuit het perspectief van de Quantum Psychologie is de waarneming van het solide lichaam onjuist. Je waarneming van het lichaam is een grove voorstelling van de werkelijkheid. De werkelijkheid is dat het lichaam niet solide is en omdat we dat niet kunnen waarnemen doen we net alsof het wel solide is. Materie bestaat uit energie met informatie. Materie is eigenlijk geprogrammeerde ruimte. Wat blijft er nu over van het begrip lichaam?

De beste omschrijving van het lichaam vind ik; lichaam is ruimte met de capaciteit om te weten.

De Geest

Het woord 'geest' (mind) wordt zo vaak gebruikt in gesprekken over spiritualiteit dat ik me afvraag of de werkelijke betekenis nog wel doordringt. Hoe de geest (als er zoiets bestaat) precies werkt is een mysterie. Alles wat jij denkt, voelt en waarneemt komt voort uit de geest en is niet 'wie jij bent'. Jouw hele wereld is een creatie van de geest.

Alle zogenaamde hogere mystieke ervaringen (van eenheidservaringen tot het channelen met engelen) zijn niet meer dan 'geest' en niet 'wie jij bent'. Ook ongemanifesteerde eigenschappen zoals intenties en verbindingen met anderen zijn onderdeel van de geest. De geest is een enorm complex en voor ons een ongrijpbaar gebeuren. Veel 'grote' leraren en religies praten over reïncarnatie. Een proces waarbij de geest of ziel van een persoon kan incarneren in een ander lichaam om zich vervolgens verder te realiseren. Ik heb daar zelf als persoon (lichaam, denken en voelen) geen ervaring mee en het maakt ook niets uit in het realiseren van 'wat ik ben'. Dat is totaal iets anders dan al dit soort theorieën en ervaringen.

Elke waarneming valt binnen het domein van de geest. Je zou de geest kunnen zien als het *innerlijke zintuig*. Het persoonlijke bewustzijn. De geest zie ik voor dit document als een verzamelnaam voor meerdere functies zoals; geheugen, denken, voelen, ervaren en persoonlijkheid. Deze functies creëren in verwarring een illusie van een persoon. Wanneer er helderheid is in de geest zijn deze functies een fijnzinnige en liefdevolle expressie van de Realiteit, zonder dat ze wezenlijk veranderen.

Omdat er voelen is, voelen we, omdat er denken is, denken we, omdat er zien is, zien we. Het is er, maar verwar het niet met 'wie jij bent'.

-Geheugen.

De persoon heeft slechts een beperkt geheugen. Het herinnert zich vaak niets over vorige levens of het ontstaan van het universum. Met dit beperkte geheugen kun je goed leven en je zelfs realiseren. Het geheugen registreert en bewaart alles wat we ervaren..Hoe dat precies in zijn werk gaat, is niet bekend. Deze functie is al voor de geboorte actief. 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 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.

Voorbeeld.

Een nieuwe ervaring zorgt ervoor dat er een vakje in mijn geheugen opengaat met een herinnering die lijkt op de nieuwe situatie. Hierdoor ontstaat de neiging om in een nieuwe situatie op een oude manier te reageren. Wat mij ook opvalt is dat de geest prioriteit geeft aan het herkennen van vroegere pijnlijke ervaringen (trauma's) waardoor ik de indruk krijg dat

deze trauma's zich eindeloos herhalen. Elke dag beleef ik mijn levenstrauma opnieuw (verlaten worden). Het voordeel hiervan is dat ik het elke dag kan verwerken en doorzien.

-Denken.

Het denken is een beweging in de geest en maakt gebruik van het geheugen. Denken legt verbanden tussen herinneringen en is altijd oud. Het denken produceert concepten. Een concept is een bepaalde combinatie en volgorde van symbolen (beelden, gevoelens, woorden).

Voorbeeld.

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.

Een 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. Het denken kan alleen naar iets wijzen door onderscheid te maken. Het denken sluit altijd eenheid uit. Door het leggen van nieuwe verbanden en het ontkoppelen van oude associaties in het denken kunnen er nieuwe ervaringen ontstaan.

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 noodzakelijk om het lichaam te laten overleven en onmisbaar bij het oplossen van problemen in dualiteit (zie ook *intellect*). Het denken ordent en koppelt herinneringen, zodat er een abstract overzicht ontstaat van waaruit problemen in het *nu* praktisch benaderd kunnen worden. Het denken geeft op deze manier een impuls om in actie te komen. De oplossing ontstaat meestal spontaan in het doen.

Het denken lost met name problemen op en is dan ook voortdurend op zoek naar vraagstukken. En als er geen probleem is dan verzint het denken er wel een. Zo is een onprettig gevoel een veelvoorkomende impuls om te gaan denken (zie *Genot en pijn principe*). Wanneer het denken het middelpunt van de aandacht is gaat het denken een eigen leven leiden. Het denken is dan doelloos en zoekende. In feite creëert het denken het zoeken zelf.

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

De Realiteit ligt voorbij het denken. Jij bent geen enkel idee wat je hebt gevormd over de Realiteit. Er is geen gedachte waar je een houvast aan hebt. 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 naar de Realiteit te komen; zodra het denken de aandacht te veel op zichzelf heeft gericht gaat het rondjes draaien. Bewustzijn 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*. 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*.

Aanwijzing: onderzoek je denkpatronen
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)

-Voelen.

Voelen is het waarnemen van een energie beweging in het lichaam. Deze beweging heeft een kwalitatief karakter; een emotie kan in heftigheid toenemen (van irritatie naar woede bijvoorbeeld). Gedachtes hebben deze eigenschap niet. Gevoelens hebben een onlosmakelijke relatie met gedachtes (zie *Emoties*). 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.

Onderzoek: uit welke substantie bestaan gedachtes en gevoelens.

-Ervaren.

Ervaren is het waarnemen van sensaties (gevoelens en gedachtes) in het lichaam. Het is een reflectie mechanisme in het bewustzijn. Het ervaren van de buitenwereld gebeurt door prikkels die via de zintuigen de ruimte van het lichaam binnenkomen te verwerken tot gevoelens en gedachtes. 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. Een *ervaring gebeurt* en is niet te controleren. Het mens zijn is een ervarings/reflectie proces.

De aandacht (gefocust bewustzijn) verplaatst zich voortdurend en filtert één of meerdere aspecten uit de totaliteit en creëert een persoonlijk bewustzijn. Dit persoonlijke bewustzijn is altijd een beperkte weergave van wat er op dat moment in het universum speelt.

-Persoon.

Door de verplaatsingen van de aandacht te zien als dé Realiteit ontstaat er een idee van een persoon. De focus van de aandacht wordt gestuurd door bewuste en onbewuste conditioneringen in het lichaam. Deze conditioneringen worden aangezien voor de persoon/ego/ik. De conditioneringen (voorkeuren, overtuigingen, voorkeuren, meningen, etc) zijn in de loop van het leven opgebouwd en vastgelegd in neurologische verbindingen/patronen. Wanneer deze conditioneringen in het moment doorzien worden is er geen referentiepunt meer. Dit kan aanvoelen als ‘ruimte’ of ‘verdwaald zijn’.

Afsluiting.

De Realiteit is dat jij niet beperkt bent tot het lichaam en/of de geest. Jij bent en overstijgt beiden. Jij *bent* bewustzijn en jij uit je onder andere via het lichaam en de geest(mind).

In de wetenschap begint men zich comfortabel te voelen met het begrip 'non localiteit'. Deeltjes die elkaar ontmoet hebben blijven elkaar beïnvloeden ongeacht de afstand die ze van elkaar hebben. Dit principe houdt ongeveer hetzelfde in als de 2500 jaar oude woorden van Boeddha; 'er zijn vele lichamen en slechts èèn bewustzijn'. Alles is met elkaar verbonden en is daarom èèn. Op het moment dat de geest beseft dat de betekenis van alle objecten in het waarnemen leeg zijn kan de geest alle kennis en ideeën over zichzelf, de wereld en god loslaten en zich spontaan laten vullen met wat er opkomt in het moment. De inhoud van de geest is dan een onvoorspelbaar resultaat van de verbondenheid in het universum en niet een vast patroon op basis van persoonlijke herinneringen.

Ik

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

Ik.

Het individuele zijn wat zijn bestaan identificeert met het leven in het fysieke lichaam als 'ik', wordt het ego of de persoonlijkheid genoemd. Puur Bewustzijn heeft geen gevoel van persoonlijkheid. Het trage fysieke lichaam ook niet. Tussen deze twee ontstaat op een mysterieuze wijze een gevoel van 'ik'. Dit gevoel van een individueel bestaan is de wortel van alles wat waardeloos en onwensbaar is in het leven. Om deze reden moet het doorzien worden, zodat de bron ongehinderd en eeuwig kan schijnen. Dat is vrijheid, verlichting of Zelfrealisatie.

Het ontstaan van het concept: ik ben een persoon.

Met behulp van kennis uit de ontwikkelingspsychologie onderscheid ik zes niveaus waarop het idee van de afgescheiden persoon gebaseerd is. Deze verwarring ontstaat ergens na de bevruchting en gaat door tot de dag van Zelfrealisatie.

1. In de baarmoeder gaat alles vanzelf. Er is een oceanisch gevoel van eenheid en verbondenheid. Dit veilige gevoel kan in de baarmoeder al gestoord worden.

2. Wanneer de baby geboren is komt het voor het eerst los te staan van de moeder. Het gevoel van veiligheid en eenheid wordt geschaad (geboortetrauma). Er ontstaat een eerste gevoel van 'afgescheiden zijn'. Het bewustzijn is een oersoep van sensaties. De baby maakt onderscheid (zonder dat er zich woorden vormen) tussen de verschillende waarnemingen zoals een rode bal, een gevoel van honger en vreugde, maar heeft nog geen referentiepunten zoals; 'binnen' of 'buiten' het lichaam of een 'ik-bewustzijn'.

3. Door de vele aanrakingen van de moeder wordt de ruimte van het lichaam afgebakend. Er ontstaat een referentiepunt van 'binnen' en 'buiten' het lichaam. De baby begint zich in de ruimte van het lichaam bewust te worden van *genot en pijn* en begint instinctief *genot na te streven* en *pijn te vermijden*. Dit groeiende lichaamsbewustzijn (ik ben het lichaam) is het begin van het 'ik ben een persoon-bewustzijn'.

4. De baby zoekt bevrediging van zijn lichamelijke verlangens en is hiervoor afhankelijk van de ouders. Omdat de verlangens nooit volledig bevredigd worden, begint het kind zich meer en meer afgescheiden te voelen van zijn omgeving. Al deze sociale interacties en daaruit gefilterde sociale regels worden door middel van verbindingen in de hersenen vastgelegd en er ontstaan neurologische patronen die een verhaal over de buitenwereld creëren. Het gevoel 'een afgescheiden entiteit met een lichaam te zijn' groeit.

5. Met behulp van het geheugen en de verbeelding van een mogelijke toekomst ontwikkelt een kind een manier van reageren om zich staande te houden in de door hem beleefde wereld. De ontwikkeling van het 'ik-bewustzijn' gaat door. In elk kind van ongeveer 2,5 jaar is er een

begin van een autobiografisch 'ik-besef' ontstaan; 'ik ben een persoon'. Het 'ik-bewustzijn' krijgt naast het eerder genoemde lichaamsbewustzijn ook een geestelijke vorm. Deze unieke geestelijke vorm wordt met name tot het zesde levensjaar door omgevingsfactoren geprogrammeerd. Pas na deze zes jaar gaat het kind de omgeving onafhankelijk beoordelen.

6. Hoewel er nu een idee van een afgescheiden persoon is ontstaan, herinnert het kind zich intuïtief de staat van perfecte eenheid. Deze intuïtie wordt echter niet gespiegeld door de samenleving, waardoor het gevoel van 'afgescheiden zijn' stand houdt. Het kind en later de volwassene blijven deze 'afgescheidenheid' als de Realiteit zien.

In het helder worden lijkt het alsof dezelfde weg teruggelopen wordt; de aandacht die eerst gericht is op de buitenwereld richt zich naar binnen en via de ontmanteling van de persoonlijkheid, de disidentificatie met het lichaam en het smelten van de *ik ben* ervaring gaat de focus weer op in het geheel. Wie of wat was jij voor de bevruchting?

Hoe zit het met de creatie van de persoon in dit moment?

Het lichaam is een compacte vorm van bewustzijn en is een ervaringsmechanisme. Met behulp van het zenuwstelsel (hersenen en zenuwen) en de zintuigen wordt het vormloze bewustzijn (wat jij bent) voortdurend gefocust waardoor er een oneindige reeks ervaringen ontstaat.

Er zijn drie primaire neurologische activiteiten die verklaren hoe het concept 'ik ben een persoon' ontstaat;

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 waargenomen objecten. Hierbij spelen de zintuigen een belangrijke rol.

Deze twee onbewuste neurologische activiteiten leveren een eerste ervaring van aanwezigheid op. Dit noem ik de ervaring; 'ik ben'. Dit is een ervaring voordat er woorden opkomen

3. Een derde neurologische activiteit maakt een cognitief verhaal van wat de eerste twee activiteiten registreren. Dit cognitieve verhaal ontstaat een halve seconde na de werkelijke gebeurtenis in het bewustzijn. Dit verhaal is jouw bewustzijn.

Ieder lichaam en geest mechanisme creëert met behulp van deze neurologische activiteiten een fictieve werkelijkheid; 'ik ben een persoon in een specifieke droomwereld'. Deze fictieve werkelijkheid is opgebouwd uit concepten (mentale constructies). Alle actie van het lichaam en geest mechanisme komt voort uit deze concepten en wordt door deze concepten gestuurd. Hoe de concepten ontstaan en waarom bepaalde concepten op een gegeven moment overheersen en acties bepalen is een raadsel. Jouw leven is een spel van concepten.

Opdracht :onderzoek deze theorie in je eigen ervaring.
:voel bijvoorbeeld wat er gebeurt als je met iemand contact maakt of wat er gebeurt als je een wandelingetje maakt
:zie dat het gevoel en het waarnemen worden omgezet in concepten

Identificatie bestaat niet.

De *ik ben* ervaring wordt gecreëerd door het zenuwstelsel en is lichaamsgebonden. Vanuit de Quantum Psychologie is elk moment een biochemisch proces waarbij het zenuwstelsel biljoenen stimuli afgeeft en met een fractie van deze stimuli creëert het systeem een ervaring waarin het gevoel 'ik ben' besloten ligt. De 'ik ben' ervaring is een bijeffect van een biochemische proces. Er bestaat geen 'ik' dat zich ergens mee identificeert. Dit is belangrijk om te weten anders ga je eerst het 'ik' voor waar aannemen om er vervolgens van af te komen. De Realiteit is dat het 'ik' slechts een sensatie is net als elke andere sensatie. Deze theorie wordt beschreven in het werk van Stephen Wolinsky (grondlegger van de Quantum Psychologie en leerling van Nisargadatta Maharaj).

De verwarring vanuit het bewustzijn gezien.

De verwarring ontstaat doordat het bewustzijn het gevoel 'ik ben' als een afgescheiden centrum gaat zien. Het bewustzijn creëert eerst het centrum 'ik ben' en vervolgens projecteert het zichzelf door dit centrum en ontstaan er allerlei reflecties (gedachtes, gevoelens, herinneringen, associaties, ervaringen, etc). Deze reflecties en het centrum 'ik ben' worden niet meer herkent als bewustzijn en er ontstaat een idee van 'ik ben een persoon'. Deze verwarring is niet iets wat jij doet. Het is een verwarring in het lichaam en geest mechanisme. De persoon; ik ben Jantje, geboren in Lutjebroek, heb vier kinderen en voel me blij is niet meer dan allerlei, door het bewustzijn, aan elkaar geplakte associaties (zie ook Ervaren en Filters).

Ik ben.

De ervaring 'ik ben' is de toegangspoort naar Zelfrealisatie. Dit stilte punt van ervaren ligt namelijk precies tussen het vormloze onpersoonlijke en de wereld van naam en vorm in. Het is de overgang tussen het Absolute en het Relatieve (zie 'Ik ben bewustzijn').

Ervaren is wezenlijk anders dan begrijpen. Ik nodig je dan ook uit om de 'ik ben' ervaring te vinden in je eigen ervaring. Jij bent 'vormloos bewustzijn' en de eerste ervaring die in jou opkomt is het heldere gevoel van bestaan; 'ik ben'. Dit is de ervaring van aanwezigheid voordat er een gedachte, een gevoel, een herinnering, een associatie, een intentie of andere vorm van aandacht (gefocust bewustzijn) opkomt.

Opdracht :observeer een gedachte
Vraag :waar bevindt zich de observeerder van deze gedachte?
Aanwijzing :zie dat je denken stopt

De observeerder van de gedachte en de gedachte zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Ze komen tegelijk op. Als je de observeerder wilt scheiden van de gedachte (wat niet kan) valt het denken stil. Dit is de woordenloze 'ik ben' ervaring.

Aanwijzing: Kijk niet naar buiten, maar laat de prikkels van buiten in je ogen 'vallen'. Blijf met je aandacht voor je ogen. Energetisch stopt het kijken 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 stopt. Het voortdurende commentaar van het denken valt stil.

Blijf bij deze ervaring 'ik ben' 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 wanneer je je kinderen verzorgt), totdat je ziet dat elke beweging vanzelf ontstaat. Deze manier van leven is mediteren (het is dezelfde instructie als 'vestig je stevig in de waarnemer' die ik verderop in dit document in het hoofdstuk 'Waarnemen' geef).

Elk levend wezen kent dit heldere gevoel van bestaan: 'ik ben'. Het wordt door de zoeker vaak aangezien als het eindpunt van de zoektocht, omdat het een ervaring van mentale leegte is. Deze ervaring 'ik ben' wordt echter waargenomen en is dus niet de Absolute realiteit (zie Waarnemen). De Absolute realiteit is; 'dat wat het waarnemen mogelijk maakt' en ligt voor de persoonlijke ervaring 'ik ben'. Het eindpunt van de zoektocht is onkenbaar voor het denken en het zintuiglijke waarnemen en daarom voor de zoeker de reden om te blijven zoeken. Geef het zoeken op en blijf bij de ervaring 'ik ben'.

Vraag 1: waar neem jij het concept 'ik ben' in of rondom het lichaam waar?

Vraag 2: welk concept heeft het concept 'ik ben' 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 'ik ben' bestaat uit dezelfde substantie als het vormloze bewustzijn. Alle gedachtes, associaties, aandacht, intenties, herinneringen en gevoelens bestaan uit dezelfde substantie als de ervaring 'ik ben' en het vormloze bewustzijn. Alles wat verschijnt en niet verschijnt bestaat uit één en dezelfde substantie. Wat is deze substantie?

Wanneer je eenmaal weet 'wie je bent' zul je steeds weer actief uit de persoon moeten stappen, die jij niet bent en de aandacht weer vestigen op 'wat jij 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'. Je kunt 'wat jij bent' niet zien, kennen, waarnemen of voelen. Je kunt 'wat je bent' alleen maar zijn.

Aanwijzing: blijf bij de ervaring 'ik ben' en alles zal duidelijk worden.

Deze weg is zo eenvoudig en direct dat er niets meer te zoeken valt. Dit is het. De vraag is: durf je te stoppen met zoeken?

Alles is.

Het Absolute (het Zelf) schittert onveranderlijk in het bestaan door en weet direct en zonder kennis wat het is. Het Absolute splitst zichzelf elk moment in een oneindig bewegende en ervaarbare wereld waarin de liefde voor zich-Zelf de hoofdrol speelt. In elk lichaam komt als eerste het inwonend beginsel 'ik ben' op. Dit heldere gevoel van bestaan komt voort uit liefde en is nooit afgescheiden geweest van het Absolute, 'de liefde die jij bent'. Dit ervaren is het ultieme geluk. Deze hele zoektocht gaat om de liefde.

Voordat de persoon 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 beperkt is. Het kan de stilte van het non-duale Zelf niet ervaren of begrijpen. Het denken kan alleen aangeven wat stilte niet is. Op dat moment ziet het denken dat het niet verder kan helpen in het proces van Zelfrealisatie en geeft zich over. In de stilte die dan ontstaat zijn er geen echte problemen meer. Vanuit dit perspectief is alles wat gebeurt noodzakelijk, omdat het gebeurt. Er zijn geen vragen meer over god, de wereld, de persoon of het Zelf. Alles is.

Het verblijven in de ervaring 'ik ben' resulteert in het weten dat jij het stofje bewustzijn in elke ervaring bent. Deze bron kan zichzelf niet zien en toch weet het wat het is. In de beoefening van deze methode 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 kwaliteit krijgt. Vanuit dit heldere bewustzijn draait de hele belevingswereld om. Je ziet dat het lichaam, denken en voelen (=de persoon) ervaringen zijn die opkomen in jou en het is helder dat er nooit een afgescheiden persoon heeft bestaan.

Nu

Tijd is de ruimte tussen jou en mij

Er is alleen Nu.

Ervaren is *nu*. Het herinneren van een ervaring creëert het idee van tijd. 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.

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 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 sensaties in je lichaam. Misschien kun je je aanwezigheid ook buiten het lichaam voelen.

Vraag :waar in deze ervaring vind je tijd?

Vraag :waar is het begin of het eind van nu?

Door herinneren ontstaat tijd. Een herinnering is een gedachte. Tijd is de ruimte tussen twee gedachtes.

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?

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.

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

Alles wat in jouw bewustzijn verschijnt (een herinnering, een waarneming, een ervaring, een gevoel, etc) wordt vertaald in een gedachte. Deze gedachtes blijven komen en gaan. Wanneer de aandacht zich richt op een gedachte kijk je weg van de totaliteit van de brede *nu*-ervaring. Dit weggijken is een subtiele beweging die zonder oorzaak ontstaat. Het is niet iets wat jij doet. Het zien van het weggijken brengt de aandacht voortdurend terug in de *nu*-ervaring. In deze *nu*-ervaring is er geen tijd of persoonlijkheid en zijn er geen problemen. Wanneer je hiermee gaat experimenteren zul je zien dat je vanuit deze tijdsloze ervaring (er is zelfs geen *nu*) een gewoon leven kunt leiden. 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. Wanneer je bijvoorbeeld in een winkel loopt bestaat een moment uit de volgende sensaties; horen van muziek, voelen van lichaamsgevoelens, opmerken van gedachtes en het zien van beelden die via de ogen binnenkomen. Al deze waarnemingen zijn tegelijkertijd aanwezig 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 en afgescheidenheid ontstaan.

Er vindt een voortdurende reflexie in het waarnemen plaats die bestaat uit verbeelden en herinneren. Mijn ervaring is dat de waarnemingen die via de zintuigen binnenkomen op de een of andere manier worden gerelateerd met de fysieke lichaamssensaties. Er ontstaat hierdoor een idee van 'lichaam' en 'niet lichaam' wat zich uiteindelijk vertaalt in het idee van een 'ik' en een 'niet-ik'. Deze beweging in het bewustzijn gaat zo snel dat het resulteert in een gevoel van een solide entiteit die dingen waarneemt. Dit gevoel van 'ik' en 'niet-ik' zijn uiteindelijk niet meer dan twee druppel-ervaringen in een en dezelfde ervaringszee. Ook het waarnemen van dit inzicht is een resultaat van hetzelfde reflexiemechanisme en is ook een ervaring in dezelfde ervaringszee waardoor er geen verschil meer is tussen de waarnemer en dat wat waargenomen wordt. Er is enkel bewustzijn.

Waarnemen

IK (Bewustzijn) kan zich nooit van wat dan ook bewust zijn. Waarom? Omdat Bewustzijn alles is wat Ik Ben.

Waarnemen scheidt een materiele werkelijkheid.

Kernfysici tonen aan dat alles energie is. Deze energie bestaat uit potentie. Deze potentie kan zich manifesteren als een golf of als materie. Een fenomeen in de kernfysica is dat de onderzoeker invloed heeft op de uiteindelijke manifestatie van de bekeken energie. Er ontstaat een ongrijpbaar principe; het waarnemen heeft invloed op de waargenomen werkelijkheid. De wereld is een mentale creatie. Hoe waar is onze waarneming? Wat is waarheid?

Wat is waarnemen?

Je loopt in de bergen en je bent verdwaald. Uren en uren loop je door de regen, heuvel op, heuvel af. Je wordt moe en krijgt honger. Je hebt geen eten en drinken bij je. Na een hele dag zonder drinken word je moedeloos. Ineens zie je een lichtje. Je kijkt naar de bergen en stippelt een weg uit om daar te komen. Ver in de nacht kom je bij een klein huisje waar een jager zijn maaltijd met je deelt.

Tijdens deze wandeling is er elk moment *iets* in jou dat waarneemt. Elk gevoel, elke gedachte, elke berg en elk geluid is waargenomen. Dit is *de waarnemer*.

Hoewel niemand kan aantonen hoe de waarnemer tot leven komt en waar hij zetelt in het lichaam- en geestmechanisme, neem jij zonder twijfel waar. Dat is een directe, niet intellectuele ervaring. Deze ervaring heeft geen enkel bewijs nodig.

Waarnemen is een raadsel; volgens de wetenschap komt informatie met energiegolven 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.

Dat wat jij waarneemt (kennis, objecten, gedachtes, gevoelens, omgeving, etc) is je kenbare bewustzijn. Als je nagaat dat het zenuwstelsel in een actieve staat biljoenen impulsen per seconde afgeeft kun je misschien nagaan dat jouw kenbare bewustzijn een fractie is van de Realiteit. Het is zelfs zo dat vijfennegentig tot negenennegentig procent van jouw gedrag voortkomt uit onbewuste impulsen. Het lichaamsbewustzijn neemt veel meer waar dan waar jij je bewust van bent. Het lichaam is een superantenne en beweegt vanzelf in overeenstemming met de biljoenen impulsen in het moment. Die één tot vijf procent is dat deel van de hersenactiviteit wat we aanwijzen als het 'bewuste denken'. Zelfs dit denken gebeurt in mijn ervaring vanzelf en is niet iets wat 'ik' doe. Alles gaat vanzelf.

Oefening 1.

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. Tegelijkertijd is er 'iets' dat al die

verschuivingen waarneemt. Dit gaat vanzelf. Om waar te nemen hoef je niets te doen. Dit geldt ook voor de waarnemingen die voortkomen uit de andere zintuigen.

Vraag: wie of wat kijkt er door jouw ogen?
 wie of wat hoort er door jouw oren?
 wie of wat ruikt er door jouw neus?
 wie of wat voelt er door jouw vingers?

Het waarnemen gebeurt vanzelf en wordt gekenmerkt door het voortdurend wisselen van de aandacht. Aandacht is gefocust bewustzijn. Aandacht kan zich op een punt focussen, maar ook uitwaaiëren en overal zijn. Doordat je deze wisseling van focus gewaar bent in het lichaam ontstaat er steeds weer een gevoel van *ik*. Observeer deze wisselingen van aandacht en het zal je naar een punt leiden voorbij de verwarring dat jij slechts een lichaam en geest bent (zie ook *Wie ben ik?*). Jij bent *de ruimte* waarin het lichaam, de geest en het waarnemen plaatsvindt.

Oefening 2.

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. Zo kan je aandacht ook in het lichaam of buiten het lichaam zijn.

Jij bent bewustzijn met het lichaam als brandpunt. De aandacht kan zich richten op het lichaam en de ruimte buiten het lichaam (of beiden tegelijk). Wanneer de aandacht zich richt op het lichaam is er *waarnemen vanuit het punt in de ruimte wat we lichaam noemen*. Wanneer de aandacht zich richt op de ruimte buiten het lichaam is deze eindeloze ruimte het referentiepunt en is het lichaam slechts een object in deze waarneming. Het bewustzijn zelf heeft geen enkel referentiepunt.

Van waarnemen naar Absoluut bewustzijn.

Waarnemen is een activiteit in het bewustzijn en bestaat uit een waarnemer (jij) en dat wat waargenomen wordt (een appel bijvoorbeeld). In elke waarneming ligt het heldere gevoel van bestaan 'ik ben' besloten.

Het waarnemen raakt op een gegeven moment vooral geïnteresseerd in zichzelf en niet meer in degene die waarneemt of de dingen die worden waargenomen. De aandacht verplaatst zich naar dat waar het waarnemen in plaatsvindt. Dat is ruimte met de capaciteit om te weten: Bewustzijn. Dit Bewustzijn kun jij niet zien. Jij bent het.

Vraag : wat is het dat het waarnemen ziet?
 : is er een grens tussen dit gewaarzijn en het waarnemen?

Dat wat ziet kan zichzelf niet zien. Het is noch bewust, want er is niemand die zich van iets bewust is, noch onbewust, want er is wel aanwezigheid.

Wanneer jij ruimte *bent*, zal de kwaliteit van het leven als persoon totaal veranderen. Geluk komt dan voort uit het *aanwezig zijn* zelf. Je hoeft niets te veranderen, te begrijpen, te beoordelen of te kunnen. Je hoeft niets te doen om bewust te zijn.

- Onderzoek :wat zijn je referentiepunten in het waarnemen?
 Onderzoek :wat maakt het waarnemen mogelijk?
 Onderzoek :wat is het dat het waarnemen waarneemt?
 Aanwijzing :vestig jezelf stevig in de *waarnemer* en doe niets.

Valkuil.

Wanneer je gevestigd bent in de waarnemer bestaat er geen probleem. Waarnemen kan dan een activiteit worden waarin 'jij' je terugtrekt wanneer er problemen zijn in het dagelijkse leven. Er ontstaat dan een geheel nieuwe zoektocht, namelijk *hoe blijf ik dit waarnemen*. Deze manier van aanwezig zijn kan als afgescheiden, gecontroleerd en kil aanvoelen. Het is een subtiel verschil, maar deze gecontroleerde vorm van waarnemen wordt zelf ook door iets waargenomen. Wat is dat? En is dit waarnemen 'waar te nemen'? Het zien van de oplossing van deze laatste vraag resulteert in een totale ontspanning. Een inspanningsloos aanwezig zijn, waarin alles gebeurt. Dit gewaarzijn kent geen subject-object relatie (geen ik-ander identiteit) en is de zuivere aanwezigheid voordat er een waarneming opkomt. Deze aanwezigheid is niet passief, het heeft een enorme levenskracht. Het leven vanuit deze kracht geeft spontaniteit, levendigheid en frisheid aan het bestaan.

- 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?

Verwijzingen naar het Absolute.

Het Absolute bewustzijn (het Zelf, de bron) is te vergelijken met de ruimte waarin we leven. Deze ruimte is onzichtbaar en laat alles zijn zoals het is. Het is overal in het oneindig uitdijende universum. Zelfs het schijnbare solide fysieke lichaam bestaat voor het grootste deel uit deze ruimte. Het oordeelt en benoemt niet en het geeft ruimte aan alles. De ruimte was er voor de geboorte van het lichaam en het zal er zijn na de fysieke dood. Jij bent deze ruimte.

'Zijn' is jouw gehele persoonlijke bestaan (waken, slapen en kennendheid). In dit persoonlijke bestaan vindt het onpersoonlijke gevoel 'ik ben' plaats en daarna het persoonlijke waarnemen en ervaren. Wanneer je het woordje 'en' in het zinnetje 'jij en ik' weglaat is er geen dualiteit meer. Zo is het ook met het Absolute bewustzijn; laat het 'zijn' weg en er is geen persoon en dualiteit meer.

Het Absolute is de bron van alles en is niet te kennen, te ervaren of waar te nemen. Voor de zoeker is dit een reden om te blijven zoeken. Op een gegeven moment zal het twijfelloze besef komen dat jij deze onkenbare ruimte/kracht bent en dat er nooit iets te zoeken is geweest. Dat is de ultieme kennis.

Jij bent 'dat' wat voorafgaat aan elke waarneming.

Einde?

Ik wil weten hoe het bewustzijn deze wereld creëert. Ik ben niet geïnteresseerd in dit of dat fenomeen. Ik wil weten wat de bron is.

Vergeet voortdurend alles wat je gehoord en gelezen hebt

Dit document heeft geen enkele waarde. Het is slechts een opeenhoping van mentale kennis. Hier volgt een recensie.

Een goed boek, vooropgesteld dat de lezer minder weet dan de schrijver. De schrijver geeft veel goed geschreven onwetendheid in zijn boek, en de lezer raakt er zo in verdiept dat hij in slaap valt.

Hoe is het leven na Zelfrealisatie?

Leerling : ‘Verandert er iets na Zelfrealisatie?’

Nisargadatta : ‘Vóór Zelfrealisatie hield ik van aardbeien en ná Zelfrealisatie, houd ik nog steeds van aardbeien’.

Ga voorbij Zelfrealisatie.

Ook al is het Zelf gerealiseerd, zolang er een lichaam is zal er een persoon en Zelfrealisatie zijn. Zelfrealisatie is geen vaste of onbeweeglijke toestand. Het gebeurt in elk moment en stopt nooit.

Stilte.

Jan, een bekende auteur was op weg naar een bezoek bij Sri Guruman (leraar in het Advaita-onderricht). Hij ging ook even langs Bep en in haar kamer viel hij ineens bewusteloos. Bep verzocht Sri Guruman te komen kijken naar Jan. Sri Guruman kwam in de kamer, pakte een stoel en staarde naar Jan. Zijn waarnemingsvermogen keerde terug en hij groette Sri Guruman. Ze zaten tegenover elkaar en keken elkaar ruim een uur zwijgend aan. Jan wilde vragen stellen, maar sprak niet. Bep moedigde hem aan om toch vragen te stellen. Sri Guruman zei; “Het is klaar. Een gesprek met het hart is een gesprek. Alle gesprekken moeten in stilte eindigen”. Ze glimlachten en Sri Guruman verliet de kamer.

Spiritueel leraar

Je hebt iemand nodig om je te vertellen dat je niemand nodig hebt.

Spiritueel leraar

Mijn interesse in Zelfrealisatie werd gewekt tijdens een *ontmoeting in waarheid* (satsang) met Isaac Shapiro. Het voelde alsof hij de eerste persoon in mijn leven was die mij volledig zag. Dit was een energetische gebeurtenis waarbij een enorme hoeveelheid energie los kwam. Deze energie associeerde ik met verliefdheid. Na enkele dagen begreep ik dat ik verliefd was geworden op de Realiteit.

Satsang komt uit de traditie van het Advaita-onderricht. In satsang spreekt de leraar spontaan vanuit wat er op dat moment leeft en wat zich aan interactie met zijn leerlingen voordoet. Het voordeel hiervan is dat het onderricht vrij is van druk van buitenaf, opgelegd door op schrift gestelde kaders. Er komen meestal onderwerpen aan de orde vanuit het niveau van de leerling die veelal te maken hebben met zijn of haar lichaams-, denken- en voelenproblematiek, waarbij de leermeester de leerling echter uitnodigt naar het niveau van Zelfrealisatie te gaan dat voorbij deze gebieden ligt.

Waarom een spiritueel leraar?

Als je een grondig onderzoek wilt doen naar *wie jij bent* is het raadzaam om een levende leraar te hebben. Het verstand heeft namelijk de sterke neiging om concepten te beschouwen als Realiteit. Een leraar kan deze verwarring in het directe contact wegnemen. Het enige dat je nodig hebt is vertrouwen in een leraar en een serieus verlangen om de vraag *wie ben ik?* te doorgronden. De diepe overtuiging van de leraar doet de rest.

Vraag :waarom zou je jarenlang richtingloos zoeken terwijl er iemand naast je staat die de weg naar verlichting al heeft afgelegd en je de juiste richting kan wijzen?

Wat is een spiritueel leraar?

Vanuit een non-dualistisch perspectief is er geen leraar of leerling. Er is alleen bewustzijn en er is niemand die iets kan leren. Vanuit een dualistisch perspectief is er van alles (af) te leren en zijn er mensen die door een één of ander proces gaan alvorens Zelfrealisatie plaatsvindt.

Zodra er vragen worden gesteld en deze beantwoord worden vindt er onderricht plaats. In dit spel ontstaan de rollen van een leraar en een leerling.

Uiteindelijk is alleen het leven zelf de spirituele leraar. Als oefening kun je je eerst overgeven aan een persoon (die volledig zichzelf is), totdat je ziet dat deze persoon ook het leven zelf is.

Van individualisme naar verlichting.

Het begrip *spiritueel leraar* roept in onze individualistische ik-weet-het-zelf-wel cultuur sceptische reacties op. Waarschijnlijk door het oude beeld van de goeroe die hoger en wijzer is dan de leerling, of misschien door schandalen die zich hebben afgespeeld rondom spiritueel

leraren. De persoonlijkheid wordt door steeds meer mensen doorzien en het onderricht past zich vanzelf aan. De tijd van de grote profeten lijkt voorbij. Het is nu eerder de buurman op de hoek, of nog dichterbij: *jij*.

Ik zie in onze individualistische manier van leven een enorme potentie voor een massale verlichting;

- door de materiele rijkdom zijn onze basis behoeften bevredigd waardoor we ons volledig kunnen toelagen op het niet materiele.

- om verlicht te raken moet je eerst helemaal op jezelf gericht zijn. En individualisme is al een eerste stap.

Ik nodig hierbij alle individualisten uit om zich nog verder in zichzelf te verdiepen, zodat zij zien dat daarbinnen niets te vinden is. De kern van de verdieping is 'luisteren naar het grotere' (je partner, de aarde, de goeroe, de mensheid, ...). Je eigen bullshit ken je nu wel, dat heeft je niet verder geholpen in je zoektocht naar rust, vrijheid en authenticiteit.

Overdracht en tegenoverdracht.

In de wisselwerking tussen een leraar en een leerling kunnen gevoelens van overdracht en tegenoverdracht spelen. Dit is voor beide partijen belangrijk te beseffen. Een spirituele leraar is en blijft een mens.

Er is sprake van overdracht en tegenoverdracht wanneer je de 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 zien en juist te handelen.

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. 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 versterkt. Deze confrontatie bracht een gevoel van vernedering te wege. 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 te wege. Het gevoel van vernedering werd een gevoel van overgave.

2. Mijn onbewuste narcistische structuur projecteerde ik op mijn leraar. 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 een leraar oordeelde ik dat hij op zoek was naar erkenning. Ik heb hem niet meer bezocht. Later zag ik dat dit een projectie was van mijn eigen ontkende behoefte aan erkenning.

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

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.

Nisargadatta Maharaj

Een leraar zal onderricht geven op de manier waarop de kennis aan hem of haar is geopenbaard. Dat is de manier die hij/zij het beste kent.

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 de belangrijkste waren.

Isaac Shapiro vind ik geweldig, omdat alles ruimte krijgt in zijn bijeenkomsten. Er is veel aandacht voor het lichaam en zachtheid is zijn weg. Zijn woordkeuze is eenvoudig en omdat hij er uitziet als een onopvallende voorbijganger wordt verlichting iets heel toegankelijk.

Susan Frank (Prajnaparamita) heeft mij laten zien hoe belangrijk het is om me te focussen op 'helder worden' en allerlei afleidingen naast me neer te leggen. Ze is heel direct in haar woordkeus en energie. Verlichting is een gevecht dat leidt naar totale twijfelloosheid en wat daarna gebeurt dat zien we wel.. Susan Frank zie ik als een leraar die dichtbij de oorspronkelijke advaita vedanta stijl blijft in haar bijeenkomsten.

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 zal je geleid worden door je innerlijke leraar. 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 opwindung 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.

Na Zelfrealisatie blijft de wederzijdse en onvoorwaardelijke liefde tussen de leraar en de leerling onverminderd aanwezig, terwijl hun verhouding nooit meer dezelfde is. Er is alleen maar liefde en dat uit zich (onder andere) in de liefde tussen deze twee (schijnbare) personen.

Op dit moment is er een ruim aanbod van leraren in Nederland (www.satsang.nl).

Bijlage I

De techniek Focussen is ontstaan toen onderzoeker G. Gendlin zag dat het resultaat van therapie positief beïnvloed wordt door tijdens gesprekken een reflectie met het lichaam te hebben.

Korte handleiding voor focussen.

Tijdens een focussessie volg je *het gevoel in het lichaam* welke het meest aandacht vraagt. Je kunt ook een *probleem* in je leven nemen en daar een *gevoel in het lichaam* bij zoeken. De aandacht gaat van lichaamsgevoel naar lichaamsgevoel. De weg wordt bepaald door de erkenning van het gevoel in het lichaam. Tijdens een dergelijke sessie merk je dat je lichaam precies weet wat juist is. Het mooie is dat het lichaam dit door middel van woorden naar 'buiten' kan laten komen (ontlading), zodat je het kunt begrijpen en er verder in kunt zakken. Op deze manier krijg je belangrijke informatie over je eigen leven in het nu.

Stapsgewijs.

1. Ontspan en voel het hele lichaam (de huid, de binnenkant, etc). Voel welke substantie het lichaam heeft. Voel het gewicht van je lichaam en laat het in je zitvlak (waar je billen de stoel raken) landen. Er ontstaat een breed en vaag bewustzijn.

2. Na de ontspanning kom je allerlei gevoelens in je lichaam tegen. Laat je aandacht zich richten op een gevoel. Je kunt ook een gevoel zoeken dat bij een onderwerp past waar je op wilt gaan focussen. Is het gevoel zwaar of licht? Is er sprake van pijn of plezier,? Beweegt het? Stel vragen om het gevoel te voelen.

3. Mag het er zijn? Zeg 'hallo' tegen het gevoel.

4. Wat wil het gevoel zeggen. Zoek en vindt er een passend symbool bij.

5. Vraag jezelf: wat heeft het nodig? Meestal zal het gevoel na deze stappen verschuiven in het lichaam. Het gevoel moet eerst volledig gezien worden, voordat het kan verschuiven. De verschuiving is te herkennen aan een opluchting, een nieuw begrip, lachen, huilen.

6. Wanneer het voldoende is kun jezelf vragen of er een afspraak gemaakt moet worden en/of het lichaam bedanken voor de informatie.

In het zoeken naar de betekenis van het gevoel en wat het nodig heeft volg je altijd het 'ja' gevoel in het lichaam. De aandacht gaat op deze manier zijn eigen weg.

Wanneer je alleen focust kun je de antwoorden opschrijven, zodat je jezelf bevestigt. Je houdt zo de stroom op gang. In mijn ervaring gaat het focussen met iemand anders dieper en makkelijker.

Bijlage II

ADEMMEDITATIE

Thich Nhat Hanh

Ik adem in; ik beseft dat ik inadem
Ik adem uit; ik beseft dat ik uitadem

Ik adem in; ik merk dat mijn inademing dieper wordt
Ik adem uit; ik merk dat mijn uitademing langzamer gaat

Ik adem in; ik ontspan
Ik adem uit; ik kom tot rust

Ik adem in; ik glimlach van binnen
Ik adem uit; ik laat gaan, ik heb vrede

Ik adem in en merk de buitenwereld op met mijn zintuigen
Ik adem uit en ervaar het wonder van het NU