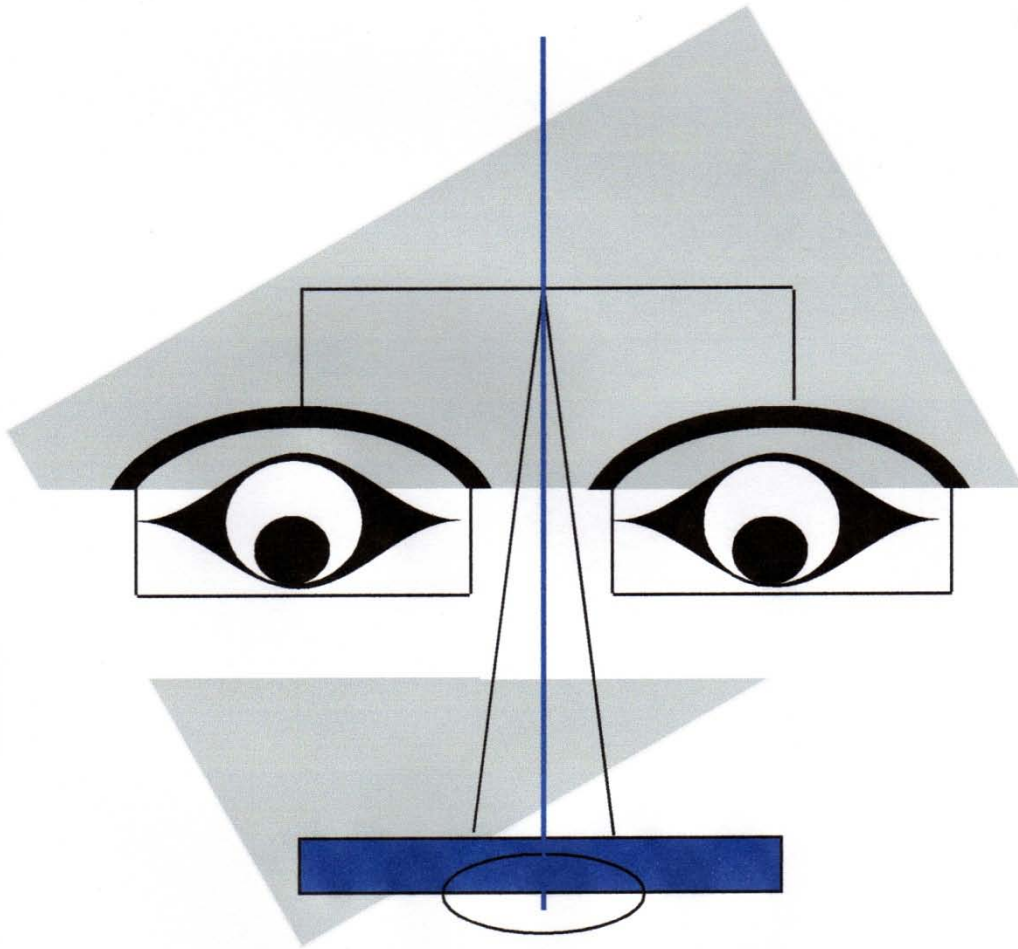
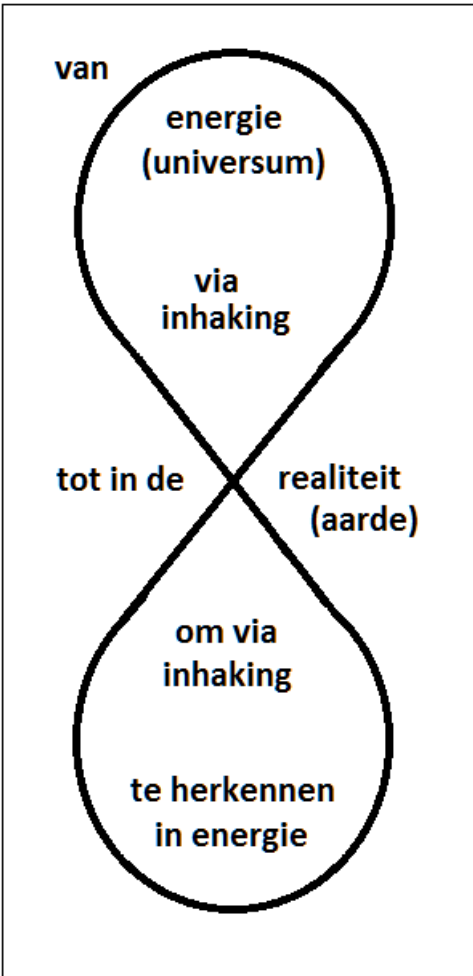


ENERGETICA



MONIQUE HAGEMEIJER



Inleiding:

Steeds meer mensen zien in dat lichaam, de gedachten en de gevoelens samen met het bewustzijn een hechte connectie vormen. De genoemde delen maken ons immers tot mens. Niet volgens de bestaande richtlijnen, maar via een vernieuwende kijk gaan we een ander inzicht verwerven in de werking van het innerlijk in een mens. Dit is een ongeprogrammeerde versie die een beroep doet op je eigen authenticiteit.

Hoe vind je in jezelf de weg? Hoe vind je een manier om naar het innerlijk te kijken? Ikzelf heb geprobeerd om op een 'neutrale' manier naar mijn innerlijk te kijken, maar wat ik ook deed of naliert, ik bleef het middelpunt van mijn ervaringen. Ik bleef ze zien door mijn eigen kijkers. Van anderen kreeg ik ook alleen hún zienswijze, die net zo 'gekleurd' was via hun belevingswereld als ik mijzelf zag via de mijne.

Wat ik toen niet kon beseffen was dat mijn pogingen om mezelf als neutraal te kunnen ervaren me vanzelf naar duidelijkheid zouden brengen. Maar op een totaal andere wijze dan voorzien. Al vele jaren ontvang ik automatisch schrift. Bij mij houdt dat in dat me informatie gegeven wordt die niet in boeken of op internet te vinden is en die in de loop van de tijd als vanzelf bewaarheid wordt. Geloof me, het is een lange weg geweest bedreven te raken om dit schrift - zonder tussenkomst van mijn denkende persoonlijkheid - te ontvangen. Vervolgens probeerde ik om de informatie die ik via het schrift kreeg te verifiëren. Alles bij elkaar genomen is het een bijzondere manier om aan informatie te komen. Inmiddels heb ik deze ontvangen informatie kunnen koppelen aan de wijze waarop we onszelf in het dagelijkse leven beleven. Er is een nieuw beeld ontstaan over hoe de mens innerlijk functioneert. Een beeld dat ik nu met je ga delen.

1. Het bewustzijn

Ons dagelijkse bewustzijn bevat onze gedachten, onze gevoelens, onze emoties, ons denken en ons lichaam met alle - maar dan ook alle - informatie die daaruit kan voortvloeien. Maar dan nog zijn we niet compleet. Er is nog meer. Er is een puur energetisch element wat eraan toegevoegd dient te worden. Iets wat er altijd zal zijn: de ziel. De mens is een drie-eenheid van ziel, geest en lichaam.

Het échte zielsbewustzijn is iets anders dan het dagelijkse bewustzijn en bevat meer informatie dan er in de grootste bibliotheek te vinden is. Ook andere informatie trouwens.

Ons dagelijkse bewustzijn kan informatie vanuit het zielsbewustzijn ontvangen. Met nadruk op het woord ontvangen, want je kunt er vanuit je dagelijkse bewustzijn niet naar toe, het komt naar jou toe. Altijd en onlosmakelijk stroomt deze informatie jouw kant op. Het is te verstaan als je niets meer doet. Maar dan ook echt niets! Zelfs het niets-doen dient overstegen te worden. Dan ben je als glas, zo doorzichtig dat je kunt ontvangen vanuit je eigen vermogen.

Een ander gezichtspunt dan normaal

Om de werking van het mens-zijn te kunnen begrijpen, moeten we eerst een ander gezichtspunt innemen dan wat we normaal gewend zijn. Ik weet dat dit een moeilijk gegeven is voor iedereen die dit gezichtspunt nog niet heeft ervaren, maar met de aanname ervan ga je wél meer begrijpen over hoe je in elkaar zit.

Ga er eens van uit dat de mens een zielsbewustzijn draagt dat de beschikking heeft over een lichaam met daarbij een dagelijks bewustzijn. Een dagelijks bewustzijn dat handelingen verricht, informatie opneemt, van alles beleeft en informatie afgeeft. Dit dagelijkse bewustzijn houdt de mens over het algemeen zo overtuigend bezig, dat ze zich niet eens kunnen voorstellen dat er daarnaast tegelijkertijd een ander gebeuren in hen plaatsvindt. Toch bestaat het en is het mogelijk om de informatie, die daar vandaan komt, binnen te laten. Gaandeweg zul je zien wat je ervoor kunt laten om het ontvangen hiervan bewust te laten gebeuren.

Door mijn inmiddels talloze ervaringen van zowel zielsbewustzijn als dagelijks bewustzijn kreeg ik als vanzelf de herkenning van het “omgekeerd” aanwezig zijn in jezelf, waardoor ik echt van ganser harte kan zeggen: Jij bezit de ziel niet. Het is andersom: de ziel bezit jou.

We spreken zo vaak over het hebben van een ziel. We hébben haar wel maar we bezitten haar niet. Het is andersom. De ziel heeft ons!

Wij hebben een lichaam met allerlei gedachten en gevoelens ter lering en gebruik, maar de ziel valt niet onder ons bezit. *Wij* zijn het bezit van de ziel. Totdat we doodgaan. Dan heeft ook de ziel ons lichaam niet meer. Waarom we dit zelf niet zo een, twee, drie in de gaten hebben? Dat is niet zo vreemd. Bij mij heeft het ook een lange tijd geduurd voordat ik het écht in de gaten kreeg. De kwartjes gingen pas vallen toen ik écht besepte van waaruit het leven zich beleeft. Want het is de ziel die het leven heeft!

De **ziel** heeft het leven. Wij denken dat wij het leven hebben gekregen van onze ouders. Toch is dit maar ten dele waar. Jij leeft dankzij de ziel die jou tot leven heeft gewekt. Onze ouders hebben zondermeer de voorwaarde geschapen. Maar de ziel heeft dat stoffelijk hoopje cellen bezielde waardoor het levensvatbaar werd.

De eicel in het lichaam van je moeder stond voor rust en rijping.
De zaadcel van je vader zorgde voor beweging en bundeling.

De samenkomst van rust/beweging én van rijping/bundeling schept de voorwaarde voor bezieling. Bij bezieling ontvangt de stof het leven.

Over de eicel en de zaadcel: De samenkomst van rust en beweging lijkt een tegenstrijdigheid die niet kan samengaan. Iets kan niet volkomen in rust zijn en tegelijkertijd in beweging. Bezieling zorgt ervoor dat het kan! Een uniek vermogen! De ziel kan doen en niets doen tegelijkertijd! Het brengt je het 'grote vanzelf'. Rijping en bundeling zijn gemakkelijker gezamenlijk te bevatten. Als iets rijping ontvangt, kan het aanwezig zijn in dat wat er al is. Alle ervaringen die we opdoen (rijping) blijven tijdens ons leven in hetzelfde lichaampje aanwezig (bundeling). Rijping zorgt voor groei in ontwikkeling en bundeling zorgt voor behoud en gebruik. Doordat rust, rijping, beweging en bundeling allemaal tegelijkertijd samengebracht worden tijdens de bezieling kunnen wij als mens genieten van het levend zijn. Ieder levend mens is dus bezielde. De bezieling is het vertrekpunt van waaruit jij je leven bent begonnen. Maar omdat dit gebeurde toen jij je er nog niet bewust van was, ben je dit 'vergeten'.

Als we gewoonlijk naar de ziel kijken, doen we dat meestal vanuit ons ik.

Bij het zinnetje "Ik heb een ziel" telt het 'ik' als het vertrekpunt vanwaar er naar de ziel gekeken wordt. Dit is een 'logische' benadering vanuit een 'vergeten' bezieling.

Maar bij het zinnetje 'De ziel heeft jou' telt de ziel als het onderwerp. De ziel vormt weer het van waaruit jij beleefd wordt, waarbij jij fungeert als een soort 'meewerkend voorwerp' en soms als een 'lijdend voorwerp'.

En ergens diep van binnen weet je dit nog. Ook al is het niet bewust beleefd, het 'weten' ligt nog in je opgeslagen. Wanneer je je dit gegeven weer herinnert, dan beseft je van waaruit het leven zich beleefd. Niet dat je dan wéét wat leven is, maar het is meer dat je beseft hoe krachtig leven is, hoe veelomvattend, en wat een machtig gegeven! Je staat stil bij het wonder van het levend zijn.

Het lijkt ongeloofwaardig, maar levend zijn is het enige wat ons écht te doen staat en daar hoeven we niet eens iets voor te doen.

Al schrijvende begrijp ik dat je je niet goed kunt voorstellen wat het verschil is tussen je dagelijkse bewustzijn en een zielservaring. Daarom even een klein voorbeeldje van hoe een zielservaring eruit kan zien:

‘In een huiskamer ligt een lichaam geheel ontspannen op een bank. ‘Ik’ zit er bij en kijk ernaar. Ergens vandaan komt er een impuls en ik schiet weer het lichaam in. Het lichaam staat als vanzelf op en neemt mij hierdoor mee..., zodat ik dit lichaam ervaar als ‘tot mijn beschikking staand’.

Het lichaam neemt mij mee in ervaring en ik geniet van de ervaring die ik ontvang. Maar ik ben duidelijk iets anders.

Er is in dit lichaam nog iets anders aanwezig. Er zit een uitgebreid besturingssysteem in. Iets wat weet waar het zich bevindt en hoe je daar moet handelen.

Gezamenlijk als een eenheid vertrekken we naar buiten. We komen buiten op een groot groen veld en het lijkt alsof ik meer tot leven kom. Ik stel me in op een ervaring die blijkbaar op me wacht. Mijn lichaam gaat verder met lopen en ik weet dat het besturingssysteem dit lichaam alleen zelf denkt te besturen.

Ik word over een veld gedragen. In de verte zie ik overal hekjes, schuttingen en afbakeningen. Ineens hoor ik: dat doet een mens. Beseft die mens dan niet dat het voor mij niet nodig is? Ik ervaar immers geen grenzen. Ik ervaar dat het besturingssysteem van mijn lichaam weer wil weten wat ik ben.

Mijn lichaam is inmiddels in het gras gaan liggen. Mijn lichaam is ook zelf in staat om te beleven. En ik kan het daardoor ervaren. Ik kan ervaren dat mijn lichaam het gras als zacht beleeft.

Moeder Aarde draagt mijn lichaam, zegt ze. De Aarde is het, die mijn lichaam ondersteunt en laat beleven. De Aarde vraagt me haar te voelen en direct doorspoelen allerlei levensvormen mijn bewustzijn. Een bewustzijn. Dát is wat ik ben!

Ik ben een bewustzijn, met een lichaam om me te vervoeren. Een lichaam met een innerlijk besturingssysteem dat kan handelen en mij kan laten ervaren. Ik weet dat ik tijdelijk vastzit aan dat lichaam, maar aan de andere kant ben ik nog steeds zo vrij als een vogeltje. En in staat te ervaren op een totaal andere wijze dan het lichaam met zijn innerlijke besturing!

Wat ík op dit moment ervaar is volkomen stilte. Volledige stilte.

Ik weet dat er veel lawaai om me heen gaande is, maar dat zijn registraties van de besturingssystemen. Al die naar buiten gebrachte en innerlijk gebleven geluiden zijn voor mij overbodig, want ik versta alle levensvormen zonder geluid. In wat voor vorm dan ook. Ik weet dat ik ieder levend wezen kan verstaan. En dat ze me alles vertellen wat nodig is. Zonder enig geluid!

Ieder bewustzijn neemt me mee in gewaarzijn zonder dat het nodig is om be-naam’d te worden. Klanken en geluiden komen voort uit onderscheidingen maken. Onderscheiden, scheidings maken door uiterlijk of innerlijk geluid. Wat een karwei voor al die besturingen. Maar ieder bewustzijn bestaat zonder dit alles! God zij dank.

Ik ervaar dat al die verschillende levensvormen mij - in stilte - hun weten kunnen schenken. Ik ervaar dan gewoon met ons gezamenlijk bewustzijn. Het is niet nodig om alleen vanuit mezelf te zien, want alle levensvormen kunnen mijn ogen zijn. Alle levensvormen zijn bewustzijn in een vorm en niets anders.

Net als ik. Samen! Weten we! Alles!

Hoe die mens daartussen past? Welke mens spreekt de taal der stilte waarin je alles kunt horen? De mensenwereld betekent een plaats waar je wordt ingeklemd tussen de uiterlijke en innerlijke geluiden van de besturingssystemen.

En ... ergens héél ver vandaan hoor ik een stille stem ..., één die ik met heel mijn wezen herken: ‘Help de mens het bewustzijn te vinden, daarom heb jij nu van Mij een mensengedaante gekregen. Help hen ook Mij te vinden.’

Toen was ik ineens gewoon mezelf. Zonder dat ik een overgang had bemerkt. Ik was buiten aan het wandelen. Weet je wat het meest frappante van deze ervaring was? Het dééd me helemaal niets! Geen gevoel van wat mooi, of wat raar. Nee, er gebeurde helemaal niets. Er was geen enkele beroering van mijn kant ontstaan. Toen besepte ik dat ik het neutrale kijken had gevonden. Een vorm van kijken naar belevenissen van mijzelf zonder er zelf op de gewone manier deel van te zijn! Ik wist door deze ervaring dat het bestond.

Inmiddels kan ik de 'wisseling' van het bewustzijn naar mezelf beter volgen en kan ik het nog veel gedifferentieerder beleven. Hoe dat komt? Dat weet ik nog niet helemaal zeker. Normaal ben ik gewoon mezelf. Wat zeggen wil, als ik bovenstaand verhaal interpreteer, dat ik mezelf ervaar als een lichaam met een 'besturingssysteem', wetende dat er in mij een ander bewustzijn aanwezig is dan dat wat ik normaal beleef. Maar regelmatig draait alles om en beleef ik ineens vanuit het zielsbewustzijn. Gewoon zomaar, onverwacht en ik doe er niets voor.

Het wordt zo anders, wanneer je de ziel weer als het 'vertrekpunt' beseft!
Het brengt veranderingen met zich mee. Ik geef je hier ook een voorbeeld van:

- * De ziel heeft vorige levens gedragen.
- * Wij leven nu dankzij de ziel.
- * Als de ziel het leven in zich terugtrekt zijn we aan het sterven.
- * En wij klampen ons dan vast aan het leven.
- * Is het zover, dan gaan we dood en onze ervaringen gaan mee met de ziel.

Als we dood gaan dan scheidt de ziel zich af van het lichaam en keert terug in de eenheid van energie. De ziel behoudt de ervaring van het beleefde stoffelijke leven. In die vorm blijven we, zonder stoffelijk lichaam, bestaan.

Het leven heeft de ziel ervaring gebracht en het is deze ervaring die de ziel in zich opslaat. De ziel was een tijdelijke hechting met de stof aangegaan om ervaring en beleving te ondergaan en ook om de stoffelijke materie in leven te houden.

Ook om de stoffelijke materie in leven te houden!

We zijn er niet alleen voor onszelf. Zonder indaling van zielsbewustzijn blijft "stof" niet in leven! Er vormt zich dan geen groei, geen voortgang. Groei is nodig om het leven tot verdere ontwikkeling te brengen.

De aarde kent een magnifiek groot aantal zielen die zich op haar stoffelijke vorm kunnen ontwikkelen. De volgende informatie kwam uit het zielsbewustzijn naar me toegedruppeld. Cruciaal punt is natuurlijk in hoeverre jij mijn zielsbewustzijn gelooft. Ik heb dan ook liever dat je van dat van jezelf uitgaat. Maar misschien heb ik iets ontvangen wat je kan dienen en als ik het niet opschrijf, kan jij er geen notie van nemen. **Carnatie, incarnatie en reïncarnatie. Drie verschillende woorden en alle drie hebben ze zo hun eigen betekenis:**

Carnatie gebeurt dankzij de stoffelijke materie van planeten. De planeet Aarde leent de ziel tijdelijk een hoeveelheid materie die het lichaam zal gaan vertegenwoordigen. Zonder deze "uitleenmogelijkheid" van de Aarde zou de ziel niet eens tot een incarnatie kunnen komen! Carnatie is dus een kracht van planetaire oorsprong.

Incarnatie betekent dat de ziel samen met de desbetreffende planeet overeenstemming bereikt heeft om een lichaam ter beschikking te krijgen. Een ziel blijft gebonden aan een planeet totdat er voldoende ervaring is beleefd via lichamen en er zodoende voldoende onbaatzuchtigheid (liefde) in bezit van de ziel is gebracht. Incarnatie wil dus zeggen een verbondenheid van de ziel met een planeet ter ondersteuning van de zielsgroei voor beiden.

Na afgave van een lichaam blijft de ziel nog steeds verbonden met dezelfde planeet. Op het moment dat deze ziel weer een lichaam nodig heeft ter verrijking in onbaatzuchtigheid incarneert deze ziel.

Nu is het niet zo dat, wanneer een ziel een nieuw lichaam nodig heeft, de planeet direct zo'n lichaam ter beschikking heeft. Tussen de ziel en - in ons geval - de Aarde bestaat overleg. Maar aangezien beiden op de hoogte zijn van het kosmische gebeuren, wordt hierbij de meest geschikte vorm uitgekozen ter beleving in een lichaam.

Reïncarnatie. Nadat de cyclus van lichamen afgerond is, omdat de ziel voldoende onbaatzuchtigheid in zich draagt, kan de ziel alsnog de keuze maken zich opnieuw op dezelfde planeet in een lichaam kenbaar te maken. In dit geval spreekt men dan van reïncarnatie. De ziel heeft zélf het vermogen verworven om te incarneren! Deze zielen zijn schenkers van onbaatzuchtigheid, zowel ter ondersteuning van de draagkracht van de planeet als wel voor de ontwikkeling van de aldaar levende zielen. Je zou dus kunnen zeggen dat een reïncarnatie op onze planeet in wezen een vorm van 'boven-aards' leven is. Omdat in de ziel de leerstof van de aarde gekend is en het niet langer nodig was om op deze planeet te incarneren.

Onze wereld zit vol incarnaties. Zielen die nog 'moeten' incarneren. Er zijn ook een aantal reïncarnaties op onze planeet aanwezig. Keurig vermomd in een aards lichaam met een groot vermogen tot onbaatzuchtig aanwezig zijn. Maar het is en blijft een ziel, die zich heeft verbonden met een lichaam. Een dergelijke verbinding noemen wij levend zijn.

Onze menselijke wereld van vandaag is geschapen door alle mensen. Alle mensen! Ook alle reeds gestorven mensen maken via de totale ervaring nog deel uit van deze wereld in het hier en nu. Door hun bestaan is de huidige menselijke wereld immers gevormd. Ieder gevolg wat we nu ervaren heeft een oorzaak in het verleden. Hoeveel zielen van toen zijn op dit moment weer in een incarnatie in de levende stof aanwezig?

Ook de nog-niet-geborenen maken al deel uit van deze wereld. Al is het in een nog niet gemanifesteerde vorm. Zielen die momenteel niet in de stof aanwezig zijn, maar er nog gaan komen, omdat ze meedelen in het incarnatieplan, horen ook bij het totaal. Het heden, het verleden en de toekomst zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Alles wat er vandaag gebeurt heeft zijn effect in de toekomst. Ook al is de toekomst er nog niet, deze komt naar ons toe. Iedere oorzaak heeft gevolg. Ook dat wat komt is al aanwezig in dat wat er is. Zo zie je een grote verbondenheid, wanneer je de ziel als leidraad aanneemt.

Wij als mensen vanuit ons dagelijkse bewustzijn ervaren onszelf als een lichaam met denken, voelen en de ziel als één. Wij ervaren ons lichaam als onze zijnsvorm. We erkennen het bestaan van gedachten, gevoelens en emoties en zijn zelfs bekend met het feit dat er zoiets als een ziel bestaat en noemen die voor het gemak ook van ons. Maar wij leven in een lichaam en gaan op den duur dood.

De ziel keert later weer terug op aarde. Gewoonlijk kennen wij het vorige leven van de ziel niet. Wij spreken echter wel over een vorig leven en eigenen ons zelfs die vorige levens toe. Want tijdens een regressie komen we in contact met vorige levens, dus zijn die van ons, vinden we.

Dat we via regressie en hypnose in contact kunnen komen met de ziel en haar eerdere levens, is zondermeer meesterlijk. Het zijn middelen om ons ervan te overtuigen dat er 'iets' voortleeft en dat iets is de ziel. Zo kunnen we leren dat de belevingen en ervaringen die opgeslagen zijn in de ziel ook in dít leven kunnen doordringen. De ervaringen van de ziel zijn oproepbaar tijdens een regressie-hypnose, maar *wij* hebben die andere levens nooit beleefd. De ziel heeft dat wel.

Wij zijn wél het directe gevolg van die eerdere levens van die ziel. De ziel en jij zijn op dit moment één en vormen tezamen jouw persoonlijkheid. Jij bent de beste kans van de ziel tot nu toe. En tijdens jouw leven voeg jij jouw ervaringen toe aan die ziel.

Wat jij tijdens je leven beleeft, kleurt jouw innerlijke wereld. Je ervaringen hebben zo hun invloed. En je denkt dat jouw ervaringen je gemaakt hebben tot de persoonlijkheid die je bent geworden. Maar er bestaat geen permanente persoonlijkheid. Ieder inzicht dat je krijgt verandert je. Een beetje. Iedere volgende ervaring brengt je een stapje verder, ook in je dagelijkse bewustzijn.

Want ervaring heeft nog een ander doel dan alleen dienend te zijn aan het dagelijkse bewustzijn. Ervaring dient ook het zielsbewustzijn. Ervaring is nodig voor de uitbreiding van het 'weten' en 'kunnen' van de ziel. Maar zelfs nog meer dan dat. Iedere ervaring dient het totaal van alle ervaringen van alle zielen! Alle ervaringen mogen naar het IS (het totaal van alle zielen) gebracht worden, zodat er herkenning plaats kan vinden. Herkenning is het geweten in het kunnen. Zo horen we met alles wat we doen of laten bij elkaar. We zijn één mensheid.

Kijken we naar het heden dan bestaan onze dagelijkse bezigheden bijna geheel uit het reageren vanuit onze besturingssystemen. Zolang we hiermee bezig zijn kunnen we niet tot het besef komen van het échte levend zijn. Het lijkt wel of we hier actief aan deelnemen, maar wat we doen is in reactie staan tot wat we vandaag in onszelf tegenkomen. Dit reageren is een bestaansmogelijkheid die nooit méér kan zijn dan een kettingreactie die zich tot in de eindigheid van jouw leven voortzet.

De enige échte actie die je pleegt, doe je zonder dat je er iets voor dóet. Namelijk leven! De enige échte actie is leven. De rest van wat we doen is een reactie op dat levend zijn. Of dit nu in relatie tot elkaar gebeurt of gewoon in onszelf, doet niet ter zake. Het is en blijft reageren. Ten aanzien van elkaar reageren we op wat een ander zegt of doet. En onze reactie brengt een ander weer tot reageren. Dat vult voornamelijk onze levens. Reageren is vulling opbouwen.

Levend zijn is iets wat je bent. Het is de krachtigste zijnswijze in hóe je aanwezig bent. En juist van leven weten we te weinig. We weten dát we het doen, maar niet hóe we het doen. Zolang we bezig zijn met vulling opbouwen, kunnen we er ook niet achter komen. We leren wel wat vulling betekent. Vulling brengt beleving in de vorm van gedachten, gevoelens, emoties en ervaring.

Wat nu als we dood gaan? Niemand van ons kan nu al begrijpen hoe het zal zijn als het leven de stof niet langer vasthoudt. Maar die wijsheid wordt ons ook geschonken. Ieder van ons zal ooit deze wijsheid ontvangen en dan de kracht van leven ontdekken.

Is het niet schitterend dat we allemaal - niemand uitgezonderd - deze wijsheid mogen ontvangen? Verheug je op deze wijsheid en ontvang hem te zijner tijd met respect en overgave. Wees niet ongeduldig.

Besef dat je nú levend bent en dat ook dát zo zijn bedoeling heeft.

Een mensenleven lijkt een beetje op een wedstrijd met een startschot en een eindfluitje. En jij en ik lopen ergens in die wedstrijd rond zonder te weten in welke minuut van de wedstrijd we aanwezig zijn. Zonder dat we zelfs weten hoe de stand is, maar altijd onderweg. Waar we ook zijn of wat we ook doen, alles behoort bij het leven. Zolang je levend bent, ben je op de wereld om? Om levend te zijn. Want dat ben je.

We zijn als het zaad dat in de bodem houvast gevonden heeft om te groeien. Ooit zijn we ontkiemd. We kwamen als vanzelf met onszelf in een groeiproces terecht en ontwikkelden onszelf tot een waardevolle 'plant'. Soms komen we niet verder dan het produceren van een stengeltje... Het leven is grillig en vol verrassingen.

Het leven in de stof beleeft over het algemeen een ontkieming, een rijping, een bloeitijd en een slot. Als dat slot er niet was dan zou er op den duur geen plaats meer zijn om verder leven te ontvangen. Er is dus kringloop nodig.

De kringloop is een voorziening om het leven te behouden. Zodat een soort zich tot het maximale van de mogelijkheden kan ontwikkelen.

Zolang er stoffelijke kringloop is, kan de zielsenergie zich steeds opnieuw verbinden met een stukje materie om zichzelf uit te drukken. Hierdoor doet de ziel wat ervaring op. De ziel kan door die genoten ervaringen in een volgend leven andere mogelijkheden gaan insluiten. Mogelijkheden die in relatie staan tot het totaal van alle ervaringen van alle zielen. De ziel komt dus in een andere samenstelling terug in een nieuwe persoonlijkheid.

Deze hele kringloop is nodig om de mensheid mogelijkheden te bieden om steeds opnieuw zielsenergie tot stoffelijke werking te brengen, waardoor de eeuwigheid zijn bestaansrecht vindt. Zonder die kringloop kan het leven zich niet voortzetten.

De ware toedracht
geeft kans te beseffen
dat iedere werkelijkheid
een wereld is
van verschil in gelijkheid.

Onomwonden
vertelt het kind zijn waarheid
en ontdekt dat het niet gezien wordt
door dat wat denkt groot te zijn.

2. Een korte uitleg

In deze tijd wordt er nogal gemakkelijk gesproken over energie. Energie is een sleutelwoord zonder exacte weergave. Het schijnt overal in te zitten en je moet er ook voldoende van hebben om fatsoenlijk te kunnen functioneren.

Voor we verder gaan wil ik eerst een belangrijk verschil neerleggen. Namelijk het verschil tussen **energie en werking**! Het mag duidelijk zijn dat het begrijpen hiervan belangrijk is om werkelijk te kunnen beseffen hoe de mens vormgegeven is. Daarna kan inzicht zich als vanzelf vormen.

Een verschil in grootte

In grootte kan ik energie en werking het beste vergelijken met energie als de totale kringloop van een rivier, die uiteindelijk uitmondt in de zee, inclusief zijn bedding en de totale kringloop van het water, de zee, de wolken en de neerslag, en werking als het in het water steken van je hand in die rivier. Dit is een omvangrijk verschil in grootte.

Energie is een kringloop met een immer doorgaande capaciteit. Zoals de totale kringloop van de natuur op aarde, maar dan immens veel groter. Een kringloop die niet alleen opgaat voor de aarde of ons zonnestelsel, maar voor het hele universum. Kosmisch. Energie is kosmisch. Kringloopenergie IS.

Werking betekent het tot herkenning brengen van een piepklein stukje van die immens grote stroming van de kringloopenergie.

Kringloopenergie betekent pure potentie, het megamagazijn, de voorraadschuur. Men noemt het ook wel het Goddelijke. Ik noem het megamagazijn, omdat de energie van bijvoorbeeld kwaadheid op zich net zo zuiver is als de energie van vreugde! Energie heeft niets te maken met onze programmatie, waarin we God zien als Liefde en de Duivel als de negatieve afsplitsing. Energie is niet te beoordelen in goed of kwaad! Kringloopenergie IS.

Een verschil in functie

Kringloopenergie bestaat uit een oneindig aantal verschillende energieën, die allen deel uitmaken van deze kringloop en zo hun specifieke functie hebben.

Energie is pure potentie en komt pas tot werking als erop 'ingehaakt' is! Inhaken is zoiets als je hand in het water van de rivier houden. Dit inhaken betekent naast het opwekken van een sluimerend vermogen tegelijkertijd een héél subtiele vorm van stagnatie in de totale kringloop aanbrenge!

In de energie zijn alle energieën even zuiver. Gewoon omdat ze energie zijn en niets anders. De werking, waardoor uiteindelijk de manifestatie ontstaat, is totaal iets anders! In de kringloop zijn ontelbare energieën aanwezig als potentie. Op zich is er met de energie van kwaadheid niets mis. De manier, waarop we de energie van kwaadheid omzetten tot in onze handelingen, betekent eigenlijk een mogelijkheid om te beseffen op welke manier we met die specifieke energie omgaan. Wij gebruiken de werking simpelweg voor zelfherkenning.

Door deze inhaken kunnen we onze eigen stagnatie tot herkenning en beleving brengen.

Hierdoor ontstaan onze handelingen, waarmee we onszelf tot manifestatie brengen. Met manifestatie wordt voornamelijk de mate en de manier bedoeld waarop deze inhakingen tot expressie worden gebracht.

Iedereen kan begrijpen dat we het sluimerend vermogen hebben om verdrietig te zijn, maar we zijn niet de hele dag aan het huilen. We zijn ook ingehaakt op het vermogen om vreugde te beleven. En we zijn ook niet de hele dag vreugdevol aan het rondhupsen en lachen. We hebben deze inhakingen tot onze beschikking om onze innerlijke belevingsvelden tot uitdrukking te brengen.

De mate en de manier waarop we dat doen bepaalt de vormgeving van onze innerlijke uiting.

*Pas als we de inhaking van energie in ons ego brengen,
pas dan krijgt deze energie zijn vorm en expressie.
Pas dan!*

Je zou dus kunnen zeggen dat
de kringloop-energie er altijd IS
de inhaking de mogelijkheid geeft
om een stukje van die energie tot beleving te brengen
en dat dit met behulp van het lichaam
innerlijk en uiterlijk
tot manifestatie gebracht kan worden.

De enorme variëteit van al die verschillende energieën kent bij elkaar een onnoemelijke hoeveelheid mogelijkheden. Zo ongelooflijk veel, dat op geen enkele manier één persoon deze tot beleving zou kunnen brengen. Gelukkig zijn we niet alleen. Met elkaar zijn we een minuscuul klein deeltje van de totale energie in de kringloop. Met elkaar zijn we niet in staat om een stagnatie in de kringloop te veroorzaken.

Als mens kunnen we onszelf ervaren in onze persoonlijke beleving. Daarmee houden we een minimaal en piepklein stukje van die totale energie in werking.

De energie komt dankzij het vermogen van inhaking tot werking.
Energie heeft op deze manier ZELF de mogelijkheid geschapen
om ZICHZELF hierdoor te ervaren!

Anderzijds heeft de energie ook het vermogen om de werking weer terug te voeren tot kringloopenergie.

Energie, inhaking en manifestatie. In immens grote verscheidenheid aanwezig, met talloze mogelijkheden, die weer ontzettend veel verschillende uitingen kunnen hebben. Het verschil tussen energie en werking bestond voor mij eerst als een verschil in grootte. Tot de woorden inhakend-vermogen en realiteit om de hoek kwamen kijken. Toen kreeg ik een breder inzicht en werd dit verschil in grootte beduidend duidelijker. Het gaf me de wijze waarop het één in het ander kon overgaan. Hoe dit nu te vertalen van kringloop, via inhakend-vermogen naar realiteit?

De mogelijkheid om iets tot vorm, uiting en beleving te brengen bestaat dankzij het inhakend-vermogen! Omdat het inhakend-vermogen het inhaken vertegenwoordigt op de kringloopenergie.

En onze belevingen krijgen hun vorm en uiting dankzij de realiteit! Zowel inhakend-vermogen (ook wel aangeduid als het kwantumgebeuren) als de realiteit zijn beiden deel van de kringloopenergie. Ze hebben allen een andere functie. Net zoals kwaadheid een andere functie heeft als vreugde, terwijl ze beiden aanwezig zijn als potentie.

De kringloopenergie wordt dankzij het inhakend-vermogen tot werking gebracht. Dit kunnen inhaken op de kringloopenergie is het belangrijkste aspect om iets tot manifestatie te brengen! Je zou kunnen zeggen dat hiermee een deel uit de eenheid gehaald wordt en tot deelfacet gemaakt wordt. Vervolgens krijgt dit deelfacet een eigen zelfstandigheid, dankzij de werking waaraan het is verbonden. Het deelfacet beleeft een ogenschijnlijke afgescheidenheid ten opzichte van de kringloopenergie, maar blijft er tegelijkertijd deel van uitmaken. Het inhakend-vermogen in het deelfacet behoudt namelijk zijn verbinding met de kringloopenergie. Met andere woorden: inhakend-vermogen is een gespeten eenheid, die onvoorwaardelijk één geheel vormt, in onbewuste aanwezigheid.

Het inhakend-vermogen vermogen is dus een vermogen om de eenheid tot verdeling te brengen!

Dit inhakend-vermogen brengt de kringloopenergie in een uiterst klein aspect tot stagnatie, waardoor de werking aanvangt. De werking is bedoeld om de gestagneerde energie tot zelfherkenning te brengen. De werkende energie zorgt verder voor omzetting van deze inhaking naar onze gedachten, ideeën, gevoelens en emoties, zodat deze in de realiteit tot manifestatie gebracht kunnen worden via onze handelingen. Maar dit inhakend-vermogen is niet alléén een vermogen om de eenheid te verdelen.

Het inhakend-vermogen is ook een vermogen om de verdeling weer tot eenheid te brengen!

Het inhakend-vermogen draagt ook het vermogen in zich om ingehaakte energie weer terug te laten vloeien naar de kringloopenergie. En daar hoeven we niet eerst dood voor te gaan! Ook tijdens ons leven ondergaan we transformatie en/of genezing.

Zodra namelijk volledige herkenning aanwezig is van een facetje-binnen-het-deelfacet-dat-weg-zelf-zijn zal dit oplossen en terugvloeien in de kringloopenergie. Als gevolg hiervan kan er weer op een ander facetje ingehaakt worden uit de stroming. Het inhakend-vermogen kan nieuwe inhakingen tot stand brengen om tot beleving te brengen, vanuit de energie die zichzelf voedt tot herkenning! Het inhakend-vermogen/kwantum vermogen (deeltje of golfje) is het grootste vermogen tot voortgang!

De werking van energie bestaat uit het kunnen inhaken op de energie én uit de mogelijkheid om deze inhaking (deeltje of golfje) tot uiting (de realiteit) te brengen. Zo veranderen we iedere dag een heel klein beetje, steeds opnieuw.

Werking behoort dus zowel bij het inhakend-vermogen als bij de realiteit!

Begrijp je nu ook waarom dit zo verwarrend is voor ons allemaal?

Maar er zit een wezenlijk verschil tussen beiden!

Het inhakend-vermogen (deeltje of golfje) draagt het vermogen in zich tot plaatsing van het gebeuren!

De realiteit draagt het vermogen in zich tot herkenning van het gebeuren.

Hoe werkt het in de mens?

Inhakend-vermogen brengt ieder van ons zowel de mogelijkheid tot lering als de mogelijkheid tot transformatie. Na volledige lering van een facetje van het inhakend-vermogen kan immers de inhaking via transformatie teruggegeven worden aan de stroming van de kringloop.

De realiteit in de polariteit geeft de mate en de manier waarop aan. Waardoor je jezelf in je innerlijke en uiterlijke handelingen kunt herkennen. Maar dat niet alleen. Je kunt jezelf ook leren herkennen via andermans handelingen. Met name hoe jouw eigen reactie daarop is. De realiteit brengt ons dus in verbinding.

Iedereen heeft door het overkoepelende inhakend-vermogen eigen inhakende mogelijkheden tot zijn beschikking staan. Dit vermogen is persoonlijk en niet overdraagbaar aan anderen. De inhakingen die je hebt gemaakt zijn persoonlijk.

Het is opvallend dat iedere mens zelfs een aantal 'standaard'mogelijkheden heeft (zoals het kunnen inhaken op kwaadheid, blijheid, verdriet, angst enz.), die tot ons behoren omdat we mens zijn. Mogelijkheden die je dus niet kunt kwijtraken!

Je kunt de uiting ervan wel ompolen, maar de oorsprong niet. Die oorsprong behoort tot de algemeen menselijke vermogens. Je hoeft met zo'n standaardmogelijkheid niets te doen, maar je kúnt het wel.

In jouw persoonlijkheid zijn deze standaardmogelijkheden permanent aanwezig en je kunt deze altijd gebruiken. Maar je kunt ze pas tot uiting brengen als je je ego inzet. Maar goed dat we een ego hebben! Hoe zouden we anders iets tot herkenning kunnen brengen?

Nog even voor alle duidelijkheid het verschil tussen ego en persoonlijkheid:

Het **ego** is uitsluitend polair in zijn werking. Het draagt altijd een deel oordeel in zich.

Een **persoonlijkheid** heeft zowel de realiteit als het inhakend-vermogen in werking en draagt ook een klein vonkje van de pure kringloopenergie in zich.

Wat nog belangrijker is om te vermelden is dat plaatsingen van inhakingen gebeuren zonder overleg met het ego. Zonder inbreng van willen, bedenken of verlangen!

De omzetting naar een actie in de realiteit gebeurt wél door middel van ons ego.

Een enkele keer gebeurt de omzetting door middel van de totale persoonlijkheid. Dan is de actie onbaatzuchtig. Dan wordt de inhakende actie rechtstreeks in de realiteit gebracht.



Een stukje kringloopenergie is in jou aanwezig als de ziel waar jij als een persoonlijkheid omheen bent gevormd. De werking draagt zorg voor je belevenissen. Je hebt jouw inhakingen die je allerlei lessen leren zonder dat je erom vraagt. Je beschikt over een ego om de gebeurtenissen in jouw buiten- en binnenwereld te kunnen volgen. Je beschikt over gedachten en gevoelens om jezelf te manifesteren. Je beschikt over daadkracht om dat wat je bent de wereld in te brengen. En ondertussen ben je ook nog met van alles bezig. Je bent bezig om een eigen plaatsje te veroveren tussen al die anderen. Je bent bezig om je door die anderen te laten beleven. Je motiveert, manipuleert en hebt je tekorten en je talenten.

Stel dat alle energie tegelijkertijd ingehaakt zou zijn, dan zou de stroming gestagneerd raken. Beperking ten opzichte van het kunnen inhaken is bescherming van de voortgang. Verschillen in gradatie van inhaking zijn nodig om energie in stroming te behouden. Wat nu zo fascinerend is, is dat iedereen op het juiste moment verandert van energetische trilling, zodat de stroming in de kringloop voldoende behouden blijft. Iedereen heeft hierin een eigen energetische taak in te beleven. En op deze manier worden we onbewust verenigd tot één mensheid. Bij elkaar zijn we namelijk een éénheid.

Waar het om gaat is dat we energie in inhaking afwerken, zodat die niet langer nodig is ter lering voor onszelf. Waarna deze teruggegeven (afgehaakt) kan worden aan de kringloopenergie en daar opnieuw door een andere ziel aangetrokken kan worden. De lering mag tenslotte in de ziel (een stukje van de kringloopenergie) gebracht worden, zodat de kringloopenergie bewust wordt van zichzelf!

Wij allen helpen daar op onze eigen manier aan mee!

3. Met/zonder ego

Al in je kleutertijd leerde je wat een appel was en je leerde ook dat een appel rood, geel of groen kon zijn. Later leerde je dat er wel eens een rotte appel bij kon zitten. Iets wat je niet altijd aan de buitenkant kon zien. Vanaf dat moment kon je naar iedere appel kijken met de vraag: "hoe zou die er van binnen uitzien?"

Ook een mens heeft uiterlijk een vorm die de innerlijke werkelijkheid bedekt. Een deel van deze innerlijke werkelijkheid wordt door de jaren heen in ons uiterlijk zichtbaar. Ieder leven beleeft rijping.

Maar wij leven niet om bij gerijpt zijn opgegeten te worden. Wij leven met vragen. Om duidelijkheid te ontvangen in onze levensvragen hebben we de ziel nodig, want de ziel heeft het leven en bestaat uit een piepklein stukje kringloopenergie uit het megamagazijn. Het is wel nodig dat we ervaren hoe die ziel werkt.

In het woordenboek staat er voor ziel:

- 1) het onstoffelijke deel van waaruit de mens leeft.
- 2) het onsterfelijke deel van de mens.
- 3) persoon, mens
- 4) het voornaamste, de werkende kracht
- 5) het inwendige van voorwerpen.

En alle vijf betekenen ze ziel. Het onstoffelijke en onsterfelijke deel van waaruit de mens leeft is de voornaamste werkende kracht van de ziel. Vandaar dat ik het in het eerste hoofdstuk al had over *de ziel heeft jou*. Zo heeft iedere ziel op aarde een levende verbinding met de vorm.

Een menselijke vorm is opgebouwd uit een lichaam met een geest en een ziel, dus het is mogelijk dat je dagelijks deze drie-eenheid van vrijheid, blijheid en broederschap geniet. Daarom is het zinvol te bekijken waarom jij niet ieder moment vervuld bent van het opperste geluk, de machtigste vrijheid geniet en overstroomt van liefde voor alles wat leeft. Het is duidelijk dat daar iets tussen zit. Iets wat deze euforie verstoort. Tussen die ziel en die persoonlijkheid zit een fors struikelblokje.

Dat is het ego. Het ego zit in de persoonlijkheid, maar heeft alleen het lichaam en de geest als draagvlak! Géén ziel. Het ego kan de verbinding tussen persoonlijkheid en ziel verstoren door zo dominant aanwezig te zijn dat de persoonlijkheid de wezensdoordringing niet meer kan verstaan.

Het ego hoort thuis in de polariteit, kent ja en nee, maakt keuzen en krijgt kansen. Het ego oordeelt, beoordeelt, veroordeelt en is overtuigd van gelijk en ongelijk.

Het ego geeft je een stimulans om vol te houden óf je met windkracht acht een depressie in te sturen.

Het ego heeft toegang tot het geheugen. Je geheugen is je kassa van belevingen en ervaringen. Op deze wijze lijkt het of het ego over ervaringen beschikt, maar het ego kan deze uitsluitend voor oordeel en vergelijk gebruiken.

En vrijheid kent geen regels.

Maar de mens kan niet zonder regels, de arme ziel.

Met andere woorden: het ego ontnemt de persoonlijkheid haar vrijheid!

Hoe wordt je een persoonlijkheid die in staat is de ziel te laten zijn? Hoe kun je af en toe vrij van een ego zijn? Want kwijtraken doe je het ego niet. Vrij zijn van overheersend ego betekent: niet in reactie treden met de uitstralende spanningen van alledag. Ben je vrij van een overheersend ego in je persoonlijkheid dan ben je in staat om iedere impuls die van buitenaf bij je binnenkomt te onderzoeken in wát hij doet ten aanzien van je zijn. Het is het herkennen en gebruiken van je veld van leegte. Het is jezelf werkelijk steeds verder toestaan om steeds meer ziel te zijn dan ego. Je steeds meer bewust raken van: 'de ziel heeft jou' en dan beseffen dat de ziel meer over je weet dan jij en je hele ego bij elkaar.

Nu moet ik wat specifiekere zijn om duidelijk te kunnen maken hoe ik dit bedoel, zodat je het in jezelf kunt herkennen. Het totaal van het komende stuk bestaat uit drie delen. Het eerste deel vertelt over de werking van het zielsbewustzijn. Het tweede en derde deel gaat over de gevolgen hiervan in mijn dagelijkse belevingen. Niet altijd beleef ik deze zo bewust als in de aangehaalde verhaaltjes, maar iedere keer dat het me overkomt, ben ik wezenlijk gelukkig, vrij en blij. Alle stukjes zijn ervaringen zonder een dominant ego.

'Ik voel me vrij! Zo ongelooflijk vrij. Ik zou het hemels kunnen noemen. Het lichaam en de geest, die me ter beschikking staan, zijn met mijn hulp tijdelijk in slaap gevallen. Het lijkt alsof ik er weer helemaal los van sta ... Ik zal 'haar' nogmaals bewust proberen te maken van mijn werking. Zonder haar ego is dat voor haar gemakkelijker.

Ik weet dat het leven zich kan manifesteren in de stof en dat komt door mij. Hoe krachtig deze verbinding is, kan geen mens voelen, maar ik wel.

Ik voel dat er nu iets moet gebeuren.

Ik voel dat ik weer ga intreden in het lichaam.

Ik voel dat ik de werking activeer.

Opnieuw word ik tegelijkertijd ook het inwendige.

Plotseling word ik met de kracht van de verbinding het lichaam ingetrokken en daardoor splits ik op in ontelbaar veel deeltjes ..!

Ik voel dat ik door die opsplitsing iedere cel een bepaalde impuls geef en dat ik door die impuls elke keer word overkoepeld. Er worden ongelooflijk veel verschillende overkoepelingen gemaakt in een enorm hoog tempo.

Dat overkoepelen houdt me bij elkaar.

Ik ervaar dat ik tegelijkertijd volkomen uit elkaar val en dat ieder afgesplitst deeltje een eigen zelfstandigheid verkrijgt terwijl het ook deel blijft van wat ik ben. Dat is de kracht van de verbinding, de werking.

Dankzij die overkoepelingen die bliksemsnel ontstaan, bestaat in mij het weten dat ik geen chaos word. Ik ervaar namelijk - op een ander vlak, in pure energie - dat ik één geheel blijf. Ik weet dat ik alle stromingen, die door dit lichaam woeden, tegelijkertijd kan ervaren...

Ik ben nu zowel in pure energie als in uitgesplitst bewustzijn in het lichaam aanwezig. Eindeloos vinden er steeds maar weer bewustzijns-overkoepelingen plaats in dit lichaam.

Deze overkoepelingen plaatsen vooral nuancering in een grote verscheidenheid. Mijn weten vindt op deze manier zijn weg naar dit lichaam. Héél subtiel, dat wel. Dit is mijn manier om mijn 'zelf' door te geven. Wanneer ik me uitsplits ... en daardoor overkoepel.

Zou het besturingssysteem het deze keer oppakken? Ja, te gek!

Rustig liggend op de bank onder een lekker warme deken gaan mijn ogen weer open en voel ik hoe verfrissend deze korte periode van ontspanning voor me was. Mijn vermoeidheid is zo goed als verdwenen. Ik moet toch even zijn weggedoezeld. Als ik op de klok kijk, zie ik dat het maar een minuut of vijf is geweest. Ze zeggen wel eens dat een korte rustperiode overdag je goed doet. Zo voelt het ook.

Het wordt weer tijd voor me om aan de slag te gaan. Om weer actief te worden. Maar op de een of andere manier heb ik er moeite mee na mijn hazeslaapje. Niet dat ik lichamelijk moe ben. Lichamelijk ben ik voldoende fit. Het is ook geen moeheid. Het is iets anders.

Toch zal ik zo direct overeind moeten komen, want de kinderen komen bijna uit school en zijn dan meestal wat dorstig. En ik vraag me af waar ik de brandstof vandaan zal halen om de rest van de taken die vandaag nog op me wachten te volbrengen.

Ik heb weinig behoefte om in actie te komen. Alsof ik voel dat er binnenin me iets is veranderd. Het lijkt of mijn lichaam wat tintelt. Ik voel me wel alerter worden, maar niet actiever.

Ineens weet ik zeker dat ik nog vijf minuten heb voordat de kinderen thuiskomen, terwijl het nu toch hun normale tijd zou zijn. Vreemd.

Ik begin een activiteit te voelen. Een activiteit die me als vanzelf laat opstaan. En ik loop gewoon door de kamer terwijl ik weet dat het me geen moeite kost. Of zoals ze zeggen: geen energie kost. Het voelt prettig. Ik merk dat ik naar de keuken loop en bezig ben met het klaarzetten van twee bekertjes drinken voor de kinderen. Het is raar omdat het zo vanzelf gaat. Ik ben me onder-tussen uiterst bewust van de gebeurtenissen in mijn lichaam. Ik ervaar heel direct hoe de complexiteit aan bewegingen ontstaat om mijn lichaam te laten bewegen.

Inderdaad komen de kinderen vijf minuten later dan gewoonlijk thuis. Én ze hebben ruzie! Ze slaan en schelden er flink op los.

In plaats van me ermee te bemoeien, blijf ik in alle rust voor de situatie geopend.

Ik doe niets. Het duurt even. Dan gebeurt er iets eigenaardigs. De ruzie lost zich als vanzelf op. En ik vraag me af: zou je jouw balans over kunnen brengen op anderen? Juist door *niet* in reactie te treden? Ik loop naar mijn bureau, pak een papiertje en uit mijn pen vloeien moeiteloos de volgende woorden:

“De stof heeft de mogelijkheid tot ontplooiing, naarmate de stof leert in het leven. Immers het gegeven leven heeft de macht om tot kracht te worden. Door middel van de stoffelijke uitingen begrijpt het leven zijn eigen werking.”

En ik begrijp dat je het verleden niet kunt oplossen. Je kunt alleen proberen om het niet langer mee de toekomst in te nemen.

Het uitgesplitste bewustzijn draagt meer duidelijkheid in zich. Stel je eens voor dat we de totale wereldbevolking bekijken vanuit zo'n overkoepeling die zich heeft uitgesplitst. Ieder 'ik-je' is dan een uitsplitsing van het ene overkoepelende menselijke bewustzijn. Jij en ik zijn alleen een ander stukje van dat ene grote menselijke bewustzijn. Jij en ik komen voort uit dezelfde bron. Onze huidkleur en manier van manifesteren zijn dus niet van belang voor de bron. Nu even niet denken vanuit jezelf met alle verschillen die je herkent in vormen, ideeën, gedachten, gevoelens en emoties. Blijf even denken vanuit onze overeenkomst. Vanuit overeenkomst zijn we allemaal begenadigd met een stukje uit dat ene grote bewustzijn. Een bewustzijn dat zich heeft gesplitst in vele, vele deeltjes, maar in overkoepeling toch een geheel blijft. Dit is een uitstekend voorbeeld van het inhakend-vermogen, want het inhakend-vermogen heeft het vermogen tot splitsen in eenheid. Je bent een eigen zelfstandigheid, én je hoort bij het totaal. Tegelijkertijd!

Maar laten we terugkeren naar het dagelijkse bewustzijn zonder ego. Nu ik van daar uit aan het verduidelijken ben, geef ik je een ander voorbeeld:

Het is kwart over acht in de ochtend. Ik ben nog niet wakker genoeg om hierop te reageren in de geest van 'Oei, al kwart over...?', maar wel alert genoeg om honing in de thee te doen. Maar weer onvoldoende wakker om direct te kunnen ophikken wáár het groene jasje is gebleven als het niet aan de kapstok hangt.

Ik heb moeite om 'erbij te zijn'. Inmiddels ben ik wel bezig om mijn kinderen ieder in hun eigen jasje te proppen. En nog geen paar minuten later loop ik buiten op m'n automatische piloot. Mijn actieve denken is nog volkomen buiten werking.

Het rare is dat ik toch zéér helder waarneem. Ik registreer tegelijkertijd allerlei geluiden. Ik hoor auto's grommen en een duif zit ergens in de buurt op een hoog plekje te roekoeren. Andere vogeltjes tjilpen en kwetteren er lustig op los. En ik zie een heel rijtje mieren lopen. Ik zie ook kinderen rennen en klauteren en ik ruik zowel uitlaatgassen als de geur van dennenbomen. Ik neem ook de druk van mijn omgeving waar, van al die mensen en dieren met hun geluiden en bewegingen. Ik hoor zelfs wat mijn kinderen beiden tegelijkertijd tegen me vertellen en ik geef ze om de beurt antwoord op hun mededelingen. Ik registreer echt van alles. Mijn actieve denken is alleen nog steeds buiten werking. Ik kan nog niet vanuit mijn ego reageren.

Ken je dat?

Vóór me lopen twee vrouwen hardop te praten. Ik kan ze woordelijk verstaan. Ook loopt er een kindje bij van een jaar of drie, handje in handje vastgehouden door haar moeder. De andere vrouw heeft een fiets.

De moeder van het kind vraagt of het kind achterop de fiets mag zitten. Het mag. Het kind wordt zonder pardon achterop de fiets gezet. Maar de fiets heeft geen kinderzitje. Het kleine meisje klemt zich stevig vast aan het zadel en ik zie haar verstijven. De vrouwen praten ondertussen gewoon door. Er wordt nog even een opmerking gemaakt door de moeder tegen het kind: "Er zit geen steuntje achter je op deze fiets, dus pas maar op dat je niet valt. Maar dat kan jij wel". De verantwoording wordt zómaar ineens bij het kind gelegd en ik zie haar schoudertjes verkrampen. De moeder en de andere vrouw praten ondertussen gewoon door over de afwas die gedaan moet worden en de boodschappen. De vrouw met de fiets heeft beduidend meer moeite om haar fiets in balans te houden. Ook dáár wordt door hen beiden overheen gepraat. Ik begin me te verbazen over het feit dat het kleine meisje geen enkele poging onder-

neemt om haar moeder op de hoogte te brengen van haar angst. Mogelijk is ze, zo jong als ze is, al gewend dat ze niet altijd meetelt. Toen verdwenen ze om de hoek van de straat.

Ik loop rechtdoor met mijn kinderen. Samen lopen we iedere door-de-weekse-dag hetzelfde weggetje naar de basisschool. Hoe dichterbij je in de buurt komt van die school, hoe heviger de geluiden en de activiteiten van de mensen worden. Rond aanvangstijd is het er een drukte van belang. Het krioelt voor de poort. Er wordt altijd wat geduwd en gedrongen om het eerst de poort binnen te komen. Want het is bijna half negen..., dus hup..., hup.

In de buurt van de schooldeuren geef je je over aan de stroom en hierdoor schuifel je vanzelf mee naar binnen. Ik loop tijdelijk tussen twee naar after-shave ruikende, fris gewassen en gestreken vaders. Even later loop ik tussen langzaam voort-schuifelende moeders met bungelende, schreeuwende nog kleinere kinderen. Ook ik breng de kinderen tot in hun eigen klasje.

Als ik enkele minuten later weer buiten de schoolpoort sta, realiseer ik me dat ik m'n eerste reis in de dagelijkse werkelijkheid weer overwonnen heb. Soms lukt het me om dan 'als vanzelf' door te gaan. Maar vaker wordt tijdens dit schoolgedoe mijn ego wakker.

Het nog niet helemaal 'erbij zijn' geeft je iedere keer een beleving die niet beheerst wordt door het ego. Als je zo'n staat van zijn beleeft, kom je achter de werking van het veld van leegte. Dit veld van leegte is het veld zonder ego. Het geeft je de gelegenheid om in je persoonlijkheid aanwezig te zijn zonder verstoring van een reactie met de uitstralende spanningen die daarbij horen. En zonder verstoord te worden door een actie of reactie van een ander. Je bent je overigens wel van die spanningen bewust. Maar je hoeft ze niet te beleven.

Meestal zit je weer snel in het ego om bewustwording te ontvangen. Het ego laat zich niet gemakkelijk overrompelen.

Het veld van leegte is de plaats waar je egeloosheid en de werking van de ziel kunt ervaren. Het veld van leegte is ook de toegangspoort waar je ervaringen vanuit het zielsbewustzijn kunt ontvangen.

In dit veld aanwezig zijn, creëert de kans dat je vanuit het zielsbewustzijn iets ontvangt. Dit veld van leegte staat in contact met de ziel.

De ziel kent pure energie en werking. De werking van de ziel bestaat uit opsplitsen en overkoepelen. Opsplitsen is iets uit elkaar halen en overkoepelen staat voor exact het tegenovergestelde. Dit gebeurt tegelijkertijd. Ieder levend leven op aarde ondergaat dit geruisloos en van nature. Dit is de werking van leven.

Het in-leven-zijn is neutraal aanwezig. Het in-leven-zijn geeft dus nooit gevoel af. Maar leven is wel te beleven, dagelijks, in iedere seconde, op ieder moment, zolang we leven. Onze 'staat van zijn' bepaalt de manier waarop we beleven; van de ene seconde tot in de volgende.

Wanneer we slapen en tijdelijk niet beschikken over het dagelijkse bewustzijn, bestaat de ziel naast minimale werking uit pure energie. De ziel beschikt over een veel groter vermogen dan alleen werking. De ziel bestaat grotendeels uit pure energie zonder werking. Hoe dit "werkt" leg ik nog uit.

Zolang de ziel de stof belevendigt komt de ziel direct tot werking wanneer er noodzaak is tot ontvangst van dagelijks bewustzijn. Je leeft dan als je wakker wordt als vanzelf door in je dagelijkse bewustzijn.

Wanneer je wakker bent zonder inzet van ego, dan voltrekken de gebeurtenissen zich als vanzelf, terwijl jij uiterst alert bent.

Ooit ontving ik in zo'n ego-loze staat de volgende regels:

**Het is jouw zienswijze
hoe jij de wereld beleeft.**

**Het is jouw zijswijze
hoe de wereld zich aan jou manifesteert.**

In deze twee zinnen staat met een paar woorden erg veel. Je kunt ze misschien even op je in laten werken voordat je verder leest.

Leven zonder ego kent geen oordelen! Je signaleert wel van alles, maar je zult wat je signaleert uitsluitend kunnen gebruiken voor je eigen bewustzijn. Je staat als vanzelf toe dat iedereen de eigen vrije wil gebruikt om het leven naar eigen kunnen te beleven. Het geeft je de vrijheid om ieder leven te accepteren in de wijze waarop het zich manifesteert. Je bent alert aanwezig zonder dat jouw oordelen je beïnvloeden. Deze zijswijze heeft als vanzelf effect op je directe omgeving. Vanuit leven zonder ego kan je iedereen vrij laten in eigen hoedanigheid. Als je af en toe een stukje van een dag egeloos kunt leven, zie je dat jouw zijswijze inderdaad bepalend is voor de manier waarop de wereld zich aan jou manifesteert. Tegelijkertijd draag je jouw innerlijke harmonie uit en dat draagt verder dan je denkt!

**In leven zonder ego telt: $1 + 1 = 1$.
Jij en ik zijn deel van het ene.**

Aan de andere kant heeft leven vanuit het ego ook zo zijn mogelijkheden. Jouw zienswijze vanuit je dagelijkse bewustzijn met al je ervaringen, belevingen, meningen, oordelen, stukjes balans en onbalans bepalen hoe jij de wereld beleeft. Hierbij zal je jouw verleden steeds opnieuw activeren om je in het heden tot steun of tot last te zijn. Het geeft ook als reflectie datgene aan wat jij hierdoor te beleven krijgt. Dit zijn mogelijkheden die je altijd inzet voor eigen gebruik. Ons ego is te vertalen met het gebruiken van jezelf via anderen voor jezelf. Je verleden zorgt via dat eigen gebruik voor mogelijkheden om bewust te leren worden, waardoor we groeien in ons dagelijkse bewustzijn. Dankzij ons ego kunnen we in onszelf herkenning vinden. Je ego is sterk bepalend in je verhouding tot anderen. Immers bij een plotselinge dreiging zal jouw ego zich over het algemeen onmiddellijk kenbaar maken en je tot een vecht- of vluchtreactie bewegen al naar gelang je ervaringen uit je verleden. Je hoeft dus niet bang te zijn dat je je ego ooit kwijtraakt.

**In je ego leven telt: $1 + 1 = 2$.
Ik en jij zijn twee verschillende personen.**

Ons ego huist in ons besturingssysteem en is gemakkelijk tot een plaatsaanduiding in je lichaam te brengen. Als je denkt zit het in je hoofd. Als je met je gevoelens bezig bent zit het in je hart.

Als je de locatie van het ego bij jezelf nagaat, dan zal blijken dat je afwisselend in één van de twee aanwezig bent. Het dagelijkse bewustzijn omvat ze allebei, maar het is het besturingssysteem met het ego dat voor één van de twee kiest. Soms ben je denkend aanwezig, soms ben je in je gevoeligheid aanwezig. Probeer maar eens met een rationeel ingesteld mens te praten over je gevoelens. Je zult vaak niet echt begrepen worden, want beiden communiceren vanuit een ander ego-gebied. De een vanuit het hoofd, de ander vanuit het hart. Toch heeft het besturingssysteem de mogelijkheid om zich uit te breiden naar beide plaatsen. Gebeurt dit dan zal het overkoepelende dagelijkse bewustzijn gemakkelijker in eenheid blijven en zelfs minder ego nodig hebben.

Om je te openen voor deze uitbreiding is het nodig, dat je leert wat openen is. Zolang je niet weet wat dat inhoudt, zal je geen twee locaties samen kunnen brengen. Waar het om gaat is dat het denken en het voelen tegelijk gebruikt worden, zodat er geen verschillen ontstaan tussen het denken en het voelen. Verschillen zorgen ervoor dat je veel minder innerlijke informatie kan beseffen, waardoor je mening zich sneller zal vormen en je het punt van contact in jezelf niet kunt ervaren. Openen voor jezelf doe je door jezelf toe te staan je denken mee te verhuizen naar het voelen, zodat ze samenkomen. Probeer alle aanwezige aandacht in je hoofd maar eens *mee te nemen* naar je hart. Valt niet mee, hè? Vooral het stuk in je hals is moeilijk om door te komen. Het lijkt te smal om je hele denken erdoor te kunnen laten. Als je hier te lang stilstaat floept je denken weer terug in je hoofd en kan je opnieuw beginnen... In eerste instantie is het ook moeilijk. Laat staan, dat je direct in staat bent om het denken in je hart te *houden*. Toch is het een kwestie van oefening baart kunde.

Je kunt het best een ontspannen situatie scheppen, waardoor je je denken wel kunt verplaatsen naar je hart. Waarom nu daar naar toe?

Omdat je hart een centrale plaats in je lichaam inneemt tussen onder en boven, links en rechts en voor en achter. Jouw hart neemt een veel centralere plaats in je lichaam in dan je hoofd. Denken met je hart brengt je een combinatie, waarin je besturingssysteem niet meer in een of/of locatie leeft maar in een en/en situatie. Hierdoor ben je beter in staat om je denken en gevoelens in eenheid te houden. Hoe vaak komt het niet voor dat er een duidelijk verschil bestaat tussen wat je zegt en dat wat je eigenlijk voelt? Neem bijvoorbeeld een lichte vorm van irritatie. Hoe vaak hou je die niet voor jezelf? Waardoor je een innerlijke onbalans creëert in je denken en voelen. De irritatie krijg je - denk je - door een ander, maar hij ontstaat in jou, omdat - toen het je gebeurde - jouw ego zich óf in je hoofd óf in je hart bevond. Dát is de oorzaak van de irritatie! Niet die ander! De bron van de irritatie ligt bij jezelf, omdat jouw ego zich in één van de twee plaatsen bevond en niet in beide tegelijkertijd.

Het gevolg is dat je ego door die irritatie nog sterker aanwezig blijft in één van de twee plaatsen. En je er dus niets mee opgeschoten bent.

Ons denken bevindt zich in ons hoofd en om dit denken in eenheid en balans met onszelf te kunnen gebruiken hebben we gevoel nodig. Het denken analyseert, herinnert, heeft geleerd van en is gekleurd naar je verleden. Maar... je gevoel is de eigenlijke ervaringsbrenger!

Wanneer wij denken met ons gevoel is er vanzelf meer balans aanwezig. Als wij onszelf willen leren kennen, hebben we inzicht nodig in zowel ons denken als ons gevoel. Dit moeten we doen vóórdát onze emoties ons in beslag nemen. Emoties kunnen je zo vertroebelen dat je het idee hebt dat je op dat moment alleen uit emoties bestaat met een lichaam om ze vooral maar goed te voelen.

In rust is het mogelijk om te gewaar te zijn van je denken en gevoel tegelijkertijd. Innerlijke rust. Daar waar het mogelijk is jezelf te blijven. Vanaf dat moment mag je leren in je eigen zijn. Dan komt de herkenning van jezelf vanzelf.

Ongedwongen
maakt rede vrij
van beperkingen
die het denkt te hebben.

Daar waar dans
morgenstond is
vallen lichtvallen
op zijn plaats
zonder plaats in te nemen.

4. Herkennen van jouw zelf

Heb je wel eens geprobeerd om in stilte naar jezelf te luisteren? Wat hoor je dan? Een tomeloze stroom van gedachten. Is het je wel eens opgevallen dat er een verschil bestaat tussen die tomeloze stroom en het op één zinnetje hieruit inhaken en daar over doordenken? Als je alleen maar luistert naar je gedachten zul je ervaren dat gedachten sneller gaan dan het denken. Bij denken kun je zelf het tempo bepalen en herhalingen maken, gedachten gaan almaar door. Je pikt er als vanzelf eentje uit waarover je gaat doordenken.

Zelfs als je een poosje probeert om helemaal stil te zijn, gaan de gedachten in je hoofd gewoon door. Alsof stilte in je hoofd niet bestaat.

Hardop met elkaar denken noemen we communiceren, babbelen, kletsen, praten of discussiëren. Al naar gelang. Deze vorm van communiceren hebben we verheven tot onze voorname bezigheid. Zolang je de communicatie opzoekt, weet je zeker dat je geen stilte kunt beleven!

Hoe vaak ervaren we werkelijke stilte in ons hoofd?

Iedere nacht, als we slapen. We beleven het weliswaar niet, maar we ervaren het wel. De slaap zorgt ervoor dat je je hoofd en je lichaam niet meer hoort, ziet, voelt of bemerkt. Een verademing, letterlijk en figuurlijk.

Maar omdat we niet gewend zijn om wakker te zijn als we liggen te slapen, merken we niets van de stilte die ons dan omringt. Toch zijn we 's morgens uitgerust. Er is rust in ons geweest. Die stilte brengt ons iedere nacht opnieuw rust.

Wat als we niet zijn uitgerust? Dan zeggen we dat we te weinig slaap hebben gehad. Gewoonlijk komt dat, omdat we ons stelsel als we wakker zijn tot veel te veel drukte hebben aangezet. We spreken helaas nooit over het te kort aan stilte!

We weten dat het te kort aan slaap innerlijke drukte als oorzaak heeft. Hoe moeilijk is het niet om te stoppen met je zorgen te maken, als je alle recht van de wereld hebt om je ergens druk over te maken? Hoe moeilijk is het niet om je zinnen te verzetten als deze zinnen je in hun greep hebben? Als een malle molen draai je mee op de wieken van de onmacht. Toch is het gebrek aan stilte wat de oorzaak is van onze verstoorde nachtrust.

Overdag zijn we **zelf** bezig om ons leven vorm te geven.

's Nachts kunnen we dat niet, dan gebeurt het **vanzelf**.

De rust en stilte die we onszelf in de nacht toestaan zou ook overdag een weldaad betekenen. Stilte bestaat overdag niet. Overdag maken we nota bene de meeste geluiden zelf. Door te praten, de radio te laten spelen, telefoons, computers, auto's, tv's enz. enz. Wij maken overdag een ongelooflijke hoeveelheid geluiden. Let maar eens op. Er is altijd wel ergens geluid.

Ook 's nachts zijn er natuurlijk geluiden, maar die horen we niet. Onze signaalfunctie van de oren is dan grotendeels afgesloten. In ieder geval reageren we er alleen op bij belasting ervan. Toch kan je ook overdag je oren afsluiten door je te concentreren op je innerlijk. Dan kom je weliswaar uit bij de gedachten in je hoofd, die geen geluid naar buiten toe produceren, maar toch kun je dat nog geen stilte noemen. Luister eens vijf minuten naar je innerlijke geluiden. Welk gedeelte van die vijf minuten maakte je je zorgen, koesterde je verlangens of was je bezig om een ander te corrigeren en te overtuigen van jouw gelijk? Bekijk eens hoe snel je je liet meevoeren en hoe vaak je jezelf corrigeerde om opnieuw de stilte en de rust binnen te laten? Als je jezelf tijdens die paar minuten steeds corrigeert, ben je bezig om je innerlijke onrust te herkennen.

Nu onze uiterlijke geluiden. Wat gebeurt er zoal in een gesprek? Als je iets vertelt, dan luistert een ander natuúrlijk met zijn eigen oren. Als je een vraag stelt, krijg je een antwoord uit de kennis en de ervaringswereld van een ander. Dat staat buiten kijf. In een gesprek gebeurt er altijd heel veel tegelijkertijd!

Je bent bezig om de woorden van een ander te interpreteren en hierop te reageren. Je bent zelfs al bezig met het vormen van opvolgende gedachten en woorden. Ook vang je tegelijkertijd de intonatie die een ander naar buiten brengt op. En de lichaamstaal. Zelfs de motivatie waarmee iemand iets zegt komt over, al hoor je die niet altijd bewust. Maar het is zeker dat je daar ook op reageert.

Maar wat gebeurt er werkelijk? Als jij naar mij luistert en wanneer mijn woorden door jouw hersens opgenomen, herkend, geplaatst en beoordeeld worden, dan hoor jij door jezelf geïnterpreteerde woorden!

Je *luistert* wel naar de mijne, maar je *verstaat* jouw eigen interpretatie! Je gebruikt hiervoor je eigen denkpatronen, je eigen oordelen en je eigen ervaringen. Wat je beleeft is je eigen reactie.

Als ieder mens luistert met zijn eigen hersens met eigen gevoelens en gedachten, dan betekent dit nogal wat! Het houdt dan het volgende in:

In iedere vorm van communicatie word je uitsluitend in contact gebracht met je eigen zienswijze!

Daar staan we niet bij stil. Erger nog, we hebben dit niet eens in de gaten. We zijn er van overtuigd dat we daadwerkelijk luisterend zijn naar een ander. Maar in werkelijkheid confronteren we altijd alleen onszelf! Weet je waarom? Omdat we een ander ervaren zoals die persoon zich aan ons voordoet.

Hoe vaak en hoe goed we een ander ook denken te kennen; het is en blijft ons eigen beeld dat we van die ander gevormd hebben. We kunnen onze ervaringen hierbij niet uitschakelen.

Tijdens iedere conversatie kun je ook alleen dát herkennen wat er in jouw belevingswereld aanwezig is. Of is geweest. Bij de rest kan je je hooguit iets voorstellen. En ook dat doe je zelf! Is het niet vreemd om te ontdekken dat er in werkelijkheid iets heel anders gebeurt dan wat jij denkt dat er gebeurt? Je déntk toch te luisteren naar een ander? Terwijl je je uiterste best doet om een ander te begrijpen en te herkennen, kan je hierdoor alleen maar meer duidelijkheid krijgen in de zienswijze van jezelf.

Er zijn vier soorten van luisteren:

- 1) De woorden van anderen die je hoort. Ze vertellen je iets over jouw interpretatie.
- 2) De woorden die je zelf naar buiten brengt. Hoe vaak luister je zelf bewust naar de woorden die je uitspreekt?
- 3) Je innerlijke gedachten, die je het beste hoort als er niemand tegen je praat.
- 4) Je innerlijke stem. De stem waar je door alle innerlijke en uiterlijke herrie heen naar kunt luisteren. Altijd. Dat stemmetje, dat àchter de constante wisselwerking en de strijd om aandacht van je lichaam en je geest ligt. Dat stille stemmetje zonder aandacht, dat spreekt zonder geluid!

Hoe kunnen we ons hier bewust van worden?

Ik geef je een van de mogelijkheden om deze stille stem te leren verstaan. Wat doe je als je in contact komt met iemand die er compleet anders uitziet? Je kent vast wel zo'n iemand. Aan de hand van jouw eigen principes en ervaringen vorm je een mening over die persoon. En die mening draag je met of zonder woorden uit. Een mening hebben betekent een waardebeoordeling geven aan jouw eigen principes.

Maar nog even terug naar het contact. Waar het om gaat is het allereerste contact dat er gemaakt wordt. Het contact is de oorzaak. Je mening is het gevolg.

Het contact is het punt wat er is
vóór dat jij een mening vormt!

Het is een plaats waar je jouw innerlijke stille stem als gevoelsbron kunt ervaren. Het is het moment waarop je kunt inzien in de vorming van jouw mening! Het contact is het allereerste moment wat je steeds opnieuw meemaakt, bij wie je ook ontmoet. Ieder contact brengt je immers een beleving.

Dit contactpunt herkennen is belangrijk om in jezelf te ontdekken en te gaan gebruiken. Het geeft je aan hoe jij jezelf opbouwt in je belevingen en hier ligt ook het punt waar het inhakend-vermogen en de realiteit elkaar raken, Waardoor je het contact in beleving gaat brengen. Bovendien ontvang je op dit punt de informatie vanuit je gevoelsbron. Het kan zijn dat je ervaart dat er een gespannen sfeer hangt rond die persoon. Of juist een ontspannen sfeer. Al op afstand vóór de echte ontmoeting, heb je een signaal gekregen! Je hebt dit signaal al ervaren vóórdat je het hebt beleefd. Deze signalen komen uit de gevoelsbron van je stille stem.

Heeft de ontmoeting inmiddels plaatsgehad dan is er hoe dan ook herkenning geweest. Als het een prettige ontmoeting was, heb je een verbondenheid meegemaakt. Als het je opvalt dat je de beleving afkeurt, ga je herkennen in een verschil. Als je met iemand anders in conflict raakt, ben je zeker van een verschil.

Toch heeft het niets te maken met die ander, maar alles met jezelf. Het is immers jouw reactie. Door ontmoetingen leer je hoe je zelf in het leven staat. De herkenning komt door jouw reactie op de gebeurtenissen en kan je vertellen hoe jij tot jouw mening en gevoelens gekomen bent. Met ieder contact leer je iets over jezelf.

Maar er zit nog meer aan vast. Je zult geneigd zijn om een ander in vergelijk te brengen met jezelf. Op deze wijze vorm je jouw oordelen. Ieder oordeel brengt je meer duidelijkheid over hoe jijzelf de wereld inkijkt.

Tegelijkertijd kunnen oordelen je ook in de weg zitten. Het vervelende van oordelen hebben is namelijk dat je hierdoor jezelf versterkt *tegenover* een ander en de mogelijkheid tot conflictsituaties groeit. Echt samengaan wordt door oordelen bemoeilijkt.

Het Nederlandse woord oordeel is een prachtig woord. Oor-deel. Het luisteren naar een deel. Altijd je eigen deel.

Zo kunnen sterke oordelen of een duidelijke eigen mening hebben verstarring brengen in het accepteren van nieuwe ontmoetingen. Als je vaak eenzelfde oordeel ervaart of te horen krijgt, kan het zelfs doorgroeien tot een vooroordeel. Wat aangeeft dat je bij een kennismaking het punt van contact niet meer kunt herkennen.

Oordelen en meningen kunnen alleen gunstig uitpakken als je ze bewust inzet voor zelfontwikkeling. Al ons communiceren met elkaar dient voor onze eigen zelfontwikkeling ...

Zelfontwikkeling ... is de ontwikkeling van het Zelf ... is het bewustworden van het bewustzijn.

In ieder gesprek, in iedere confrontatie met wie dan ook, ben je bezig om bewust-wording te ondergaan. Zo krijgen we dus vanzelf iedere dag een hoop te leren over onszelf. Wat zeker is, is dat we allemaal onze eigen gedachten en gevoelens in onze eigen persoonlijke wereld beleven. Het is ook zeker dat alle mensen, door alle tijden, in alle landen altijd zowel verschillen als overeenkomsten met zich mee zullen dragen. We brengen allemaal onze eigen 'kleuringen' de wereld in, alleen al door wie we zijn. Dit geeft ons de kans om onze eigen kleuring te herkennen in alle facetten van veelzijdigheid en dankzij elkaar kunnen we allemaal onze eigen kleuring uitbreiden.

***De herkenning van je eigen 'kleuring'
is je bezit.***

***Het uitdragen van 'kleuring'
is de weerkaatsing van dat bezit.***

***Het verzamelen van 'kleuring'
is groeikracht tot in-zich-opnemen.***

Nu heeft dit niet alleen te maken met het herkennen van je oordelen, maar ook met het signaleren van het moment van contact maken vóórdát je jouw mening vormt. Omdat je op dát moment kunt inzien in de vorming van je beleving. En alleen dan!

Direct daarna zit je weer in je mening en is dit moment voorbij, en vanuit deze context vorm je dan jouw beleving.

Je zou dus kunnen zeggen dat directe herkenning plaatsvindt in het onzichtbare gedeelte van het uiterst korte moment van het contact en dat de processen tot lering plaatsvinden via oordelen, communicatie, programmatie en conflicten.

Nu zit er nog een addertje onder het gras: wanneer je per se meer kennis wilt hebben over dit ene moment van contact maken dan werkt het niet. Willen weten is willen hebben. In dit geval informatie. Slechts bereidheid staat voor de opening waardoor je bewust de informatie van je gevoelsbron tot verduidelijking kunt krijgen.

Nodig is dus bereidheid tot leren in plaats van hebzucht naar bewijs. En geloof me of niet; ik heb dit alles zelf proefondervindelijk vastgesteld.

Ongekend
maakt dat je vergeet
dat de weg
verdwenen is
om te ontdekken
dat levensvatbaarheid
bestaat
in AI
dat is ontvangen

5. De innerlijke belevingsvelden

In je dagelijkse leven heb je te maken met de mensen die bij je directe omgeving horen en word je geconfronteerd met de signalen die daaruit voortkomen. Je hebt te maken met degenen die je lief zijn, maar ook met de mensen die je liever niet in je buurt zou willen hebben. Iedere dag ontvang je informatie uit je omgeving. Ook ontvang je via tv, radio, kranten, tijdschriften en boeken je dagelijkse portie informatie.

Tegelijkertijd heb je een wereld die 'de innerlijke belevingswereld' heet.

De innerlijke belevingswereld is dat deel van jezelf dat reageert op de buitenwereld maar wat zich binnen-in-jezelf afspeelt. In deze innerlijke wereld creëer je jouw gevoelens en leer je jezelf kennen.

De innerlijke belevingswereld heeft vier verschillende velden.

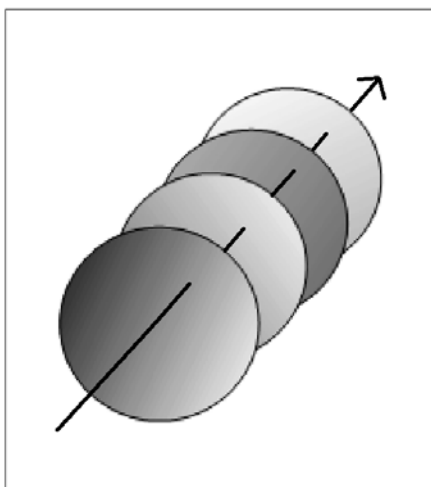
De eerste drie velden zijn *leervelden voor de persoonlijkheid*. Het zijn velden waar we onze belevingen tegenkomen. Het vierde veld is een *ervaringsveld*.

Belevingen en ervaringen

Belevingen kunnen gemakkelijker langs je heen gaan. Er zijn dagelijks veel gewone belevingen die je niet *bewust* opslaat in je geheugen. Het is net als met fietsen. Je leert als klein kind fietsen, maar als je al langer kunt fietsen, doe je het automatisch en ben je niet meer *bewust* bezig met trappen, uitkijken en sturen tegelijk. Zo zijn er dagelijks veel belevingen die je automatisch verricht en die je vrij snel weer vergeet.

Ervaringen vormen hechting en blijven je hierdoor beïnvloeden. Ervaringen 'kleuren' je belevingen. Ervaringen worden opgeslagen in het vierde veld. Het vierde veld speelt dus altijd een overkoepelende rol in alles wat je meemaakt.

De vier velden in je innerlijke wereld zijn actief zodra je wakker begint te worden. Er is een veld van **Vreugde**, een veld van **Vrijheid**, een veld van **Verdriet** en droefenis. Het vierde veld is het veld van **Leegte**. Deze velden heeft elk mens en je raakt ze niet kwijt. Bij elkaar vormen ze je totale actie- en reactieveld.



Alle vier de velden bestaan tegelijkertijd en werken samen. Er is geen enkel veld beter of slechter dan het andere.

De vier velden zijn in een steeds wisselende samenstelling aanwezig.

Ieder veld heeft licht en donker, ieder veld is draaibaar.

Het is de combinatie van de vier en hoe ze op een ieder moment op elkaar liggen, die het beeld van het NU creëren. Het is de combinatie, die maakt hoe je je gedraagt.

Het zicht wat het in manifestatie geeft, ontstaat vanuit het gezichtspunt van de pijl. Dat deel is zichtbaar, de rest is aanwezig in onzichtbaarheid.

De huidige samenstelling van de vier velden is herkenbaar voor jezelf en voor een ander. Maar alleen de huidige samenstelling! De rest is onzichtbaar aanwezig.

Elk mens kan iedere dag maar een klein gedeelte van dit innerlijk zichtbaar maken.

Ons ervaringsveld (het vierde veld) zorgt voor een redelijk constante vorm. Een vorm, die zich - naarmate je ouder wordt - door toevoeging van ervaringen aanpast.

1) Het veld van vreugde.

Dit is het *balanceringsveld*. In dit veld is het de bedoeling om in drie-eenheid te komen met de stof, de geest en de ziel.

De stof is het lichaam. De geest is het onstoffelijke, denkende, voelende en willende deel van de mens. De ziel is het onstoffelijke deel vanwaaruit de mens leeft.

Dit balanceringsveld bestaat uit drie onderdelen.

Het eerste onderdeel (het *lichaam*) vraagt om een respectvol gebruik.

Het tweede onderdeel (de *geest*) vraagt op een wat subtielere manier om evenwicht. Gedachten en gevoelens zijn minder gemakkelijk in evenwicht te krijgen.

Het derde onderdeel (de *ziel*) is niet zichtbaar of voelbaar, maar heeft aandacht in acceptatie nodig. Dit deel wordt het snelst vergeten.

Het hele balanceringsveld heeft *voeding* nodig. Alle soorten voeding, dus voeding voor het lichaam (eten en drinken, maar ook beweging), voeding voor de geest (belevingen) en voeding voor de ziel (ervaringen).

Bij dit veld gaat het om een evenwicht in elk van de drie onderdelen apart en een evenwicht tussen alle drie tegelijkertijd.

Voor ieder onderdeel telt voldoende voeding, voldoende onderhoud, maar ook in samenhang met elkaar dient er een rustige balans te zijn. Zeg maar globaal 1/3 aandacht voor het lichaam, 1/3 aandacht voor de geest en 1/3 aandacht voor de ziel. Mocht een van de drie delen in een duidelijke onbalans aanwezig zijn, dan gaat hier als vanzelf de nodige aandacht naar toe. Zijn alle drie de onderdelen in harmonie met elkaar dan ervaren we *púre Vreugde!*

2) Het veld van vrijheid

Hier bepaal je je *levensklimaat*. Door je levensklimaat worden grotendeels je omstandigheden bepaald. Het geeft ook aan in welk 'klimaat' je het beste tot je recht kan komen (je diepste verlangens).

Dit veld werkt voor iedereen hetzelfde. Iets in je zal blijven proberen om je naar het – voor jou - juiste klimaat te brengen.

Het klimaat kan wel in de loop der jaren veranderen. Maar dit veld van vrijheid zal je altijd in de richting van de bedoeling van je leven voortstuwen!

Ook dit veld van vrijheid bestaat uit drie onderdelen.

In dit veld van vrijheid kan je maar in *één* van de drie onderdelen tegelijk aanwezig zijn. Het is een *of/of/of* situatie. Ieder deel heeft zijn eigen bedoeling, maar alle drie de delen tezamen bepalen jouw wijze van omgaan met jezelf en anderen.

In het eerste deel *maak je ruimte* voor jezelf. Het is het deel waarin je jezelf toestaat bezig te zijn met je *eigen vermogen*. Vanuit dit deel werk je met plezier vanuit je eigen kunnen, ongeacht

de omstandigheden. In dit deel schep je ook *afstand* waar nodig. Je kúnt voor jezelf opkomen wanneer je behoefte hebt aan stilte.

Het opkomen voor jezelf, voor jóuw verwerkelijking van jouw leven wordt in dit deel van het vreiheidsveld geoefend.

In het tweede deel van het vreiheidsveld ben je *meegaand* op de maalstroom van rotatie. Je zit in de draaimolen van alledag en draait gewoon mee. Steeds opnieuw worden er dezelfde 'lessen' aangeboden. Het is een *herhalingsveld*, waarbij je niet tot duidelijk grote beslissingen kunt komen. Hier leeft dan ook de *twijfel*.

Dit deel van het vreiheidsveld draagt zowel *behoudendheid uit angst* in zich, als de *kans op sleur*. Maar in dit deel leeft ook de aandacht voor je omgeving. Een gezonde dosis aandacht voor je omgeving is prima en *sociaal*, maar een te grote dosis brengt je onbalans. Bij een té intense interesse in je omgeving kan je jezelf verliezen en ontstaat er verwarring over wie je bent.

In het derde deel leven alle *gradaties van kwaadheid*. Kwaadheid ontnemt je het gevoel van vrijheid en brengt je in een stroomversnelling. Dit is het deel waar je jouw *afhankelijkheid* en *beperkingen* tegenkomt.

Ieder verlies van vrijheid wordt in dit deel het best gevoeld.

Bij iedere gevoelde beperking van respect begin je direct dit deel van je vreiheidsveld in te zetten tot herstel van jouw evenwicht.

Ieder boos worden veroorzaakt een complete verandering van je huidige samenstelling.

In de meeste gevallen ben je al kwaad voordat je beseft dat de boosheid *in jouw innerlijk* is ontstaan. Je legt hierdoor de schuld van jouw boosheid bij een ander. Maar ook als je kwaadheid niet naar buiten brengt, beleef je deze op de plaats van ontstaan. In je innerlijk.

Kwaadheid kan zinvol zijn: bij onrechtvaardigheid. In ieder geval ontstaat kwaadheid in al zijn gradaties altijd door beperking van je vrijheid.

3) Het veld van verdriet en droefenis.

Dit is een *krimpveld*. Dit veld gebruik je bij alles wat je tegenkomt in je leven waarbij je beknot wordt in je eigen manier van doen. Hoe vaker dit voorkomt, hoe kleiner jouw totale innerlijke velden worden!

Wanneer je gedurende lange tijd dagelijks voornamelijk aanwezig bent in je krimpveld kun je ziek worden. Een ziekte die kan variëren van een verkoudheid tot een chronische aandoening.

Bij langdurige innerlijke krimp kun je steeds moeilijker voor jezelf opkomen. Naarmate er meer aandacht gaat naar dit krimpveld, des te duidelijker wordt het voor je hoe ver je bent meegegaan in de *programmatie* van anderen in plaats van die van jezelf. Ieder meegaan in de programmatie van een ander levert je krimp op. Als je beschikt over voldoende kwaadheid kun je je hiertegen verzetten. Iets wat veelvuldig voorkomt tijdens de pubertijd.

Iedere beknotting van je vrijheid brengt je een klein beetje verlies, en verlies beleven we regelmatig als teleurstelling. Verlies ontstaat daar waar niet gewonnen kan worden.

Verlies kan uitgroeien tot *verdriet* wanneer er een duidelijke beëindiging ontstaat in het kunnen vervolgen van het reeds gevormde ervaringsveld.

Dit o.a. bij overlijden van een geliefd persoon, een scheiding of een ander groot verlies. Je hele wereld staat dan op zijn kop en het kost tijd en moeite om aan een ander ervaringspatroon te

wennen. Op zo'n moment begint jouw totale vrijheidsveld je voor te bereiden op een nieuw 'levensklimaat'.

In dit veld van verdriet ontstaat ook *bedrog*. Ieder niet willen zien hoe je echt in het leven staat brengt je wederom krimp. Alle leugens, ook die om bestwil, vinden hun oorsprong in het veld van droefenis en verdriet!

Het veld van verdriet is ook het veld dat zorg draagt voor de continuering van het-te-leren-gevoel, waarbij je in contact wordt gebracht met je hechtingen en je gewoontes. Als je niet bereid bent om afstand te doen van een bepaalde hechting (ervaring), dan zal deze steeds opnieuw om aandacht vragen.

Bovendien is het krimpveld het veld voor de opening van je gevoelens. In dit veld wordt je er het sterkst mee geconfronteerd. Hoe meer je in de loop der tijd 'gekrompen' bent, hoe moeilijker je bij je gevoelens kunt komen. Het is dus belangrijk om dit veld zo tijdig mogelijk in je leven te herkennen en te gebruiken in bewuste combinatie met je vrijheids- en balanceringsveld. Maar ook op latere leeftijd is herkenning van dit veld uiterst nuttig, omdat je hierin nog veel veranderingen kunt aanbrengen. Ook als je al behoorlijk 'gekrompen' bent, kan je jezelf via dit veld weer een heel eind herstellen door inzicht. Het vergt de nodige moed en durf, maar het is een geweldige mogelijkheid om voldoende bevrediging te vinden in je eigen kunnen en mogelijkheden van dat moment, waardoor er als vanzelf weer meer balans kan komen in je veld van vreugde.

Deze eerste drie velden zijn dus alle drie leervelden voor de persoonlijkheid. Velden waarin we onze belevingen tegenkomen. Maar we hebben nog een vierde veld. Het veld van ervaring.

4) Het veld van leegte

In dit veld ontstaat jouw wezensdoordringing in de persoonlijkheid. Het is het veld van *ervaren hebbend*. Hier leeft je intuïtie, maar ook je instincten en je intentie. Dit is het veld van het 'echte pure zijn'. Het 'echte pure zijn' kent de koppeling tussen al-het-andere. Dit vierde veld is vaak als een ondergeschoven bed. Maar al te vaak wordt dit vierde veld niet bewust beleefd, alhoewel het dagelijks via onze ervaringen onder onze aandacht wordt gebracht. We gebruiken dit veld van het 'echte pure zijn' veel te weinig om tot herkenning van onszelf te komen, terwijl hier juist de grootste schatten te vinden zijn.

Hier leeft je intentie en je motivatie waarmee je tot je handelingen komt. Hier leeft *bewust zijn* in tegenstelling tot de andere drie velden waar *bewustwording* leeft. In dit veld vind je dan ook de opening naar je zielsbewustzijn. Juist omdat het geen persoonlijkheidsveld is. Je vindt hier de weg naar je nog diepere innerlijk waar je kunt beleven zonder tijd en ruimte. Zonder ook maar enige 'last' te hebben van de eerste drie velden.

Het is een actieveld van waaruit je direct tot leven komt. Het is het veld van de tegelijkertijd, waarin je kunt ervaren dat alles tegelijkertijd aanwezig kan zijn. Als dit veld voldoende in aandacht staat is het veel gemakkelijker om het balanceringsveld van vreugde te beleven. Het helpt je om het overkoepelende vrijheidsveld beter te verstaan en ten aanzien van je krimpveld kom je eenvoudiger tot veranderingen.

Hoe werkt het?

Iedere gebeurtenis kan heel snel jouw velden in een andere compositie brengen. Maar je hebt altijd de gelegenheid om de mening en de gevoelens die je hierdoor gevormd hebt te veranderen.

Om te herstellen begin je in je veld van vreugde door jezelf de voeding te geven die je nodig hebt. Loop hierna de andere velden door en bekijk of je vrijheid is beknot, je gekrompen bent in je zelfvertrouwen en hoe jouw zijnsveld samengewerkt heeft met de andere drie velden. De velden helpen je altijd om een andere kijk op dezelfde gebeurtenis te krijgen.

De originele gebeurtenis brengt je altijd een op-dat-moment passend beeld. Waardoor je de gebeurtenis en de samenstelling van de velden op-dat-moment als een eenheid ervaart. Hierdoor ben je niet zo snel geneigd om de gebeurtenis opnieuw te bezien. Maar als je diezelfde gebeurtenis vanuit ieder veld apart bekijkt, dan vormt deze een totaal andere betekenis dan die je in eerste instantie hebt beleefd!

Het is een kwestie van doen. Als je dit doet, kun je een heleboel “hete hangijzers in je gevoel” neutraliseren. Zo krijg je ook inzicht in de werkelijke bedoeling van een gebeurtenis. Zowel bij vervelende als bij fijne ontmoetingen kun je er via de velden erachter komen wat de ware betekenis van de beleving is geweest.

Ieder onverwacht contact wat je aangaat kan dus heel snel jouw vier velden in een andere compositie brengen. Hoe je dit herkent? Door je gevoel.

Als het je raakt, ben je bezig in werking. Innerlijk werk je af door de werking los te laten en de inwerking te behandelen. Dat gebeurt in de vier velden.

Geef aandacht aan de werking. De mens is gewend door herhaling de werking af te handelen totdat vergeven is. Hierdoor gebruikt men veel tijd in herhaling.

Plaats alles in eigen werking. Eigen werking ontstaat door aandacht voor jezelf! Dus bij werking heb je aandacht voor jezelf nodig. De werking afwerken gaat door inzicht. Met het herstellen begin je in je veld van vreugde en geef je jezelf de voeding die je nodig hebt. Loop hierna de andere velden door en bekijk of je vrijheid is beknot, je gekrompen bent in je zelfvertrouwen en hoe jouw actie- en reactieveld samenwerken.

Iedere keer als je deze innerlijke wereld binnengaat kom je binnen in de samenstelling van de velden van dat moment. Maar deze kunnen dus veranderen. De velden helpen je altijd om je een andere kijk te geven op dezelfde gebeurtenis.

Wat opvalt is, dat de beleving in de compositie van de velden vanwaaruit je een gebeurtenis ontvangt, altijd passend is. Waardoor je de samenstelling van de velden en de gebeurtenis altijd als een eenheid ervaart.

Als je aan een gebeurtenis sterke gevoelens verbindt, dan dénk je dat die echt zijn. Maar bekijk je diezelfde gebeurtenis vanuit ieder veld apart, dan krijgt dezelfde gebeurtenis een totaal andere betekenis.

Als je jouw innerlijke velden beter gaat herkennen dan leer je dat de combinatie van de velden van het moment (de pijl in de tekening) een **blikveld** creeërt. Het is dus van belang om te beseffen hoe je in jezelf aanwezig bent op het moment dat er een nieuwe gebeurtenis plaats-

vindt. Ieder blikveld (de staat van zijn van je huidige moment) bepaalt van waaruit jij je beleving ingaat en hoe je op de gebeurtenis gaat reageren. Een voorbeeld om dit te verduidelijken: Stel dat er iemand opgewekt en giechelend de kamer binnenkomt, je even aankijkt, en dan bulderend van het lachen blijft staan.

Vanuit blikveld 'plezier'	lach je vanzelf mee. (<i>blijheid</i>)
Vanuit blikveld 'twijfel'	voel je je ... uitgelachen. (<i>onzekerheid</i>)
Vanuit blikveld 'opening'	heb je een soort vraagtekenhoofd. (<i>verbazing</i>)
Vanuit blikveld 'boosheid'	dump je die lach de gort in. (<i>vernietiging</i>)

enz. enz. vul de gemoedstoestand maar in.

De stemming waarin jij verkeerde vòòrdat dit op je af kwam, telt dus zéér zeker mee in jouw ervaring van de gebeurtenis! Ieder blikveld heeft zo zijn eigen reactie.

Ieder blikveld creëert zijn eigen beleving die samenkomt in de vier belevingsvelden. Iedere beleving brengt zijn eigen kleuring in gevoel, maar kan door de vier velden weer teruggebracht worden naar neutraliteit, waardoor er geen hechting hoeft te ontstaan! Je belevingsvelden houden namelijk je gehechtheden vast, als jij ze niet terugbrengt naar neutraliteit.

De velden zijn dus de plaats waar we onze belevingen registreren: waar we de passende gevoelens bij ontvangen, waardoor er hechting optreedt en een bepaald blikveld zich versterkt in aanwezigheid! Hoe vaker we vanuit een bepaald blikveld onze belevingen tegemoet treden, hoe meer we vanuit dat blikveld zullen reageren (hechting en gewoonte). Waar het om gaat is dat je je bewust bent van het blikveld waarin je je bevindt.

Doordat we allemaal het vermogen hebben om ons blikveld te veranderen, kunnen we leren om een ander blikveld in te zetten. Dan kan je bewust een verandering tot stand brengen. Op deze wijze kun je ook een gebeurtenis transformeren tot groei en inzicht voor jezelf. De klauwen van de hechting komen los dankzij inzicht, vergeving en dankbaarheid en jijzelf krijgt weer de innerlijke rust, die je zo broodnodig hebt.

Begrijp je waarom ik de vier innerlijke velden zo'n krachtig instrument vind om tot herkenning te brengen?

Werking in de belevingsvelden

In totaliteit brengen de belevingsvelden je innerlijke vormgeving naar buiten, waardoor deze voor jou en anderen herkenbaar kan worden. Doordat je vanzelf ouder wordt, ontstaan er in de velden bepaalde plaatsen waar hechtingen worden opgeslagen. Zo'n plaats waar hechting is opgeslagen noemen we een pijnplek.

Als je bijvoorbeeld regelmatig teleurgesteld wordt in je leven, dan creëert dat een pijnplek. Zo'n pijnplek zorgt ervoor dat je een nieuwe gebeurtenis sneller vanuit 'hechting aan teleurstelling' interpreteert, alsof je even wilt weten of er toch niet een beetje teleurstelling in aanwezig is. Iedere kleine aanwijzing in deze kan ervoor zorgen dat je 'teleurstelling' inzet voor de beleving van de gebeurtenis. Dit heeft weer tot gevolg dat er een volgende keer nog gemakkelijker een teleurstelling in je gecreëerd kan worden. Dit houdt weer in dat jouw pijnplek zich versterkt in aanwezigheid, met als gevolg dat je deze pijnplek vaker zult gaan inzetten.

Dit alles gebeurt onbewust. Zo ontstaan gewoontepatronen. Pijnplekken zorgenvoor herhaling en uiteindelijk herkenning. Dus wat je herkent in jezelf, heeft al een pijnplek gevormd.

Alle gebeurtenissen die niet geneutraliseerd zijn geven hechting en geven een beïnvloeding af met behulp van een pijnplek. Als je innerlijk ergens door geraakt bent ontstaat er werking. Deze werking groeit door onderdrukking of aandacht. Onderdrukking versterkt de pijnplek. Aandacht brengt de gevoelens naar de oppervlakte zodat ze tot uiting gebracht kunnen worden. Doen we nu niets méér dan onze gevoelens tot uiting brengen, dan schieten we er uiteindelijk niets mee op. De hechting in de pijnplek blijft en de “pijn” die erbij hoort ook.

Het fijnste is natuurlijk een leven zonder pijnplekken. Een pijnplek is altijd een creatie van jezelf. Een pijnplek wordt onbedoeld en onbewust gecreëerd, maar kent een sterke werking. Het herkennen van je pijnplekken geeft je de kans om je niet alleen simpelweg te *uiten*, maar geeft je de prachtige kans om tot *uitwerking* te komen! Na uitwerking kan immers de energie teruggegeven worden en ben je vrij van hechting. Jij en jij alleen bent degene die de hechting kan verminderen en zelfs verwijderen. Is dat niet prettig om te weten? Een leven zonder pijnplekken is een leven in het NU, zonder verleden, zonder toekomst. Een open en vrij NU is op ieder moment te realiseren door je bewust te zijn dat verleden en toekomst gevormd worden door de pijnplekken. Jij bent in staat ze te doorzien voor wat ze zijn: gebeurtenissen uit het verleden die hechting hebben veroorzaakt door je niet in het NU te bevinden.

Het herkennen van je pijnplekken

Iedereen kent die momenten waarop je je lekker in je vel voelt om dan plotseling te ontdekken dat dit is verminderd. Wat is er ondertussen gebeurd?

Je bent een pijnplek ingeschoten en je stelt jezelf te vraag: “wat is er veranderd?” en alleen jijzelf kunt daar het antwoord op geven.

Belangrijk is het waarderen van de ontdekking. Dat je weet, dat je iets mist. Ook wil je ontdekken wat ertussen gekomen is om dit te kunnen veranderen zodat je je weer lekker in je vel voelt. Want als je je écht lekker in je vel voelt, weet je hoe je wezensveld aanvoelt en daar wil je zowel onbewust als bewust naar terug.

Deze innerlijke drijfveer kent iedereen als onderstroom van de werking die uitwerking behoeft. Je lekker in je vel voelen is manifest zijn zonder pijnplekken. Dit doe je door tegen jezelf te zeggen: op dit moment ben ik in vrede en je dan werkelijk niet druk te maken over het volgende moment.

Soms is het nodig om je pijnplekken onder de loep te nemen om ze te kunnen ontcrachten. Neem bijvoorbeeld een gebrek aan zelfvertrouwen als pijnplek. Zo iets beïnvloedt je dagelijks in allerlei gebeurtenissen (behalve in het NU). Je gaat nu bewust ervaren hoe jouw lichaam, je gevoelens en je gedachten reageren op deze pijnplek. Breng deze pijnplek in de drie persoonlijkheidsvelden. Je vindt onherroepelijk herkenningpunten.

Eerst in het veld van **vreugde** (b.v.: zeker 20% van al mijn gedachten en gevoelens spendeer ik dagelijks aan mijn gebrek aan zelfvertrouwen, mijn maag reageert hier op en mijn schouders vertonen spanning), dan in het veld van **vrijheid** (ik laat me ook iedere keer overrompelen door

die en die) en tenslotte het **krimpveld** (ik ben me bewust dat ik altijd automatisch denk dat ik minder ben dan die en die).

Hoeveel % van alle dagelijkse aandacht vragen de gevonden herkenningspunten van je? Tel ze op, en zo vind je de grootte van de pijnplek.

Bij de eerstvolgende keer kun je hier gebruik van maken door *van te voren* alert te zijn op het inzetten van je pijnplek. Hierdoor verklein je de pijnplek.

Tegelijkertijd ga je de gebeurtenis niet in met de gewoonlijke angst voor overrompeling, maar met een nieuwe alertheid, en dat maakt de beleving anders. Het zal tijdens een volgende beleving nog herkenbaarder worden, waardoor verdere reiniging plaatsvindt.

Langvervlogen
in een mistig gebeuren
brengt het heden
opening tot herkenning.
Sta niet stil bij die ellende,
ga voorwaarts, gestaag.
Leed draag je niet mee,
je legt het neer
en loopt verder het leven in...

6. Ontstaan van gevoelens

Ieder kind is de eerste paar jaar na de geboorte volledig afhankelijk van ouders of verzorgers. Zonder zorg en voeding kan een klein kind niet zelfstandig overleven. Wanneer jij als baby huilde, was je net als alle andere baby's in de wereld afhankelijk van de aandacht van iemand anders, en van de mate waarin die ánder kon bepalen of je voeding, troost of een schone luier nodig had. Moeders ontvangen de eerste tijd na de geboorte een bepaalde sereniteit, die het mogelijk maakt om de baby bij te staan in het eerste levensjaar. Maar het ligt aan de moeder of zij hier gebruik van kan maken. Weer die afhankelijkheid.

In jouw babytijd was het een ander die bepaalde wát ze voor je wilde doen en met wélke intentie dit naar je toe gebracht werd. Als pasgeboren baby had je nog geen gevormde gevoelens, maar was je puur in het NU aanwezig. Als een van de eerste dingen leerde je het verschil tussen tevreden en ontevreden zijn. De hulp die je bij deze lering ontving bracht je vertrouwen en/of machteloosheid. Zo ontstond je primaire programmatie, die voortkomt uit afhankelijkheid.

Naarmate je voeding en zorg ontving, groeide je op en ontving je steeds meer programmatie. Programmatie is nodig om de gedragscodes te leren die betrekking hebben op je directe omgeving. Het is uiterst wijs van een ouder je te behoeden voor een brandende kachel. Iedere begeleider van een klein kind heeft nu eenmaal functionele programmatie over te dragen. Maar de bron voor de aannahme van deze programmatie is afhankelijkheid! Als kind wordt je immers geprezen als je de zienswijze van een ouder overneemt en luistert naar diens wijze lessen.

Afhankelijkheid is een bron voor aanhankelijkheid!

Zolang je afhankelijk bent van de kennis van een ander en het zelf nog niet ervaren hebt, ben je lerend. Iemand iets leren betekent een ander jouw ervaring laten zien. Het blijft nodig om te overwegen welke programmatie zinvol is en welke achterwege gelaten kan worden. Hiervoor heb je inzicht nodig in je eigen programmatie. Jouw programmatie is opgebouwd in de tijd dat je zelf afhankelijk was. Bovendien is daar in de loop der jaren nog veel bijgekomen.

Programmatie geeft een gedragscode aan. Deze gedragscode bepaalt de mate en de manier waarop we onze persoonlijke visie naar buiten brengen. Als we zelf ouder zijn worden we vaak pas bewust van de programmatie die we van onze verzorgers hebben meegekregen. Je betrapt je er bijvoorbeeld op dat je sommige dingen 'van nature' op dezelfde manier doet als je vroegere 'rolmodel'.

Als dit 'rolmodel' je niet bevalt, besluit je om het anders te doen. Maar je vergeet dat het 'andere' gedrag nog steeds uit diezelfde ingebrachte programmatie stamt.

Programmatie ontstaat ook daar waar je, tegen je gevoel in, een richting in gestuurd wordt. Wanneer je tegen je gevoel in verplicht wordt anders te handelen dan je zelf zou wensen, ontstaan er gevoelens. Iedere programmatie geeft een omzetting van puur gevoel naar gevoelens. Teleurstelling in je ouders (een of beiden) geeft aan dat je het diep van binnen niet eens bent met de programmatie die je van hen hebt meegekregen. En of ze er nu wel of niet voor je waren, deze programmatie heeft zonder meer zijn vruchten afgeworpen. Alleen het vervelende is, dat jij met de door jou gevormde gevoelens blijft zitten.

Afhankelijkheid is de oorzaak van je gevoelens

Het hebben van gevoelens geeft een bepaalde gehechtheid aan. En iedere afhankelijkheid heeft invloed. Invloed die gevoelens creëert. Iedere afhankelijkheid van de programmatie van een ander zal je zeker kwetsbaarder maken. In iedere relatie kom je dit aspect in jezelf weer tegen. Dit speelt in je hele leven een rol.

Wanneer is de programmatie van een ander belangrijker dan die van jezelf? In je jeugd. Zolang je afhankelijk was van de programmatie van je ouders/verzorgers was je tegelijkertijd afhankelijk van hun gevoelens. Maar hoe ging dat naarmate je opgroeide? Hoe ontwikkelde jij jouw zelfstandigheid? Het staan-op-jezelf. Het vertrouwen in jezelf? Wanneer kon jij je eigen zelfstandigheid gaan respecteren?

Nemen we de volgende situatie: "Jouw vader was er niet voor jou". Hij was met zijn eigen leven bezig en hield weinig of geen rekening met jou en jouw gevoelens. En jij?

Jij voelde je tekortgedaan. Jij hebt in je jeugd te weinig liefde en aandacht ontvangen van je vader. Iedereen kan zeggen wat hij wil, maar zo voelt dat!"

Wat is er eigenlijk aan de hand? Omdat je nog jong was, heb je niet kunnen begrijpen dat jouw vader zijn leven indeelde zoals *hij* dat wilde en niet zoals *jij* dat wilde. Logisch! Je had hem nodig!

Maar jaren later draag jij nog steeds gevoelens van teleurstelling of zelfs van kwaadheid. Je hebt al die gevoelens meegenomen naar vandaag en je neemt ze mee naar morgen. En waarom? Uit afhankelijkheid.

Als kind waren we afhankelijk van de gevoelsbron van een ander. Nu zijn we volwassen en gebruiken we onze eigen gevoelsbron. En onze gevoelens. En onze emoties. En onze programmatie.

Maar ouder worden mag nooit het negeren van je gevoelens betekenen. Negatie is juist het niet willen zien van die afhankelijkheid. We kunnen wel naarmate we ouder worden beseffen dat het hard nodig was dat onze vader veel weg was om zijn gezin te onderhouden. Het is ons zeker verteld toen we jong waren, maar toen konden we het niet beseffen. Pas als je zélf in die omstandigheden verkeert en je jouw kinderen hetzelfde verhaal vertelt, beseff je wat er aan de hand is geweest. Een kind vergelijkt de aandacht die het van de moeder krijgt met de aandacht die van de vader komt. En zolang de moeder het leeuwendeel van de opvoeding verzorgt....

Gevoelens ontstaan dus door afhankelijkheid, aanhankelijkheid, programmatie en vergelijk. Je gevoelens, je emoties en je denken bestaan allemaal in je binnenwereld. We maken ze in de buitenwereld zichtbaar om herkenningpunten te vormen. Voor anderen en voor onszelf. We doen dit in eerste instantie via onze lichaamstaal (van nature) en in tweede instantie door onze gesproken taal (aangeleerd).

Je handelingen vormen als vanzelf de lichaamstaal waarmee je tot uitdrukking brengt hoe je op dat moment aanwezig bent.

Als iemand boos is, zal dat duidelijk te herkennen zijn aan zijn manier van bewegen. De bewegingen zullen abrupter en 'hoekiger' zijn dan wanneer iemand vrolijk is. De manier waarop wij bewegen geeft veel informatie over hoe we ons innerlijk voelen.

Lichaamstaal spreken we onvoldoende, we zijn lang geleden overgestapt op de taal van de geluiden. We mogen als we kwaad zijn niet meer met het servies smijten. Nee, we moeten dit op gepaste wijze en met woorden uiten.

Woorden zijn de meest gangbare mogelijkheid geworden om onszelf duidelijk te maken. Er zijn zoveel verschillende woorden dat we voldoende keuze hebben. Aan de ene kant brengt het beschikken over veel woorden meer taalvaardigheid. Taalvaardigheid die we inzetten om in nuancering onszelf zo duidelijk mogelijk aan een ander over te brengen. Aan de andere kant beseffen we de subtiele lichaamstaal niet meer als vaardigheid voor constante herkenning. We gebruiken het nog wel (vaak onbewust), maar we leggen teveel nadruk op het gebruik van woorden.

Toch kan subtiele lichaamstaal in een fractie van een seconde meer zeggen dan duizend woorden. We lezen lichaamstaal meestal alleen als er een duidelijke emotie opborrelt. Maar deze emotionele lichaamstaal, al of niet aangevuld met geluid, wordt nog steeds opgevat als een uiting van onvermogen van taalvaardigheid.

Toch ... als iemand kwaad is en met nette woorden zijn standpunt duidelijk maakt, kunnen we van binnen 'voelen' dat de woorden met kwaadheid geladen zijn. Zelfs als iemand kwaad is en helemaal niets zegt, kunnen we dit voelen. We gebruiken onze *innerlijke* lichaamstaal gelukkig nog altijd!

Onze innerlijke lichaamstaal geeft constant informatie af in de vorm van gevoelens. Behalve uit afhankelijkheid en aanhankelijkheid ontstaan gevoelens uit onze wil. Willen is een menselijke eigenschap die we gebruiken om iets te manifesteren. Zonder onze wil zouden we tot niets komen. Ons willen of niet willen gebruiken we constant om zelf ons leven vorm te geven.

Behalve voor onze verlangens en handelingen gebruiken we onze wil ook voor iets anders. Iets waar we normaal niet bij stil staan. Onze wil vertegenwoordigt namelijk ook de waardetoekenning die we geven aan onze belevingen!

Alle belevingen die we ondergaan krijgen een simpele waardebeoordeling mee van leuk of niet-leuk. Leuke belevingen brengen ons andere gevoelens dan niet-leuke.

Dit hebben we al jong geleerd. Als vanzelf hebben we geleerd om belang te hechten aan onze gevoelens. Want onze gevoelens hadden altijd een gevolg voor onszelf. Belang hechten aan betekent altijd ... hechten aan iets.

Nu maakt het helemaal niet uit wáár je je aan hecht. Het gaat erom *dát* je je hecht en hechten doe je altijd aan iets wat je belangrijk vindt. Alles wat er tégen onze wil ingaat vinden we automatisch belangrijk. Maar ook aan iets wat erg plezierig is wordt belang gehecht. Bij een leuke ervaring willen we een herhaling of de voortzetting ervan. Hoewel de herinnering aan een leuke gebeurtenis minder ingrijpend is dan aan een vervelende, zorgen beide waardebeoordelingen voor hechting.

Vervelende belevingen zorgen voor méér hechting dan leuke. Alles waar we belang aan hechten ontstaat vanuit de waardebepalingen die we via onze menselijke wil aan 'iets' toekennen. Dat 'iets' kan een gebeurtenis uit je verleden zijn, óf een persoon, óf gevoelens die je hebt, óf iets wat je niet wilt doen. Van alles dus.

Stel nu dat je een vervelende gebeurtenis kwijt wil raken uit je herinnering. Hoe meer waarde je geeft aan het willen loslaten van die gebeurtenis, hoe vaster het komt te zitten. Alleen al omdat je jouw belang er opnieuw aan hecht. Als je probeert een nare herinnering te vergeten, zal juist je 'proberen' het steeds opnieuw bij je terug brengen.

Hoe meer belang je hecht aan je gewone gevoelens, hoe meer ze je zullen vasthouden. Als je hevig bezig bent met alle gevoelens die door je heen stromen, dan geef je ze een grotere waarde dan ze waard zijn. Het zuigen op een zuurtje kan lang duren, maar op een gegeven moment is het zuurtje op. We moeten ook ons verstand gebruiken en onszelf niet als speelbal van onze gevoelens zien. Gewone gevoelens maken je attent op de aanwezigheid van je wil, op jouw waardebepalingen en afhankelijkheid van een ander. Wordt niet afhankelijk van díe gevoelens!

Gebruik gevoelens als informatie en besef of ze *in jezelf opkomen* (je herinnert je vast nog wel die keer dat je blij was dat je gewonnen had), of *als reactie ontstaan* op een ander (toen je kwaad werd omdat je onterecht beschuldigd werd), of *dat je ze via de lichaamstaal van een ander opvangt* (die keer dat je in een vervelende stemming was en je door de binnenkomst van een vrolijk type plotseling van stemming veranderde).

Gebruik je gevoelens functioneel. Gewone gevoelens komen en gaan.

Anders is het met een blijvend gevoel dat altijd als ondertoon in je dagelijkse leven meeloopt. Dit gevoel is wat vager in zijn uitdrukking, maar biedt een enorm houvast. Op dit gevoel kan je iedere dag weer rekenen. Ook dít blijvende gevoel is ontstaan doordat je er ooit belang aan hebt gehecht. Maar dit blijvende gevoel heeft een diepere indruk gemaakt. Het kan je een blijvend gevoel van vertrouwen, van twijfel of van angst geven.

Zolang er blijvende gevoelens zijn die je hinderen, kun je er zeker van zijn dat er in jezelf een afhankelijkheid speelt. Zolang je die gevoelens ondergaat weet je ook zeker dat je met die afhankelijkheid nog niet hebt afgerekend.

Zijn de gevoelens nog dieper verankerd dan heeft de afhankelijkheid te maken gehad met onmacht. Hoe sterker de onmacht aanwezig was, hoe dieper de gevoelens. Hierdoor zal het langer duren voordat je een weg vindt om ermee om te gaan. Neem de tijd om dit te leren, want echt kwijtraken doe je die gevoelens niet. Daarvoor zijn ze te diep naar binnen geslagen. Ze hebben een duidelijke programmatie aangeleverd.

Sommige gebeurtenissen kunnen je zo diep raken dat je diepste gevoelsbron geraakt wordt. De diepte van deze pijn is voor een ander niet te begrijpen. Hier telt alleen dat de voorbijgegangene tijd je de kans geeft om je wonden te begrijpen, niet om ze te helen. Ieder ander die een soortgelijk drama heeft meegemaakt zal je in begrip wat kunnen steunen. Geef jezelf de ruimte om dit begrip te ontvangen. Je hebt het hard nodig om verder te kunnen.

Zie aan hen hoe zij verder zijn gekomen. En zie dat zij uiteindelijk ook bij machtezijn geweest om verder te leven. Alles wat met diepe onmacht te maken heeft, is een aanslag op je wezenlijke mens-zijn. Door verder te gaan ontstaat er op een gegeven moment in jezelf een verlangen naar

verandering. Dit verlangen opent de weg en brengt je uiteindelijk de manier waarop je ermee om kunt gaan.

Zolang je vastzit in het oude, kan er geen verandering komen. Een verandering ontstaat in je wil tot voortgang. Wanneer deze wil zich ergens in vastbijt, mag je deze wil niet onderschatten! Gebruik hem om opnieuw zin in het leven te krijgen, waardoor je weer open komt voor nieuwe indrukken, nieuwe mensen, andere gevoelens, gedachten en emoties. Het leven gaat verder.

Tot slot:

Er is een verschil tussen je gevoelsbron, je gevoelens en je emoties.

Je gevoelsbron is je meest liefdevolle en zuiverste zelf. Hier leeft het pure gevoel. Gevoel is iets wat we hebben vóórdát onze gevoelens en emoties ons meevoeren en we ons dááaraan hechten. Je gevoelsbron brengt je een wezenlijk diep contact, waaruit je globale motivatie ontstaat.

Je gevoelens zijn je waardebepalingen, die je aan je belevingen hebt gegeven. Dit heeft te maken met je afhankelijkheid en je persoonlijke wil.

Emoties zijn de uitingen in gedrag van de gevoelens die je hebt. Gevoelens vormen bij overbelasting emoties. Emoties komen op en zakken weer af.

Alleen jijzelf bent in staat om de programmatie van je gewone gevoelens te verminderen. Dankzij de vier belevingsvelden in je innerlijk. Zodat je jouw ouders weer kunt zien als mensen die binnen hun mogelijkheden toch hun best deden. Hoe krom sommige dingen ook zijn gegaan.

Gemiste kansen van weleer
geven openheid.

Doordrongen
van eerbied voor het leven
ontstaat herkansing,
ten volle berekend
op agitatie van beperking,
in belijdenis van dat
wat groot mag zijn.

7. Gedachten en gevoelens

Nu we weten hoe gevoelens ontstaan, gaan we kijken naar hoe gedachten ons beïnvloeden. Gedachten zijn de hele dag lang van 's morgens vroeg tot 's avonds laat aanwezig. Er zijn veel gedachten die opkomen en weer wegvloeien zonder dat je erbij stil staat. Er zijn ook gedachten die ons langer bezighouden. Gedachten van zorg, van planning, ongerustheid, twijfel of ongenoegen kunnen je behoorlijk bezighouden. Gedachten van wanhoop, diepe teleurstelling en onmacht nog veel langer.

Zolang je bezig bent met dit soort gedachten wil je rust ... en die heb je niet.
Je hebt wel onrust ... en die wil je niet.

Wanneer je te vol zit met deze soort gedachten, bestaat er innerlijk een verlangen naar verandering. Een verlangen ontstaat door je wil. Maar met het inzetten van wilskracht kun je niets doen aan het stoppen van jouw huidige gedachten. Je kunt wel iets anders willen, maar daarmee is het nog geen werkelijkheid.

Gedachten hebben te maken met woorden. De meest invloedrijke woorden die we gebruiken zijn *moeten*, *willen* en *mogen*. Deze drie woorden zorgen werkelijk voor de meeste gedachten die we hebben. Het vereist observatie van je eigen gedachten om erachter te komen hoeveel gedachten er in je ontstaan door iets van jezelf of van een ander te *moeten*; welke gedachten er ontstaan vanuit iets *willen* en welke gedachten in je opkomen vanuit het woord *mogen*.

Op het moment dat er gedachten van 'iets moeten' ontstaan, ben je bezig om jezelf te manipuleren! Zijn er gedachten van 'iets willen', dan leeft er een verlangen of een ongenoegen. Zijn er gedachten van 'iets mogen', dan ontstaat er vrijheid.

Om jezelf beter te leren kennen is het onvoldoende om alleen je gevoelens te onderzoeken, omdat gedachten ook gevoelens creëren. Gevoelens creëren gedachten en gedachten creëren gevoelens.

Hoe komt het dat gedachten ook gevoelens creëren?

We gaan kijken naar de belangrijkste drie woorden van onze gedachten.

Wanneer je iets **moét** (in gedachten),
brengt dat altijd een gevoel van dwang.

Wanneer je iets **wílt**, voel je een innerlijke drang.

Bij **mogen** ontstaat er openheid en ruimte.

Ieder van deze drie woorden heeft zijn eigen reeks van gevolgen.

Al onze gedachten en gevoelens ontstaan vanuit één van de drie grondtonen waarmee we ons leven vormgeven. Deze grondtonen zijn **angst, twijfel en vertrouwen**. Werkelijk iedere gedachte die er door je heengaat komt uit één van deze drie grondtonen! Er kan maar één grondtoon tegelijk functioneren; de twee andere staan op dat moment buitenspel. Ze zijn onderling wel sterk verbonden en kunnen elkaar razendsnel afwisselen.

Angst als grondtoon

Gedachten vanuit angst zorgen voor controle en beheersing. Als je iets niet durft, creëren je gedachten een heleboel redenen.. om uit te leggen.. waarom het beter is.. dat je het niet doet.. Angst is zonder meer een rem op nieuwe belevingen. Neem angst serieus. Onderzoek door welke programmatie deze angst zich gevormd heeft. Vaak is dit terug te vinden in je jeugd, waar jouw angst niet voldoende geaccepteerd werd.

Angst op zich is niet kwijt te raken, maar je kunt ermee leren omgaan. Zolang je jezelf niet forceert, want forceren zal angst alleen sterker maken. Angst zorgt in gedachten voor *controle*. Als je steeds wilt controleren, ben je onzeker. Wil je een ander controleren, dan vertrouwt je niet op diens handelingen. Oorsprong: angst. Hoe vaak heb je niet gemerkt dat een ander niet te vertrouwen is? Hoeveel mensen maken geen fouten die jij weer recht moet zetten? Allemaal gedachten die ontstaan vanuit angst.

Naast controle brengen gedachten die vanuit angst ontstaan *beheersing*. Bij innerlijke angst zul je er zorg voor dragen, dat er zo weinig mogelijk op- of aanmerkingen komen op jou en je gedrag. Iedere kritiek die je krijgt slaat je dubbelhard.

Je bent kwetsbaar, constant bezig om jezelf te beheersen om geen fouten te maken. Je zorgt ervoor dat je alles zo goed mogelijk doet en juist omdat je dat doet, kun je gemakkelijk kritiek hebben op een ander, want fouten zijn zó gemaakt en herkend, nietwaar?

Ook gevoelens, die vanuit deze angstgedachten gevormd worden, zijn beheerst.

Je zult niet snel uitvallen tegen iemand, maar je zult iedere keer een beetje kritiek aanleveren, want dat is voor jón minder bedreigend. Stel dat een ander ontzettend boos wordt op jou en dan uit je leven wegloopt. Ai, wat dan?

Jouw basisangst is gevormd in de periode dat je afhankelijk was van je ouders.

Werd voldoende bevestiging je in die tijd onthouden, dan zal angst een deel van je gedachten vormen, en weer gevoelens vormen en zichtbaar zijn in je handelingen.

Een volwassene met veel angst krijg je niet genoeg bevestigd.

Er zal altijd angst blijven spelen, hoe veel bevestiging je ook rondstrooit.

Maar angst kan ook uiterst *functioneel* zijn. Op het moment dat we door angst tegengehouden worden om iets stoms te doen, is deze angst uiterst welkom. Angst uit zelfbehoud ontstaat niet in gedachten, maar komt rechtstreeks uit het veld van leegte.

De basisgrondtoon van twijfel

Zal ik wel... of zal ik niet ...? Als ik maar.... Als ik maar niet... Twijfel zorgt voor een heleboel gedachten. Veel meer gedachten dan er nodig zouden zijn. Zolang je niet zeker bent, zullen er gedachten van twijfel bij je opkomen.

Kijk jij voordat je naar bed gaat nog even of je de ramen en de deuren wel écht gesloten hebt? Met andere woorden vertrouw je niet op je automatische handelingen? Twijfelen brengt herhaling. Hoeveel doe je nóg een keer uit aarzeling?

Gedachten van 'ongerust zijn voor een ander' ontstaan ook uit twijfel. Zou die ander het wel kunnen? Is het niet beter dat ik het doe? Als ik het zelf doe weet ik tenminste zeker dat het goed gedaan wordt. Laat ik er zelf maar aan denken, want hij/zij doet dat misschien niet. Dit soort twijfel kan voor een ander uiterst vervelend zijn. Kun je die ander vertrouwen? In het verleden heeft hij/zij laten zien.... en dat brengt weer van allerlei twijfels mee.

Jij denkt wel aan alle mogelijkheden. Ze worden stuk voor stuk onder de loep genomen. Juist jij bent in staat om de details te zien waar een ander volkomen aan voorbij gaat. Dat kan je niet zo goed begrijpen. Waarom ziet een ander dat nu niet? Voor jou is het zo klaar als een klontje. Als een twijfelaar een beslissing neemt, weet je zeker dat het de juiste zal zijn. Er is rekening gehouden met alles. Alleen zul je wat langer moeten wachten voordat de beslissing valt.

Onze derde grondtoon is vertrouwen

Vertrouwen heb je of niet. Zodra je een beetje twijfelt, is er geen vertrouwen. Dan is er twijfel. Vertrouwen is absoluut en kent geen twijfel. Hoe meer gedachten je vanuit vertrouwen produceert, hoe minder gevoelens van 'moeilijk' je hebt. Vertrouwen brengt als vanzelf daadkracht en doorzettingsvermogen.

Als je zelf vertrouwen hebt, wordt het ingewikkelder om een ander te begrijpen. Want jij begrijpt niet waarom die ander ergens zo moeilijk over kan doen. Je ergert je sneller aan twijfelers. God, wat kunnen die aarzelen. En angsthazen? Dat ze maar eens wat lef ontwikkelen. Hierdoor kan je bazig en betweterig overkomen, ook arrogant en ongevoelig.

Maar je kan een ander ook een hart onder de riem steken. Je kan vertrouwen in een ander opwekken. Door het vertrouwen dat jij in een ander hebt, kun je die persoon helpen om over een drempeltje heen te stappen en daardoor zijn zelfvertrouwen te vergroten. Tegenslagen, die geïncasseerd worden met vertrouwen, kunnen dusdanig opgevangen worden dat er geen afzetting plaatsvindt in een van de andere twee grondtonen.

Ieder grondtoon kent dus een positieve en negatieve uitwerking. De ene is niet beter dan de andere. Het is een tegenoverliggende functie van hetzelfde. Je bestaat uit alle drie de grondtonen en via je gedachten en gevoelens kun je er achter komen hoe ze in je functioneren. Zodra je weet in welke grondtoon je aanwezig bent, kun je ook het effect beseffen dat dit heeft. Ook het effect op een ander.

We hebben veel te weinig in de gaten hoe gedachten en gevoelens ons kunnen beïnvloeden. Onze innerlijke lichaamstaal reageert **altijd** op deze grondtonen!

Ook op de grondtonen van een ander! Daarom hebben we innerlijke lichaamstaal om uit te kunnen vissen wie wat aandraagt en waarom.

8. Moeten.

We keren terug naar ons woordgebruik. Via woorden brengen we onze gedachten naar buiten. We gebruiken woorden om onze gevoelens te beschrijven. Enkele woorden hebben een enorme invloed op het ontstaan van gevoelens.

Intonatie, klankkleur en klemtoon bieden een scala aan mogelijkheden voor detaillering én een prima aanwijzing in welke van de drie grondtonen de woorden uitgesproken worden.

Gedachten en uitgesproken woorden zorgen voor allerlei gevoelens. Deze gevoelens brengen je weer tot allerlei gedachten. Het één bestaat niet zonder het ander.

Drie woorden bepalen een zeer groot deel van onze gedachten en gevoelens! Het is bijna niet te geloven dat al onze gedachten, gevoelens en handelingen afstammen van het gebruik en de gevolgen van slechts drie woorden!

Jouw motivatie bij álles wat je doet of laat in je leven, heeft altijd zijn oorsprong in één van die drie woorden. Die instelling bepaalt ook wat voor gedachten en gevoelens je erbij ontwikkelt.

De eerste twee woorden in die reeks zijn: **moeten** en **willen**. Deze beide woorden zitten bomvol programmatie. Besef dat je juist die twee woorden gebruikt om een ander uit te nodigen om een reactie te geven? En dat dit een vorm van aandacht vragen voor jezelf is? Want... als je intensief met iets bezig bent, heb je meestal geen woorden nodig. Dan beleef je 'mogen', het derde woord.

We gebruiken constant woorden in communicatie met elkaar. Niet alleen om een ander te begrijpen, maar net zo hard om een ander te beïnvloeden. We zeggen dat we een ander niet manipuleren. Maar is dat wel zo?

Het woord **moeten** bevat altijd een eis. Soms ligt wat er verlangd wordt er dik bovenop, maar meestal ligt het verborgen. Het is mogelijk om eisen te stellen zonder het woord moeten te gebruiken. Zodra ik zeg: "Jij dient te voldoen aan..., het is uiterst noodzakelijk dat..., je behoort je..., of je bent verplicht om...", dan zit hier ook een 'moeten' in verstopt. Als er woorden waar 'moeten' inzit gebruikt worden, zit er een vorm van manipulatie in! Manipulatie brengt altijd gedachten en gevoelens in beweging. Ieder gebeuren wat ingezet wordt vanuit een 'moeten' brengt jouw persoonlijke visie op gang en zal je een reactie brengen overeenkomstig jouw programmatie.

Hoe gebruik je 'moeten' om je eigen leven te programmeren? Wat gebeurt er als je van jezelf iets moet? Ieder 'moeten' geeft een gevolg dat bepaalt hoe jouw agenda er de komende tijd uitziet.

Jouw grondtoon van angst, twijfel of vertrouwen bepaalt hoe je omgaat met dat aangeleverde 'moeten'. Ieder 'moeten' wat in jezelf ontstaat stelt een eis aan jezelf. Het scheidt een innerlijke verplichting. Voortdurend iets van jezelf moeten levert weliswaar doorzettingsvermogen op - wat je een gevoel van tevredenheid kan brengen - maar het zorgt ook voor een 'gespannen' houding.

Hoe vaak 'moet' je iets van jezelf doen om een ander tevreden te stellen? En waarom doe je dit? Doe je dit uit gewoonte? Uit angst om niet behulpzaam gevonden te worden of om zélf niet attent genoeg te zijn? Is dat je motivatie? Of stel je een ander tevreden om niet in de steek gelaten te worden? Of uit angst voor ruzie? En wat voor belevingen geeft dit je?

Soms 'moet' je van jezelf iets om je twijfel onder ogen te zien. Doe je dat om erachter te komen of je het wel aandurft? Doe je het om te kijken of je het kunt? Wat brengt de uitdaging, die je aan jezelf stelt aan gedachten en gevoelens?

Of gebruik je 'moeten' om jezelf te disciplineren? Iedere discipline is het vastleggen van jouw programmatie. Iedere ervaring die je vanuit innerlijk moeten opgedaan hebt, geeft je een vorm van houvast. Dit kan positief of negatief zijn al naar gelang de ervaring.

Zodra moeten ervaren wordt als dwang kom je innerlijk onherroepelijk in verzet! Het is aan jou of je dit verzet volgt of niet. Het is zeker dat het verzet in je aanwezig blijft totdat je de bron van het 'moeten' hebt ontmaskerd en je jouw weerstand hebt kunnen opgeven.

Naast de verplichtingen die we onszélf opleggen, ontvangen we er ook nog. Het lijkt wel of wij verplichtingen nodig hebben. Onze maatschappij heeft ook een zeer grote greep op ons 'moeten'. Denk maar eens aan werktijden, scholen, banen, de noodzaak om geld te verdienen, fabriceren, enz. enz.

Dankzij de maatschappij hebben we te eten, hebben we een huis en "genieten" we allerlei vormen van luxe. In ruil daarvoor brengen we een groot deel van onze tijd door om te voldoen aan deze verplichtingen. En áls we hierover mopperen doen we dat bij een vakbond, in ons innerlijk, of thuis bij de buis om toch érgens ons ongenoegen, dat door deze vrijwillige dwang is ontstaan, te uiten.

Het is niet zo dat we een hekel hebben aan de taak in ons leven, maar wel aan het ingebrachte 'moeten' ervan.

Hoe komt het toch dat we onszelf iedere dag zo'n hoop verplichtingen opleggen? Het zijn immers verplichtingen ook al benoemen we ze niet zo. Al deze verplichtingen lijken normaal en noodzakelijk, maar in de grond zijn het 'moetens'. 'Moetens' waar we innerlijk wel op *moeten* reageren met gedachten en gevoelens.

Ik begrijp best dat het geen haalbare kaart is om geen enkele verplichting te hebben, maar de hoeveelheid die we tot "normaal" hebben gebombardeerd is enorm.

Overdaad schaadt!

Te veel 'moeten' geeft bij iedereen stress. Zodra stress voortkomt uit 'moeten' (maar ook willen) is stress schadelijk. Het is zo ongeveer normaal dat bijna iedereen zichzelf dagelijks in situaties manoeuvreert waarin hij/zij zichzelf op een bepaalde manier dwingt. Of deze vorm van manipulatie door onszelf of door anderen wordt aangeleverd is niet van belang. Waar het wél om gaat is, dat ieder 'moeten' ergens een vorm van verzet oplevert! Daar zouden we eens wat meer bij stil mogen staan. Zodra je tot iets verplicht wordt ontstaat er in je veld een reactie. Een reactie die je oproept tot innerlijk verzet.

Hoe vaak 'moeten' anderen iets van ons? Vraag je je wel eens af in hoeverre jijzelf meewerkt aan de reeks van verplichtingen die je een ander oplegt? Aan je kinderen en in je relaties, in je werk? Wiens belang dien je hier eigenlijk mee?

Sta je ooit stil bij het feit, dat wat jijzelf belangrijk vindt in de ogen van een ander helemaal niet belangrijk hoeft te zijn? Hoe ga je daar mee om?

Hoe voel je je als een ander niet bereid is om met je mee te werken en je te steunen? Ben je op zijn minst een beetje verstoord omdat een ander jouw belang niet wil zien? Ben je lichtelijk gepikeerd omdat je een ander niet hebt kunnen manipuleren? Voel je je teleurgesteld? Ben je verdrietig? Ben je kwaad? Of ben je een combinatie van deze aspecten? Nou en of.

Als we kunnen inzien dat ieder opgelegd 'moeten' verzet oplevert, kunnen we ons gaan afvragen wat er (en waarom het) misgaat in onze relaties. Laten we niet vergeten dat verborgen dwang oorzaak is van verborgen verzet. En dat we dit op een magnifieke wijze over en weer weten te voeden.

Kunnen we leren om die verborgen dwang te herkennen? Ja, dat kunnen we zeker. Door om te beginnen het woordje 'moeten' te vervangen door het woord 'willen'. Willen geeft namelijk meestal een keuze.

Wil je me helpen? Regelmatig zullen we dan ervaren dat een ander ons niet wil helpen. Worden we dan een ietsepietsie kwaad? Voelen we ons dan een beetje tekort gedaan? Ja, nou en of. Waardoor we al snel weer beginnen met het al of niet verholde woordje 'moeten': "Och, leg jij die boeken daar even op een stapeltje".

We zeggen niet meer: "Help je me even met de afwas?", maar: "Vandaag is het jouw beurt". We zeggen niet langer: "Wil je dit even voor me uittypen?" Maar: "Typ dit even voor me uit, wil je". We zeggen niet langer: "Wil jij je schoenen éindelijk eens een keer in de gang zetten?" We zeggen: "ZET JE SCHOENEN IN DE GANG EN NIET IN DE KAMER". Manipulatie.

We hebben allemaal te leren op welke wijze we afhankelijk zijn van een ander. En zij van ons. We hebben te leren in welke mate we onze aandacht en liefde kunnen behouden als we merken dat die ander níet bereid is ons bij te staan. Wat betekent dat voor ons? Is onze aandacht op die manier belangeloos? Heel cru gezegd: is onze aandacht dan geen liefdadigheid voor eigen gebruik?

Alles wat je zegt is een vorm van aandacht vragen. Lukt het niet om op een belangenloze manier aandacht te krijgen, dan ga je manipulatie inzetten. Steeds meer naarmate er minder naar je geluisterd wordt. Wel hard om zó inzicht te moeten krijgen in je manipulatie via jouw onderliggende motivatie.

Waar het om gaat is, dat we in samenwerking met elkaar een vorm van leven en beleven vinden, waarin we ons gevoel van vrijheid en belangeloos delen met elkaar kunnen behouden zonder dat er manipulatie voor nodig is.

Een woord dat we hoog in ons vaandel zouden 'behoren' te dragen is **respecteren**. Respecteren is voeding voor het besef van vermogen en onvermogen. Voor alles.

Het ontbreken van belangeloos delen brengt ons ertoe manipulatie te gebruiken. Vaak wijzen we op de verantwoording die we te dragen hebben. En we wijzen op de taak waar we mee bezig moeten zijn. En we wijzen als wijzers van een klok. En iedere keer dat dit ons gebeurt kweken we verzet, omdat we niet kunnen omgaan met het feit dat een ander helemaal niet bereid is ons belang te zien.

Dáár hadden we te leren!

9. Willen

Willen heeft andere mogelijkheden. Willen vertegenwoordigt een innerlijke drang. Ieder willen kent een innerlijke drang om in beweging te komen. Een drang om tot meer ervaring te komen. Iemand die geen wil meer heeft is zonder hoop. Willen is een innerlijke behoefte om jezelf (en anderen) van dienst te kunnen zijn.

Iets willen betekent dat je niet helemaal tevreden bent met hoe het nu gaat.

Het is altijd een 'meer' of een 'minder' dat je van iets wilt. Ieder 'meer' of 'anders' wat je wilt heeft ruimte en tijd nodig. Je hebt ruimte nodig om het toe te kunnen voegen aan wat je nu hebt en je hebt tijd nodig om het waar te maken. In ieder geval ben je uit op een verandering van je huidige situatie. Over deze verandering laat je je gedachten gaan.

Stel dat je al een tijdje van baan wilt veranderen. Je wilt je verder ontplooien, maar er ontstaan binnen het bedrijf waar je werkt geen mogelijkheden tot verandering en vooruitgang. Dan ga je toch uitzien naar een andere werkomgeving?

Je huidige situatie is dat je een andere baan wilt en je wilt niet zonder werk komen te zitten, want je wilt eten en je wilt kunnen zorgen voor je gezin of jezelf. Je wilt eigenlijk dat je volgende baan er al is vóórdat je de oude laat gaan. Je wilt dus eerst twee dingen, zodat je 'het beste' kunt behouden. Je wilt het liefst in beide handen iets vastpakken om dan pas te kiezen, zodat je de slechtste mogelijkheid kunt laten vallen. Op deze manier krijg je minder ruimte. En je hebt er je handen vol aan!

**Als je iets wílt, heb je het nog niet
en tegelijkertijd
heb je iets, wat je niet meer wilt**

Je vindt éérs loslaten voordat moeilijk. Je wilt het wel loslaten, als er maar eerst Het woord loslaten betekent op zich niets anders dan dat je het nog vast hebt en het graag kwijt wilt. En het valt niet mee - denk je - om met lege handen te staan. Toch ligt daar de grootste mogelijkheid om weer iets anders vast te kunnen pakken. Je hebt ruimte genoeg en tijd in overvloed voor het nieuwe.

Kijken we naar onze gedachten, dan brengt 'willen' ook een grote hoeveelheid gedachten teweeg. Gedachten die je wijzen op je huidige situatie. Denken over wat je er allemaal voor moet doen om je wens in vervulling te laten gaan. Gedachten over hoe het zou zijn als je de gewijzigde situatie hebt bereikt. Gedachten die allemaal hun oorsprong hebben in 'willen'. Gedachten die je steeds opnieuw bezighouden waardoor je verlangt naar ontspanning en innerlijke rust.

Zo zie je dat - wanneer je iets wilt - je er zeker van kan zijn dat je een stroom van gedachten en gevoelens aangeleverd krijgt.

In het woord willen zit ook manipulatie verborgen. Willen heeft een verborgen kant die we meestal niet zo vlot in de gaten hebben. Een kant waarin ruimschoots sprake is van manipulatie. Bijvoorbeeld als een van de twee zegt “Ik wil vandaag alleen naar de stad”, dan lijkt dit duidelijk. Maar het ontnemt een ander iedere kans tot participatie. Hier is sprake van: ik wil dit en jij ziet maar wat je doet. Een ander kan alleen deelnemen in de wil van de eerst genoemde of zich eraan onttrekken. Het duidelijke IK WIL brengt scheiding!

Wat nu als een ander zegt: Ik wil dit samen doen met jou? Kijk dan waar het eigenbelang verborgen zit. Wanneer de ander jouw aanwezigheid of hulp ergens bij betrekken wil, heb jij alleen de keuze om te zeggen of je wel of niet akkoord gaat met wat de ander wil. Kijk altijd of je gezamenlijk iets wilt.

Let ook nog even op deze vorm van manipulatie: “Ik wil even naar het dorp naar die en die winkel”. “Oké, dan ga ik even met je mee, want ik wil nog even daar en daar naar toe”. Toegegeven, dit lijkt op samenwerking, maar het is een optelsom tussen het ik-wil van de een en het ik-wil van de ander. Het kan knotsgezellig zijn, maar je bent bezig om aan elkaars willen te voldoen.

Iets ‘niet willen’ kan net als bij moeten verzet opleveren. Als je iets gevraagd wordt en je wilt het niet, dan zeg je nee. Wanneer dit geaccepteerd wordt is er niets aan de hand. Maar je merkt vaak genoeg dat jouw nee niet wordt geaccepteerd.

Als jij iets niet wilt en een ander wel, dan ontstaat er een situatie waarin geprobeerd wordt om je te laten overhellen naar de wil van de ander. Of andersom. Dan heb je argumenten nodig waarmee jij tot jouw nee bent gekomen. Argumenten die je in je gedachten en gevoelens hebt opgeslagen en die je nu naar buiten moet brengen.

Ondertussen is er in jezelf een dubbelspel gaande. Je probeert jouw argumenten neer te leggen en tegelijkertijd ben je bezig om je niet door jouw gevoel van verzet te laten beïnvloeden. Verzet dat intussen door de strijd om niet door je knieën te gaan aan het groeien is. Hoe heftiger de discussie, hoe moeilijker dit wordt. Let er tijdens zo’n gesprek eens op welke van de drie woorden het meest ingezet wordt! Dan dient zo’n meningsverschil nog ergens voor.

Wanneer ‘niet willen’ genegeerd wordt en zonder pardon door ‘wel moeten’ wordt vervangen, dan kan je er zeker van zijn dat er verzet is. Ook als dit verzet niet naar buiten kan worden gebracht! Het verzet is er en krijgt een gevolg....

Ieder willen van een ander is te ervaren. Als tegenreactie begint jouw wil zich ook te manifesteren. Uiteindelijk ontstaat er een vorm van conflict. De “willetjes” botsen. Maar het kan ook anders! “Zullen we samen...” geeft meer openheid in keuze. Er is dan op zijn minst de mogelijkheid tot communicatie en overleg.

Maar willen kan ook ‘bereid zijn tot’ betekenen. Als dit uit jezelf komt is willen zalig. Altijd! Zodra je wilt zonder drang heeft dit een gunstige uitwerking.

Als er iets uit welwillendheid gezegd of gedaan wordt ervaren we blijdschap voor beide partijen. En ook waardering. Als iemand je waardeert bloeit vanzelf je levensenergie weer op, waardoor je gemakkelijker en met minder verzet je levenstaak kunt vervullen.

Waardering hebben en het respecteren van een ander opent zelfs welwillendheid.

Maar waardering begint in jezelf. Wees niet afhankelijk van waardering van anderen om te kunnen stralen. Straal simpelweg je eigen waardering uit.

10. Mogen

Naast de woorden moeten en willen kennen we het woord 'mogen'. Dit derde woord in de serie woorden die gedachten en gevoelens oproepen, is het meest gunstige, omdat dit woord altijd mogelijkheden biedt. Er zit zelden manipulatie in verborgen. Op de juiste manier naar buiten gebracht is 'mogen' een woord van het hart. Mogen is toelaten in overgave en toestaan in vertrouwen.

Het woord mogen geeft naast keuze ook een stukje vrijheid.

Zodra je iets van jezelf mag, ontstaat er een ander mechanisme dat je andere gedachten en gevoelens geeft. Gevoelens en gedachten die heel wat prettiger zijn dan die vanuit moeten of willen. Dit mechanisme van mogen zorgt voor het terugbrengen van al je gedachten en gevoelens tot minstens de helft.

Iets niet hoeven is meestal een pak van je hart. Deze vorm van mogen geeft je rust en een innerlijk gevoel van welbehagen.

Mogen bevat geen dwingend willen. Ook is mogen niet vervuld van een innerlijke drang. Iets mogen brengt de grootste vrijheid in jezelf. Mogen is niet eens een verzoek. En ook geen uitnodiging. Mogen en mogelijkheden geven je alle ruimte.

Zodra er iets mag, ben je in staat om te bekijken of je gebruik kunt maken van wat je aangeboden wordt. Je hebt alle tijd om je motivatie te bezien. En je motivatie is weer de oorzaak van hoe jij de belevenis vorm gaat geven in je gedachten, gevoelens en handelingen.

Iets mogen zorgt voor versterking van je vertrouwen. Het geeft je zelfvertrouwen een zetje in de goede richting, omdat je bij mogen in jezelf kunt ontdekken wat je écht nodig hebt.

Laten we attent zijn op welke wijze we onze woorden naar buiten brengen. Laten we attent zijn op wat ze in onszelf en een ander kunnen veroorzaken. De aangeleverde energie van *moeten*, *willen* of *mogen* geeft zeer zeker werking in onze gedachten. En de uitwerking dragen we dagelijks in de vorm van gevoelens met ons mee.

Drie zinnestelsels met één ander woord en er ontstaat een wereld van verschil.

We **moeten** iedere dag eten (als verplichting)

We **willen** iedere dag eten (als begeerte)

We **mogen** iedere dag eten (dankbaar genieten!)

11. Werking in de belevingsvelden

Hoe brengen we deze wetenschap in combinatie met de belevingsvelden? Onze belevingsvelden bestaan uit het balanceringsveld, het veld van vrijheid, het krimpveld en het veld van leegte. Onze belevingsvelden koppelen zowel aan 'angst, twijfel en vertrouwen' als aan 'moeten, willen en mogen'. In ieder veld hebben ze hun eigen werking en uitwerking.

Moeten, willen en mogen in de belevingsvelden

In ons balanceringsveld (het veld van vreugde) hebben we gezien dat we globaal maar een derde deel hoeven te vullen met gedachten en gevoelens. Twee/derde deel zou gevuld mogen zijn met aandacht voor het lichaam en aandacht voor de ziel. Het 'moeten' zorgt voor de voeding die nodig is in alle delen van het balanceringsveld.

Voor het lichaam is eten en drinken een must. Wat zouden we zijn als we geen gedachten en gevoelens zouden hebben? Voor onze geest is de aanwezigheid van gedachten en gevoelens noodzakelijk. 'Moeten' vanuit de ziel is je roeping.

Sommigen van ons hebben een sterke roeping, anderen minder. Je roeping kun je ook vinden in je talenten. Die heb je niet voor niets. Iedereen is wel ergens goed in. Niemand is zonder. 'Moeten' heeft in het balanceringsveld een noodzakelijke functie. Wanneer we zelf extra 'moeten' aanleveren aan het lichaam of de geest, zorgt dat voor onbalans. Een ziel levert geen overbelasting aan.

Ieder 'willen' in het balanceringsveld vult de tekorten aan die er in de verschillende onderdelen kunnen ontstaan. Het 'willen' heb je hier dus nodig om een balans te kunnen creëren, maar kan ook voor overbelasting zorgen als je er teveel van gebruikt. Als je een beginnend tekort krijgt in voeding voor het lichaam, krijg je vanzelf een beetje trek of dorst en wil je wat gaan eten of drinken.

Over ons 'willen' in gedachten zullen er geen klachten zijn. We willen altijd wel iets. Meestal verlangen we teveel. Het matigen van onze wil ten aanzien van onze verlangens zou ons naar een meer gelijkmatige balancering brengen.

Onze zielswil laat ons dingen doen waar we nooit aan gedacht zouden hebben.

De zielswil brengt ons het toeval: dat wat ons toevalt. Zodat de door ons ingezette belevingsrichting teruggebracht wordt naar neutraliteit.

De zielswil lijkt een beetje op het lot.

Ieder 'mogen' in het balanceringsveld zorgt voor herkenning van de kracht van het lichaam. Het ontlast het deel van de gedachten en gevoelens en geeft vulling aan het deel van de ziel, zodat de mogelijkheid van balans dichterbij komt en er ware vreugde kan ontstaan.

Samengevat:

Het balanceringsveld in 'moeten' zorgt voor

- a) de noodzaak van voeding en vocht in het lichaam
- b) gedachten en gevoelens voor de geest
- c) talenten en roeping in de ziel.

Het balanceringsveld in 'willen' zorgt voor

- a) zin in voeding en beweging voor het lichaam
- b) wensen en verlangens voor de geest
- c) toeval voor de ziel.

Het balanceringsveld in 'mogen' zorgt voor

- a) interesse en herkenning voor het lichaam
- b) ontspanning voor de geest
- c) vervulling vanuit het wezenlijke zijn voor de ziel.

Ook in de andere belevingsvelden spelen moeten, willen en mogen een rol. Op een andere manier dan bij het balanceringsveld. Maar omdat alle velden samenwerken en tegelijkertijd aanwezig zijn, bestaan er zeker overlappingen waarin moeten, willen of mogen in het ene veld ook een reactie brengen in andere velden.

In ons vrijheidsveld bepalen ze de wijze waarop we ons die dag gedragen. Ieder *moeten* dat beleefd wordt in het vrijheidsveld brengt een vorm van verzet. Het *willen* brengt twijfel of het wel kan, gezien de omstandigheden waar je in leeft en er zal rekening gehouden worden met de directe omgeving en de familie. Het *mogen* in het vrijheidsveld geeft je de ruimte. Het mogen brengt je naar dat deel van het vrijheidsveld waar je voor jezelf kunt opkomen.

Ons krimpveld heeft het meeste last van moeten. Door al het moeten wat er aangedragen wordt ontstaat er in het krimpveld benauwenis ten aanzien van de ruimte die je kunt innemen voor jezelf (Dit geeft als vanzelf ook een reactie in het vrijheidsveld). Ieder moeten zorgt in het krimpveld voor verlies van ons werkelijke zijn. Bij constante belasting door moeten zorgt het krimpveld er op den duur voor dat je minder gevoelens en gedachten kunt verstaan over wat je zou willen. Niet dat je minder gedachten en gevoelens hebt, maar je kunt ze niet meer plaatsen.

Het willen brengt in het krimpveld belasting en onmacht. Vanuit het krimpveld kun je wel iets willen, maar je komt niet snel tot de verwerkelijking ervan (omdat er wel weer een 'moeten' aangedragen zal worden dat je geneigd bent te volgen). Ons krimpveld is te herstellen door *meer te mogen*. Door weer meer ruimte te creëren voor jezelf en te voldoen aan je eigen wensjes van dat moment.

Het veld van leegte is de opslagplaats van onze ervaringen en het contactveld met de ziel. Dit veld kent vanuit 'moeten, willen en mogen' een samengaan met het zielsdeel in het balanceringsveld. Vanuit dit veld van leegte *ontvangen* we het 'moeten' als een talent, het 'willen' als wens om aan het talent gevolg te geven en het 'mogen' als mogelijkheid om dit te volbrengen. Het moeten brengt ons de verwerkelijking van dit talent.

Het willen geeft de wijze waarop aan en het mogen zal ons in contact brengen met de mogelijkheden.

Kort samengevat:

In het vrijheidsveld zorgt *moeten* voor verzet, het *willen* brengt twijfel en het *mogen* brengt vertrouwen.

In het krimpveld zorgt *moeten* voor een gebrek aan ruimte,
het *willen* voor onmacht
en het *mogen* creëert ruimte.

In het veld van leegte brengt het *moeten* verwerkelijking,
het *willen* de wijze waarop
en het *mogen* de mogelijkheden.

Angst, twijfel en vertrouwen in de belevingsvelden

De grondtonen angst, twijfel en vertrouwen komen ook voor in de belevingsvelden. Deze grondtonen helpen ook mee om gevoelens - en daardoor weer gedachten - te creëren. Het lijkt of *angst, twijfel* en *vertrouwen* meer de gevoelskant van ons innerlijk creëren en *moeten, willen* en *mogen* meer de gedachtenkant. Maar er lopen allerlei verbindingsdraden.

In het balanceringsveld komt het meest de twijfel voor. Twijfel in het: hoe te behouden of creëren van de drie-eenheid. Balans en onbalans brengen steeds schommelingen teweeg, waardoor de rust verstoord wordt en er steeds weer iets moet gebeuren. Dit veld laat je oefenen, oefenen en oefenen.

Speelt er angst dan weet je niet hoe je een innerlijke balans kan realiseren. Voordat je in balans bent, ben je hem weer verloren.

Speelt er vertrouwen, dan ga je mee op de stroom van de belevingen die er voor je zijn en je weet dat je weer in balans komt. Hoe dan ook.

In het vrijheidsveld geven twijfel, angst en vertrouwen de wijze aan waarop we kunnen omgaan met wat we moeten, zouden willen en van onszelf mogen. Wanneer ons vertrouwen aanwezig is, kunnen we via het vrijheidsveld onze talenten het best verwerkelijken. Met behulp van het vierde veld van leegte zullen we dan als vanzelf voldoende aandacht kunnen geven aan onze talenten en deze tot ontplooiing brengen. Angst, twijfel en vertrouwen komen ook voor in de sleur van alledag. Iedere dag komen we situaties tegen waar we over twijfelen, waar we vertrouwen in hebben en die ons afschrikken.

Zelfs kwaadheid kent angst, twijfel en vertrouwen. Als je bang bent om kwaad te worden, ben je het wel, maar uit je het niet. Als je twijfelt of je ergens kwaad over zou moeten worden ben je vaak met programmatie bezig. En vertrouw je op je kwaadheid dan ontplof je gewoon ondanks de eventuele gevolgen.

In ons krimpveld heeft angst de grootste draagkracht. De angst voor verlies brengt een heleboel droefenis. Dit kan variëren van angst voor verlies van materie tot de angst voor verlies van personen. Ieder aanstaand verlies brengt angst teweeg. Zeker als het van te voren vaststaat dat er verlies geleden gaat worden. Dit roept weer twijfel op. De twijfel of je het nog vol kan houden.

De twijfel of je het nog vol kan houden komt zowel voor als na het verlies voor. Ben je eenmaal iets of iemand verloren dan heb je vertrouwen nodig om in te zien dat het ergens anders of voor iemand anders winst kan zijn. Heb je vertrouwen in winst-waar-dan-ook dan brengt dát je krimpveld op den duur tot rust.

In het vierde veld van leegte krijgen we allemaal één van deze drie grondtonen mee om ons leven vorm te geven. Ben je vanuit het leegteveld geprogrammeerd met angst, dan zal angst een wezenlijk deel zijn van je leven. Is het twijfel, dan overheerst de twijfel in je leven en is het vertrouwen dan zal dat je steunen.

Het is niet gemakkelijk om erachter te komen of jouw angst, je twijfel of je vertrouwen uit het veld van leegte komt, of dat het in de drie belevingsvelden van de persoonlijkheid de oorsprong heeft. Je gevoelsbron is de enige die daar meer duidelijkheid in kan geven.

Kort samengevat:

Balanceringsveld	angst: leven in balansverstoring. twijfel: oefenen, oefenen, oefenen. vertrouwen: meegaand in de stroom.
Veld van vrijheid	angst: moeten. twijfel: willen. vertrouwen: mogen.
Krimpveld:	angst: verlies. twijfel: constant kosten/baten plaatje. vertrouwen: winst.

Zie je dat er allerlei verbindingen lopen in de velden onderling? Maak je er niet al te druk om, het lijkt ingewikkeld maar het valt mee. Bovendien verander je vaak van stemming zodat je in een andere samenstelling aanwezig bent.

Waar het om gaat is dat je jouw pijnplekken ontdekt, waardoor je ze kunt ontcrachten door aandacht te geven aan de delen die minder vaak aan bod komen.

Doe er je voordeel mee en volg een tijdje je gedachten en je gevoelens.

Door het leven heen
gaan wij allen
om ooit
deel te nemen
aan het totaal
van oneindigheid
in besef
van mogen

12. Onze balancering

Het was snikheet, midden in de zomer in Spanje. 's Morgens vroeg als de zon opkwam, was het al niet meer te harden. Gedurende de dag klom het kwik op tot zo'n 36/37 graden gemeten in de schaduw. In de zon was het nog heter. Dag in dag uit was er hetzelfde, zonnige, hete weer. Het schitterende, zinderende zand op het strand was te heet om met blote voeten op te lopen. Zelfs met slippers aan moest je uitkijken dat je daar niet vanaf gleeed en je voeten verbrandde.

Toch zat het strand vol met witte, rode en bruin geworden mensjes.

De zee met zijn vele bootjes bracht al langer geen verkoeling meer. Als je toch ging plonzen, was je na een paar minuten alweer opgedroogd en was je weer even verhit als voor je in het water ging. Geen parasol of palmboom kon nog koelte bieden. Ook in hun schaduw bleef het zweten en ik vroeg me af wat ik in die hitte deed, terwijl ik intussen naar ons vakantiehuis reed.

Naar een huis waar de airconditioning aanstond, een geweldige luxe. De zon, zijn warmte en zijn felle straling hadden zo hun effect op mij. "Is continuïteit moordend of juist niet?", vroeg ik me af. Continu stralend, zonnig, heet weer deed me verlangen naar een koele, verfrissende regenbui. Ik dacht even terug aan Nederland en de lange maanden dat ik daar om de haverklap nat-geregend werd. En dat ik toen zo'n verlangen had gehad naar één zonnige dag. Waarom wil een mens altijd dat wat hij niet heeft?

Hitte en koelte. Het één roept de behoefte aan het andere op. Heb je teveel van a dan wil je b. Heb je teveel van b dan wil je a. Je wilt altijd meer van wat je tekort komt. Dat geldt voor iedereen.

Ik keek naar de mensen op de terrasjes, die gulzig ijsjes zaten te eten en koude drankjes dronken en ik begreep hun zoektocht naar verkoeling. Dankzij het bestaan van afwisseling kunnen we hitte met koelte pareren en ons tekort aanvullen.

Ik realiseerde me plotseling dat afwisseling een ongelooflijke genade is. Steeds hetzelfde beleven brengt je weliswaar houvast en continuering, maar geen balans. Nee, het blijkt afwisseling te zijn die je balans kan herstellen. Afwisseling brengt je vernieuwing in hetzelfde. Niets blijft immers hetzelfde.

Niets blijft hetzelfde

En ik besepte de dubbele betekenis! Ik zag dat het kon betekenen dat alles constant aan het veranderen is, maar ook: dat het eigenlijk juist niet veranderde. In dezelfde woorden zitten twee werkingen. Twee tegengestelde betekenissen die tegelijk bestaan. Niets blijft hetzelfde. Alles verandert en toch ook niet.

Vernieuwing in hetzelfde. Deze dubbele betekenis is in heel veel dingen terug te vinden. Als we naar de natuur kijken komt daar ook vernieuwing in hetzelfde voor. De natuur groeit, bloeit en volgt de seizoenen. Dezelfde boom maakt ieder voorjaar weer nieuwe blaadjes. In de natuur verandert alles continu een beetje en toch blijft de natuur bestaan. Al deze veranderingen zorgen tegelijkertijd voor zowel vernieuwing alsook voor continuering. Hier en daar houdt het le-

ven op en tegelijkertijd gaat het leven door. Continuïteit is dodelijk en tegelijkertijd ook niet. Leven is continu in verandering. Veranderingen brengen continuïteit in het leven. Wat betekent het om opgehangen te zijn aan een continuïteit die je uiteindelijk doet oplossen?

We gaan allemaal door de cyclus van jong naar oud. Zolang we levend zijn in een lichaam zorgt de continuïteit van datzelfde leven wel voor verandering. We krijgen steeds meer ervaringen die in datzelfde lichaam worden opgeslagen. Geleidelijke verandering in hetzelfde.

Maar er bestaat ook afwisseling. Afwisseling is sterker van aard. Het zorgt voor een grotere verandering in kortere tijd. Afwisseling heeft een andere functie dan verandering. Abrupter en ingrijpender. Toch past afwisseling ook in continuïteit, omdat afwisseling voor balanceren kan zorgen (hitte en koelte), waardoor de continuïteit zijn bestaansrecht behoudt! Maar in onze beleving brengt afwisseling bijna een tegenovergestelde werking teweeg, omdat het de continuïteit juist onderbreekt.

We *belev*en de afwisseling, die de continuïteit waarborgt.
We *ondergaan* de continuïteit, die afwisseling behoeft.

In ons dagelijks leven zijn we vaak meer attent op de afwisseling, dan dat we bewust de continuïteit beleven. Ook in ons persoonlijke leven is er immers continuïteit in afwisseling. Kijken we naar een willekeurige week dan is de ene dag redelijk prettig, de volgende dag ontaardt in een ramp en de daaropvolgende dag is wat wisselvallig, maar ergens breekt het zonnetje weer even door.

Laten we dankbaar zijn, dat we in een wereld leven, waarin we voldoende continuïteit kunnen beleven, terwijl alles verandert.

We weten dat er altijd veranderingen zullen komen en dat brengt ons hoop als we in moeilijke omstandigheden verkeren en onzekerheid als we een prettig leven leiden. In beide situaties vragen we ons af hoe lang het nog zal duren. Ook verandering kent hierin twee kanten. Er zijn altijd veranderingen die je overkomen en veranderingen die uit jezelf komen. Beide hebben hun eigen reeks van gevolgen.

Om mee te kunnen gaan in veranderingen heb je persoonlijke vrijheid nodig.

Het deed me denken aan de dag dat ik in Spanje aankwam. Allereerst moest ik door een weersverandering. Van redelijk nat naar heet weer. En van weinig mensen in een huis naar meer en dat alles heeft me beïnvloed. Ja, natuurlijk zul je zeggen, want aan iedere verandering moet je even wennen en je moet je aanpassen aan de omstandigheden. Allereerst die 15 graden verschil met thuis, die je in korte tijd moet zien te overbruggen. Je zweet met die hitte meer, dus heb je meer zout en vocht nodig. Ook heb je in Spanje andere voeding. En het feit dat er nu meer mensen in huis wonen. Ja, ja.

En we vergeten zo gemakkelijk dat een aanpassing niet hetzelfde is als een verandering. Eerst komt de verandering, pas daarna ga je je daaraan aanpassen. Aanpassen betekent altijd rekening houden met. Je persoonlijke vrijheid uit zich meer in het kunnen *meegaan in veranderingen* dan in de mate waarin je je best doet om je *aan te passen*.

Kijken we naar de volgende situatie: het is erg warm en je bent dorstig. Heb je dorst dan zal je iets moeten drinken. Er is een verandering van je huidige situatie nodig. Je zult steeds meer dorst krijgen, naarmate je het langer uitstelt om iets te drinken. Vaak wachten we tot er ook anderen zijn die dorst hebben en laten we onze eigen behoefte tot balanceren afhangen van een ander. Samen is toch gezelliger?

Toch heb je voldoende persoonlijke vrijheid nodig om dat te doen wat voor jou nodig is. Zonder dat je het gevoel hebt dat je je moet aanpassen aan de omstandigheden. Want zolang je aan het wachten bent, volg je jouw aanpassing, waardoor de onbalans steeds sterker wordt. In alle gebieden van het leven zit balanceren. Soms ga jij voor, soms het belang van anderen. Het hele leven draait om balanceren.

Als eerste in jezelf met jezelf. Maar ook in jezelf in relatie tot anderen. Steeds opnieuw. Het ligt aan de programmatie waarmee je opgegroeid bent of je je eigen behoefte tot balanceren kunt volgen of dat je die vaker laat afhangen van anderen.

Zowel aanpassen als veranderen hebben te maken met vrijheid en beperking. De ene keer volg je je eigen keuze, de andere keer ga je mee met de rest. Als je globaal bekijkt hoe vaak jij je aanpast of juist je eigen weg kiest, krijg je inzicht in de manier waarop je met jezelf omgaat als het gaat om jouw persoonlijke balanceren. Is er onbalans tussen de vrijheid om te balanceren en de beperkingen van aanpassen, maak hier dan voor jezelf meer balans in. Er is niemand anders die dit voor je kan doen. Je hebt alleen zelf zicht op welke motivatie teveel krijgt en welke te weinig.

In je dagelijkse situaties kan je op ieder moment inzien in welke motivatie je bezig bent. Je beleeft op het ene moment vrijheid en nog geen uur later ben je je aan het aanpassen. Je hebt voldoende afwisseling. Maar er zijn natuurlijk ook omstandigheden die niet zo snel veranderen en die een langduriger karakter hebben. Ik geef je een algemeen voorbeeld van vrijheid en beperking. Beide situaties komen voor en hebben zo hun voor- en nadelen.

Stel dat je alleen woont. Dan hoeft je je ten aanzien van anderen minder aan te passen. Je volgt gemakkelijker je eigen ritme. Je hoeft ook minder rekening te houden met de wensen en verlangens van anderen. Je geniet simpelweg meer vrijheid om te doen wat je wilt. Tegelijkertijd heb je minder mogelijkheden om de taken, die je moet uitvoeren, te verdelen, waardoor je meer beperking ervaart. En iedere verandering, die je wilt, vraagt meer zelfdiscipline, omdat je minder steun krijgt van een ander.

Als je samenwoont kun je ook die vrijheid en beperking ervaren. Maar dan andersom. Je hebt meer rekening te houden met de wensen van een ander (beperking) en tegelijkertijd meer kans om de taken te verdelen (vrijheid). Je zult je vaker moeten aanpassen, maar veranderingen kun je samen delen.

Waar het natuurlijk allemaal om draait is, dat je de vrijheid die je geniet in overeenstemming brengt met de beperkingen die er zijn. Alles vraagt immers om balanceren.

Alleen wonen of met meer; het is een of/of situatie. We kunnen niet tegelijkertijd ervaren wat het is om alleen te wonen én om samen te wonen. We kunnen dit wel ná elkaar ervaren (de ene dag hier, de andere daar), maar niet tegelijkertijd.

We kunnen ons wel alleen *voelen* als we in gezelschap zijn, maar dat is wat anders dan alleen zijn. Tijdens onze belevingen zijn we óf alleen óf met anderen samen. Of we nu samenwonen of niet.

Onze belevingen zijn een optelsom van gebeurtenissen
en de uitkomst is ervaring.

Ervaring **ontstaat** uit gebeurtenissen en **omvat** onze belevingen.

Zoveel dingen in ons leven kennen twee kanten die onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Dag kent nacht, hoog kent laag, warmte kent koude. Ja kent nee, niet kent wel. We beleven er iedere keer alleen de helft van. Je kunt niet beleven wat het is om *op hetzelfde moment* wel én niet te drinken. Je drinkt wél of je drinkt níet. We kennen het allebei, maar onze beleving bouwt zich op door de ene keer wél, de andere keer niet. Wat eraan vooraf gegaan is, bepaalt mee in je verlangen van nu. Heb je kort geleden al iets gedronken dan zul je nu niet dorstig zijn. Jouw beslissing bepaalt steeds wat je doet. Wanneer je gevraagd wordt of je iets wilt drinken dan houdt je beslissing ‘ja, graag’ tegelijkertijd ‘nee, nu niet’ in.

Onze belevingen ontstaan door een aaneenschakeling van allerlei momenten. Onze belevingen krijgen hun vorm door in eerste instantie een verlangen te beleven. Dit verlangen vormt een beetje willen. Dit willen opent je voor de mogelijkheden die er zijn. Je wordt attent op je kansen en gaat er een van gebruiken. Dit vormt je beslissing. Verlangens nopen je om keuzen en beslissingen te creëren in je leven.

Als je een verlangen hebt, wil je dat toch het liefst verwerkelijken? En terwijl je daarmee bezig bent, kom je erachter wat je ervoor moet doen en wat je ervoor moet laten. De kansen die je krijgt bepalen je keuzemogelijkheid en de beslissing bepaalt weer mee in de keuze die je straks gaat hebben. Het zijn allemaal elementen voor een immer doorgaande reeks van belevingen.

Alles wat je doet (en laat) wordt bepaald door je innerlijke communicatie. Jouw verlangens, keuzen en beslissingen komen voort uit dat innerlijk en hebben invloed in alle vier de belevingsvelden van je innerlijk.

Verlangens ontstaan uit een wens tot verandering en uit het completeren van een tekort. Oók onze diepe verlangens.

Keuze is het hebben van meer mogelijkheden.

Beslissingen geven de keus die je gemaakt hebt een definitief karakter en vormen je handelingen. Een beslissing is het terugbrengen van meer mogelijkheden naar één.

Werking in de belevingsvelden

Als we kijken naar de werking van onze verlangens, keuzen en beslissingen, en aanpassing, verandering, afwisseling en continuïteit in onze belevingsvelden, beginnen we weer in het veld van vreugde, het balanceringsveld.

In het balanceringsveld bepalen verlangen, keuze en beslissing de wijze waarop je zowel in totaliteit als dagelijks omgaat met je innerlijke balanceringsveld.

Balanceringsveld is een proces, nooit een afgewerkt product. Balans wordt altijd afgewisseld met onbalans. Balanceringsveld gaat - als een wipwap - steeds op en neer.

Bij een globale, rustige, evenwichtige balanceringsveld zijn er voldoende mogelijkheden tot afwisseling in continuïteit. De verlangens, keuzen en beslissingen liggen in elkaars verlengde en hebben voldoende kans tot invulling. Het leven kabbelt voort en er vinden geen excessen plaats. Er is voldoende verandering zonder storende factoren.

Bij een onevenwichtige balans zul je vervuld zijn van onrust en stress. De onrust maakt dat je de onbalans sterker beleeft en dit zal steeds meer stress met zich meebrengen. Het één versterkt het ander en omgekeerd. Voor je het weet zit je in een continuïteit van onbalans. Dit vraagt altijd om ontspanning, afwisseling en herziening in het balanceringsveld. Er is inzicht nodig in wat je teveel en wat je te weinig hebt. Te veel onrust en stress omdat..... je te weinig tijd hebt voor de dingen die je ook graag zou willen?

Afwisseling geeft je de kans een onbalans te herstellen, maar ook om er een te ontvangen. Een afwisseling die ontstaat met het doel de balans te herstellen komt altijd uit jezelf. Een onverwachte afwisseling komt meestal niet uit jezelf, tenzij je 'ergens over struikelt'.

Bij een plotselinge afwisseling zal je balans altijd verstoord raken en zul je iets moeten doen om deze weer te herstellen. Het ligt sterk aan je balans/onbalans van vóór de verstoring hoe je hierop reageert. Maar afwisseling zorgt altijd voor werking in het balanceringsveld.

Balans wordt dus altijd afgewisseld met onbalans. Dat is balanceringsveld.

In je balanceringsveld ben je bezig met de oorzaak en de gevolgen van continuïteit en afwisseling. Deze hebben allebei te maken met de kansen die je hebt om je verlangen te kunnen omzetten naar verwerkelijking.

In het vrijheidsveld bepaalt jouw doen en laten de manier waarop je aanpassing, verandering en afwisseling kunt volgen. Vloeiend of haperend, met of zonder verzet. In dit veld *volg* je... in tegenstelling tot het balanceringsveld waar je verlangens, keuze en beslissingen *maakt*. Hier kom je geduld en ongeduld tegen in de verwerkelijking van je verlangens en beslissingen. Het vrijheidsveld wordt op het gebied van verlangen, keuze en beslissing voornamelijk gebruikt als 'klimaat'veld en niet als dagelijks weerveld. Het volgt de grote lijnen in je leven.

In het ruimtegedeelte van je vrijheidsveld zullen afwisseling, verandering en aanpassingen redelijk vloeiend verlopen. Er leeft in dit deel van het vrijheidsveld weinig verzet tegen de natuurlijke stroom van het leven. Hooguit onbegrip. Je bent redelijk meegaand in de dingen die je overkomen in je leven, zonder dat je het nodig vindt om in te grijpen. Je zult ook anderen gemakkelijk toestaan hun eigen weg te volgen zonder al te veel bemoeienis van jouw zijde. Er is meer begrip voor een ander dan voor je eigen situatie. Geduldig kan je toezien hoe het leven zich als vanzelf vormgeeft. Jouw verlangens dragen zelden prioriteit, keuzen krijg je meestal voldoende, maar ze worden niet altijd herkend en grote beslissingen maak je zo weinig moge-

lijk, omdat je weet dat je daarmee je keuze beperkt. Je kunt voor jezelf opkomen, maar doet dat pas bij noodzaak. Eerder niet. Er is sprake van een bepaalde overgave aan het leven, wat je gemakkelijk belangrijker kan laten zijn dan de invulling van je persoonlijke verlangens.

Vanuit onze dagelijkse behoefte aan hetzelfde (het tweede deel van ons vrijheidsveld, het herhalingsveld) zal aanpassen ons geen problemen opleveren. Het brengt je samengaan. Er is voldoende geduld aanwezig. Veranderingen krijgen alle tijd om zich te manifesteren, ongewenste veranderingen zullen met het grootste geduld ver van je bed gehouden worden. Met een ongekend doorzettingsvermogen kun je je tégen een ongewenste verandering verzetten. Toch ben je in staat om dat wat jij verlangt te realiseren. Al duurt het jaren, je gaat met een engelengeduld gewoon door.

Afwisseling wordt ervaren als onderbreking. Je bent minder spontaan in het ondergaan van afwisseling. Je houdt het liever bij het oude. Alles lijkt bedachtzaam en in overleg te moeten gebeuren, maar een ander kun je alle afwisseling van de wereld gunnen, zolang het maar niet ten koste gaat van jou.

Vanuit het derde gedeelte van het vrijheidsveld (kwaadheid) heb je grofweg een hekel aan aanpassen wanneer dat moet; ook omdat het je afhoudt van jouw uitgestippelde weg. Je vindt het snel lastig als er iets anders van je verlangd wordt dan dat wat jij jezelf voor ogen had gesteld. Is er een aanpassing nodig vanuit je eigen verlangen naar iets, dan zal je moeiteloos de bocht nemen, omdat het past in wat jij van het leven verwacht. Het leven heeft jou van alles te bieden en je wilt er geen enkel deel van missen. In dit deel leeft dan ook het meeste ongeduld. Dit ongeduld levert behoorlijk wat verzet op als er een verandering komt die je niet wenst, maar ook haast als de verandering, die je wél wilt, je niet snel genoeg gaat.

Afwisseling wordt in dit deel van het vrijheidsveld alleen dán passend gevonden als het je helpt op jouw weg. Anders vormt het uitstel.

In dit deel wordt afwisseling nog al eens verward met uitdaging. Juist door het niet willen missen van allerlei aantrekkelijkheden in het leven ga je nogal eens een afwisseling aan om vooral maar niets te missen.

In dit derde deel van het vrijheidsveld worden aanpassing, verandering en afwisseling bekeken of ze passen binnen jouw straatje. Past het niet dan wordt het simpelweg verworpen.

Nu heb ik de drie delen van het vrijheidsveld redelijk extreem beschreven. Er zitten in jou natuurlijk van alle drie de delen wel een beetje. De totale samenstelling in jouw vrijheidsveld kan door je omgeving en de mensen waarmee je optrekt veranderen. Het vrijheidsveld volgt... en is afhankelijk van de signalen die uit je omgeving komen.

Koppel je vrijheidsveld aan je balanceringsveld en je begrijpt waar jouw hindernissen zich bevinden en wat je er zelf aan kunt doen. Neem een willekeurige situatie in gedachten waarbij je nagaat hoe je met jouw vrijheid tot balanceren bent omgegaan en zie of je je lichaam, je gedachten en gevoelens in eenheid hebt gehouden met je verlangens, je keuzemogelijkheden en je beslissingen die eruit voortkwamen. En hoe dit meespeelt naar je omgeving, zodat je de reacties die je daaruit ontvangt beter kunt begrijpen.

Ik geef je een persoonlijke ervaring om te verduidelijken wat ik bedoel. Ik had enkele jaren geleden de keuze of ik wel of niet mee wilde doen in een kortlopend project. Vanuit mijn situatie toen was het een welkome afwisseling en zou het een verandering brengen in mijn dagelijkse situatie. Ik zei dus van harte 'ja'.

Op het moment dat het project van start ging (een half jaar later), was ik inmiddels druk doende met iets anders en paste het project niet meer zo in het totaal van mijn bezigheden. Toch had ik eerder een beslissing genomen en mijn medewerking toegezegd. Wat nu?

Belofte maakt schuld. Ik zou beide moeten doen en het extra druk krijgen. Ik hield me aan mijn afspraken, maar het ging niet langer meer van harte. Iedere keer als ik er naar toe moest, ging ik met meer tegenzin en iedere keer moest ik me daar overheen zetten. Als ik er eenmaal was, viel het altijd wel weer mee, maar ik wist dat het me meer energie kostte dan nodig was.

Wat begon uit welwillendheid ontaardde in een 'moeten'. Ik had verzet tegen alle extra drukte die ik het me bracht; ik wilde deze verandering eigenlijk niet meer, maar probeerde me toch aan mijn verplichtingen te houden...

Klinkt zoiets je bekend in de oren?

Na twee maanden was ik erg moe. Logisch, vond ik. Ik werkte dubbel zo hard. Er was in mezelf meer onrust ontstaan, ik ervoer meer druk (had het ook druk) en verloor langzaam maar zeker steeds meer balans. En dat allemaal omdat ik een beslissing had genomen, die me op dát moment passend leek. Mijn verlangen, keuze en beslissing lagen toen in elkaars verlengde, maar een half jaar later leefde ik al in andere omstandigheden. Alleen de beslissing uit die tijd stond nog overeind. Ik was inmiddels moe en wilde rust.

Wat was er aan de hand? Ik ging "even door de velden lopen". Ik zag dat mijn balanceringsveld verstoord was geraakt door onbalans tussen verlangen, keuze en beslissing. Indertijd was het passend, maar gaandeweg was er steeds meer onbalans ontstaan vanwege mijn inmiddels andere omstandigheden. Het klopte niet langer. In mijn vrijheidsveld was ik verzet tegengekomen tegen alle aanpassingen die het van me vergde en ik voelde verzet tegen de veranderingen die ik hierdoor onderging. In mijn krimpveld had ik nog maar weinig persoonlijke vrijheid over en mijn veld van leegte kreeg van mij geen kans meer om zich bewust te manifesteren. Ik had het te druk met het versterken van mijn onbalans.

De velden, die me in eerste instantie onbalans hadden opgeleverd, gebruikte ik nu om diezelfde onbalans te herstellen. In mijn balanceringsveld zag ik dat ik mijn indertijd zelfgemaakt verlangen niet echt had geaccepteerd. Ik moest eigenlijk werk verrichten wat ik liever niet meer deed, maar waar ik wel veel ervaring in had. De keuze tussen wel of niet meedoen indertijd had in een ja geresulteerd, omdat ik toch gestreeld was door de aanvraag. De beslissing die ik toen genomen had, kon ik hierdoor wel begrijpen.

In mijn vrijheidsveld zag ik dat de aanpassingen die ik had moeten doen verzet hadden opgeleverd. De afwisseling had ik indertijd nodig, maar deze werkt niet bij uitstel. De verandering van ruimteveld naar veld van kwaadheid was nodig geweest om inzicht te krijgen. Ik begreep het verzet dat ik had tegen deze verandering, omdat ik niet in staat was geweest om bij mezelf te blijven. Door terug te keren naar het ruimteveld kreeg ik meer energie. De rest van de tijd die het project nog duurde verliep soepel in samengaan met wat ik verder nog deed. (Dank je wel velden, zowel voor de onbalans, die me dit inzicht bracht, als de nieuwe balans die ik hieruit kon laten ontstaan.)

Werking in de velden

Het balanceringsveld en het vrijheidsveld hebben we gehad. We gaan nu verder met het veld van droefenis en verdriet. In dit krimpveld heb je voornamelijk te maken met het verschil tussen je aanpassen en je persoonlijke vrijheid. Hoe vaker je bezig bent met jezelf onvrijwillig aan te passen, hoe minder eigen vrijheid je beleeft. Wanneer je je persoonlijke vrijheid indamt, kan dat je overigens wel een 'goed gevoel' geven. Denk maar aan het zorgen voor je kinderen of je partner. Jij werkt en daardoor hebben zij ... de ruimte om afhankelijk van je te zijn. Gebruik dit krimpveld om gelijkheid te creëren tussen je persoonlijke vrijheid en de mate waarin je je aanpast. In beide zijn volop vreugde en plezier te beleven als er balans is.

In relaties ben je volop bezig met aanpassen en persoonlijke vrijheid. In een relatie besef je heel goed wanneer je rekening houdt met de ander en wanneer je de vrijheid geniet die het je biedt. Beide situaties komen voor en iedere relatie heeft hier voldoende afwisseling in nodig.

Het onvrijwillige aspect in het aanpassen heeft voornamelijk te maken met je omgeving. Jouw omgeving bepaalt voor een groot deel de mate en de manier waarop jij je bezig houdt met aanpassen. In onze vroege jeugd hebben we geleerd dat ouders ouder en wijzer zijn. Deze programmatie kan ons lang last bezorgen. Iedere keer als je iemand ontmoet die ergens beter in is dan jij, ben je in het krimpveld door deze programmatie sneller geneigd om een ander hoger in waarde te schatten dan jezelf. Je stelt je eerder afhankelijk op tegenover iemand die duidelijk meer kennis of kunnen heeft. Dit beïnvloedt jouw krimpveld. Iedere keer dat je je onderdanig opstelt, ben je bezig in je krimpveld. En het is niet nodig! Je mag iedereen respecteren als ze ergens beter in zijn, maar ken ook je eigen kwaliteiten!

Ook leeft er in het krimpveld veel continuïteit vanuit gewoonte. Je gewoontes en programmatie geven je houvast. Ze beperken je en zorgen voor een verlangen naar een vervolg van hetzelfde. Wanneer je jezelf steeds richt naar je gewoontes, beperk je je in je keuzen en beslissingen. Toch zal er innerlijk altijd een onderstroom aanwezig zijn van behoefte aan vrijheid. Dit geeft je zowel verzet tegen verandering alsook een verlangen naar verandering. Deze tegengesteldheid in jezelf levert een innerlijke botsing op. Dit innerlijke conflict geeft je - als een onderdaardse rivier - een hunkering naar bevrijding van deze innerlijke situatie. Zolang je hier mee bezig bent, geniet je nog geen persoonlijke vrijheid. Voldoende voor jezelf opkomen en af en toe de bocht nemen is de les die in het krimpveld ligt.

In je veld van leegte staan afwisseling, verandering en aanpassing voor het behoud en de aanlevering van ervaringen. Zonder impulsen vanuit dit veld zou je leven er heel anders uitzien. Afwisseling en verandering zorgen voor balanceringsveld in het totaal van je persoonlijkheid. Aanpassen zorgt voor de tegenwerking die uiteindelijk jouw persoonlijke vrijheid zal uitnodigen om zich te manifesteren. In dit geval is aanpassing het middel om tot een verandering te kunnen komen. Er is samenwerking met alle velden gaande. Niets is er voor niets. Je diepe verlangens leven ook in dit wezensveld. Je keuzen komen zowel in de drie leervelden van de persoonlijkheid tot uiting als in het wezensveld. De keus om vanuit een diep verlangen je leven vorm te geven heeft zijn oorsprong in het wezensveld. Gewone keuzen en beslissingen, die we in ons dagelijks leven maken, horen thuis in het balanceringsveld, het vrijheidsveld en

het krimpveld. In het wezensveld leven geen beslissingen. Hier vind je je meest eigen zelf en hier leven de verandering en de continuïteit die je uiteindelijk doen oplossen.

Onze verlangens, keuzen en beslissingen dragen dus verder dan we denken. Ze leveren een scala aan informatie op aan de belevingsvelden en een enorme hoeveelheid uitwerkingen die je te doen krijgt ten aanzien van je balancering. Door al deze werkingen en uitwerkingen loopt je balancering van balans naar onbalans en omgekeerd. Afwisseling, verandering en aanpassing zorgen voor de balanswerking in onze persoonlijkheid. Iedere balans is vergankelijk. De balancering in gedachten en gevoelens bepaalt de waarde die we aan onze gedachten en gevoelens geven.

Moeten, willen en mogen zorgen voor werking van balans in gedachten.

Angst, twijfel en vertrouwen voor balanswerking in gevoelens.

Verlangens, keuze en beslissing zorgen voor balanswerking in onze daden.

13. Beïnvloeding en richting

Vanaf het moment dat je wakker bent totdat je weer gaat slapen, sta je in interactie met je omgeving. Het lijkt wel of je steeds zelf in actie komt, maar hoe vaak reageer je op wat een ander doet? Als de één iets zegt, antwoordt een ander. Als jij valt, help ik je opstaan. Als wij deze wedstrijd vandaag winnen, dan hebben zij vandaag verloren. Als jullie nú te laat van huis vertrekken, is de klas straks niet op tijd compleet. Als... dan... Onze handelingen hebben effect op anderen. Maar: hoe vaak reageer je in jezelf op jezelf?

Reageren op een ander stamt uit onze kindertijd. De tijd waarin "de grote mensen" hielpen ons op de grote, wijde wereld voor te bereiden. Voorbereiden is het aanleren van programmering. Programmeren is een vorm van manipulatie. Ieder kind is de eerste jaren volledig afhankelijk van de verzorgers. De verzorgers voeden het kind op volgens hun éigen motivatie en programmering. Ze kunnen niet anders. Hun programmering is ontstaan uit manipulatie en hechting! Wat zij belangrijk vinden wordt doorgegeven. Ben je ooit verbaasd over hoeveel jij kunt leren van een kind?

Hoe kunnen we toch zeggen dat we een kind opvoeden tot een vrije persoonlijkheid, als we het kind jarenlang volproppen met onze opvattingen en gebruiken? Ik besef dat er voor het overleven in deze wereld een heleboel aangeleerd moet worden. Het is mogelijk om een ander zijn eigenheid te laten bewaren en tegelijkertijd voor te bereiden op een geprogrammeerde wereld. Beleving is niet aan te leren! Ervaring al helemaal niet!

Jonge kinderen uiten zich nog op natuurlijke wijze. Kleine kinderen leren op deze manier, hoe wij -als geprogrammeerde ouderen- omgaan met hun spontaniteit. *Verdriet* wordt omgezet in troosten en sussen. ("Stil maar hoor, alles komt weer goed.") *Kwaadheid* wordt afgeroomd door afleiding aan te bieden. ("Kijk eens, wat ik hier heb?") *Jaloezie* wordt herkend en vervolgens ontkend. ("We houden net zoveel van jou als van je zusje, hoor.") *Vreugde* wordt geaccepteerd. Mits deze vreugde niet te uitbundig is, want dan vinden de groten dit weer overdreven. ("Hoi, hoi, hoi, ik heb een ei gevonden! Kijk toch eens wat mooi!" "Ja hoor, mooi hoor. Ga nu maar weer spelen.") Maar wààr haalt een jong kind jaloezie, kwaadheid en vreugde vandaan? Wat is de oorsprong van deze 'eigenschappen'?

Elk mens ontwikkelt een grondtoon, die zich via drie verschillende stuwingen kan manifesteren. Iedere beleving krijgt één van die stuwingen mee als ondergrond. De stuwingen in de grondtoon zijn *angst*, *twijfel* en *vertrouwen*.

Angst is de drager van alle controle en beheersing en werkt ook als waarschuwingssignaal.

Twijfel brengt niets tot daadkracht.

Vertrouwen brengt je via overgave naar het NU.

Kinderen brengen hun uitingen van angst, twijfel of vertrouwen helder tot manifestatie. Volwassenen camoufleren ze zo goed, dat ze de stuwings vaak niet meer herkennen. Weet jij in welke stuwings je nu aanwezig bent?

Omdat op ieder moment één van de drie stuwings ons bestuurt, zijn we intussen bezig elkaar te beïnvloeden. Allemaal, van klein tot groot.

Naarmate we 'groter groeien' komt er meer behoudendheid in ons leven. Betekent volwassen worden dat we ons hebben aangepast aan de programmatie? Het betekent dat we onze wilskracht zijn gaan manifesteren. Kijk eens naar je eigen leven, dan zul je zien dat je meer dan voldoende 'willen' hebt ingezet.

Willen is richting plaatsen.

Zoals eerst je weg uitstippelen en dan gaan invullen. Dit plaatsen van richting weerhoud je om je NU vrij te bewegen in welke richting dan ook. Jij gaat er vanuit dat voorwaarts de enige richting is! Je wilt lekker in je vel steken en een goede gezondheid genieten. Je wilt een leuke baan met een goed salaris. Je wilt regelmatig op vakantie. Je wilt een leuke kennissenkring en kinderen. Je wilt meer tijd overhouden voor jezelf. Meer, meer, meer.

Soms word je gelukkiger door een stap terug te doen. Soms is het verstandiger je blik naar beneden te richten. En af en toe moet je de bocht nemen.

Vertrouwen is de enige stuwings die zonder richting kan functioneren!

Zowel twijfel als angst zijn dragers van richting. Maar wie van ons durft er zonder richting te leven? Jij wilt toch ook zélf richting geven aan je leven? Je wilt toch zelf bepalen wat je gebeurt? Je wilt toch dat je leven verloopt, zoals je het had gepland? En hoe vaak gebeurt dat?

De wereld bestond al voor wij er waren. De wereld zal er nog zijn als wij weer weg zijn. Wanneer je op de wereld komt, hoef je alleen te leren omgaan met het feit dat je *leeft*. Maar dat is je niet genoeg. Je wilt je leven consumeren. Je wilt je leven zélf vormgeven. En hoe doe je dat?

Door je wensen en verlangens, die je stilzwijgend of uitbundig koestert, tot beleving te brengen. Het blijkt, dat verlangens je opzweepen om toch vooral maar niet tevreden te zijn met wat-er-voor-je-is. En wat gevaarlijker is: deze wensen en verlangens ontstaan vanuit een bepaalde onvrede met de bestaande situatie.

Iedere richting die je inzet is belust zijn op meer!

Nu zit onze westerse wereld zo in elkaar, dat er op zijn minst van je verwacht wordt dat je probeert om een materieel geslaagd mens te worden. Dit is meer bedacht vanuit de economie dan vanuit menselijkheid ten opzichte van elkaar, ook al wordt de maatschappij gevormd door mensen.

We hebben geen tijd meer om stil te staan bij de gekte van deze maatschappij.

Er bestaat een enorme overvloed aan artikelen in de winkels. Er zijn veel artikelen - gemaakt uit materiaal van aardse oorsprong - die liggen te wachten op een bestemming, waar nog geen koper voor is. Is de wereld werkelijk gebaat met zóveel al bestaande produkten? Gaat dit ten koste van de natuur? Ja. Gaat dit ten koste van de diersoorten? Ja.

Gaat dit ten koste van de mensheid? Ja. Ten koste van wat wordt ons ecologisch evenwicht verstoord? Waar halen de mensen in de toekomst het materiaal vandaan, dat wij nú onzorgvuldig consumeren en in de voorraadschuren van de handel neerzetten? Besef:

Ieder teveel roept een tegendeel op in een te weinig!

Al die overvloed brengt nu al velen van ons tot een nog grotere hebzucht. Hebzucht is een dagelijks zichtbaar gebeuren, dat door de mens zo veel, zo vaak en zo voelbaar mogelijk wordt uitgeleefd. Hebzucht 'uit voorraad leverbaar'?

Is dat de toekomst? En wat brengt dat ons?

Er bestaat *géén* plicht tot hebzucht. Echt niet!

Materie leeft niet op zichzelf, maar heeft een "drager" nodig om in leven te blijven. Wil de aarde een levende planeet blijven, dan heeft zij dragers nodig die haar materie levend houden! Planten, dieren én mensen houden materie in leven! Hoe meer doodse materie er nu in de voorraadschuren staat te wachten op kopers, hoe minder materie er in leven gehouden kan worden door dragers. Dit resulteert in minder natuur, minder plaats voor dieren, minder plaats voor mensen, uiteindelijk minder keuze voor de ziel voor de opbouw van het lichaam, en meer en meer vervuiling.

Ieder nieuw leven begint met groei. Met celvermééring, met méér leven brengen aan méér cellen. En is het niet prachtig, dat dát nu nét datgene is dat we als mens héél belangrijk vinden? We willen allemaal **ZELF** blijven leven. Zo lang mogelijk! En als het even kan nog gelukkig en tevreden ook.

Kunnen we tevreden en gelukkig zijn met dat wat er is? Kunnen we dat? Zijn we niet bezig om in gelukkige tijden dat-wat-is te behouden en verandering verre te houden? Of in tijden van ongelukkig zijn te verlangen naar een verandering?

**Het in richting zetten van ons eigen leven is hier de oorzaak van.
Samen met het onvermogen om gelukkig te zijn met gebrek!**

We gebruiken de wil als richting om meer bewustwording te krijgen, meer werk, meer geld, meer vakantie, meer eigen tijd, meer tijd voor ons gezin, meer liefde, meer, meer. Hierdoor roepen we *nóg* meer hebzucht (moeten) en jaloezie (willen) op, zowel bij onszelf als bij anderen. En dit alles houdt ons af van gelukkig zijn *omdat we leven!*

Waarvoor hebben we dan een vrije wil?

We hebben die vrije wil nodig voor balanceren! En alléén daarvoor!!

Dat is iets om over na te denken.

Elk mens heeft het vermogen om de vrije wil tot manifestatie te brengen.

De vrije wil om het leven zich *vanzelf* te laten vormen. Meestal breng je deze wil via je meningen naar buiten. Meningen, waarvan je weet dat ze persoons- of groepsgebonden zijn. Dit willen, deze dagelijkse manier van richting plaatsen, komt uit het ego. Het ego is uitsluitend polair. Het ego heeft -net als de vrije wil- een dubbele functie. Aan de ene kant zorgt het voor verandering (ik wil iets anders) en aan de andere kant zorgt het ego voor behoud (ik wil dit houden).

Om welke van de twee het gaat, zal het ego een zorg zijn, want beiden zorgen voor bevestiging van zijn aanwezigheid. Het ego is ook een hulpmiddel tot vergelijking. Iets met elkaar vergelijken doe je om verschillen te zien en uit angst tekort te komen. Je hebt een ander nodig om jezelf mee te vergelijken. Je hebt van jezelf geen voorbeeld. Gebruik je ego vaker om verschillen in gemis om te zetten in overeenkomsten.

Het inzetten van richting is een manier waarop jij jouw toekomst scheidt. Ervaring en beleving spreken ook een hartig woordje mee. Je verleden heb je gehad. Volkomen waar. Je bewuste en onbewuste herinnering houdt je verleden vast en komt omhoog bij activering in het heden, waardoor je weer 'in het verleden leeft' en niet in het NU. Je ervaringen (verleden) en je belevingen van dit moment (verleden in het heden) vormen samen een deel van je toekomst door het inzetten van richting (willen).

Er wordt verteld dat gedachten je toekomst vormen, maar dat is onvolledig. We vergeten dat niet alleen de gedachten die we *hebben* een deel van ons 'willen' vormen, maar ook de gedachten die we *niet hebben*!

Wie staat er stil bij gedachten, die hij niet heeft?

In gedachten
valt voor iedereen
werk te verrichten
tot balancerings!

14. Polariteit en balancering

Over het algemeen wil iedereen tevreden zijn en harmonieus leven. Tevreden zijn betekent iets anders dan harmonie. Als je tevreden bent, geniet je van een *gedeelte* uit je leven. Het is niet het *leven op zich* wat je op zo'n moment geniet, maar het is b.v. een nieuw huis, een nieuwe relatie, een meevaller, of een enzovoort. Tevreden kun je alleen zijn *met* iets. Mensen zijn niet tevreden met *alleen maar leven*. Terwijl dáárin harmonie bestaat!

Er is een wezenlijk verschil tussen 'het levend-zijn genieten' en 'genieten van het leven'. Als de mens *geniet van het leven*, dan is hij bezig om dat-wat-het-leven-hem-biedt te beleven. Als de mens het *levend-zijn* geniet, wordt hem daarin niets aangeboden. In harmonie zijn betekent in het vermogen zijn om volledig te genieten van *het levend-zijn*. Harmonie is een staat van zijn zonder richting. Er is niets nodig, je komt niets tekort, je hebt niets teveel, je bent volledig vredig in vrede. Je bent aanwezig in het NU.

Verlangen is iets willen hebben dat je nog niet hebt. Ieder verlangen haalt je uit de harmonie. Een sterk verlangen plaatst je in onbalans. Het gaat erom, dat er duidelijkheid komt in wát er wordt verlangd. Wát je motivatie is. En op welke wijze je dit tot stand brengt. Zodat je inzicht krijgt in je verlangens.

De mogelijkheden tot uitvoering van je verlangens noem je keuze hebben. Je kunt wel of niet de mogelijkheden gebruiken. Je hebt niet in de gaten, dat je door keuze alleen maximaal *de helft* kunt vormgeven. Kiezen voor ja betekent immers het afwijzen van nee. Als je ja kiest, vervolg je *díe* weg en niet die van nee. Door je keuze maak je er een of...of gebeuren van. Als je inziet dat iedere keuze je alleen een halve stap verder kan brengen.....

Laten we eerst de motivatie bekijken, waardoor jouw keuze zich tot een ja of nee vormt. Jouw motivatie wordt *zowel* gevormd door ervaringen uit je verleden met de keuzes en de gevolgen van toen, *als* de verlangens en verwachtingen die je nu koestert voor de toekomst. Ingewikkeld? Welnee, als je *zowel... als* maar in de gaten houdt.

Als je *motivatie van nu* ontstaat uit een nee-ervaring uit je verleden óf uit angst voor een gevolg in je toekomst, plaats je een *afwijzing* en zeg je nee.

Ontstaat je *motivatie van nu* uit een ja-ervaring uit je verleden óf uit een verwachting voor je toekomst, dan plaats je een *aanname* en zeg je ja.

In beide gevallen is de uitkomst onvolledig! Juist omdat je motivatie zijn oorsprong heeft in *óf ja* en *óf nee*. Zodra we voor één van beide polen kiezen, laten we *zowel... als* los en maken we *of... of*.

De polariteit draagt *zowel ja als* nee in zich. In de realiteit bestaan er allerlei overgangen tussen deze tegenstellingen. Er bestaat donker en licht en ...*₁

Er bestaat zwart en wit en ...*₂

Mensen zijn onderverdeeld in mannen, vrouwen en ...*₃

Er bestaat ja en nee en ...*₄.

Polariteit betekent zowel... als...

* 1 de schemering - 2 grijs - 3 kinderen - 4 mogelijk

Je kunt het óf óf ervaren. Om polair je wensen en verlangens na te jagen zal je geen innerlijke rust geven en je komt er niet van in harmonie.

De weegschaal

Als er "iets" teveel in het ene bakje ligt, zal er onherroepelijk "iets" te weinig in het andere bakje liggen. Deze "ietsen" kunnen verschillend zijn. Ieder van ons is opgebouwd uit een hele verzameling meer/minder-deeltjes. Wij hebben allemaal onze "te velen en te weinigen". In de materie is dit duidelijk. Ook ons innerlijk is een verzameling deeltjes van zowel meer als minder. Ál jouw plus- en minpunten horen bij jou.

Jouw plus- en minpunten vormen een ogenschijnlijke balans. Een evenwicht als een twijg die meewaait in de wind zonder te breken. Als de slinger van een klok, die zich steeds door het midden zwaait. Zo ben je in staat tot balanceren.

Deze balans kan een onbalans vertonen zonder dat je dit direct opmerkt. Het vermogen van conflict helpt je iedere keer opnieuw om een nieuwe balans te vinden. Een conflict brengt je in onbalans, waarna je moeite doet om de balans te herstellen. Soms gaat dat vrij snel, soms kost het je veel moeite. Het is duidelijk dat je een ongelooflijk mooi systeem bent van constante balanceren!

Balanceren in de gezondheid

Hoe zit het met balanceren in de gezondheid? Gezondheid kent een neutrale kant én de minkant, die we ziek zijn noemen. We kunnen nooit in de plus komen. We kunnen niet óvergezonderd worden. Een beetje ziek zijn telt in de hedendaagse maatschappij niet meer mee. Pas als er een duidelijk tekort aan gezondheid aanwezig is, mogen we spreken van ziekteverlof.

Hoeveel van ons weten nog wat het is om gewoon helemaal gezond te zijn? Hebben we niet allemaal wat? En vinden we dat niet normaal? "O, heb je een verkoudheid? Ach, dat gaat wel over. Gewoon een beetje koorts en keelpijn, verder niets". We zijn gewend geraakt om met gebrek te leven!

Elk gebrek is een tekort, een vorm van een te weinig, waarvoor we onherroepelijk ergens een te veel kunnen signaleren. Al is het maar een te veel aan spanning. Alhoewel stress geen oorzaak is, maar de innerlijke balans vertegenwoordigt van onze gevoelens, verwachtingen en verlangens. En stress hebben we in onze westerse wereld meer dan genoeg!

Ons gebrek krijgt overigens meestal wel voldoende aandacht, maar die aandacht dienen we te besteden aan ons *teveel*. En dat willen we niet. Zeer zeker niet als ons teveel zich op materieel gebied in de "positieve" hoek bevindt, want dan ervaren we ons teveel als luxe, welstand en een bevestiging op ons 'harde' werken. En dan noemen we ons 'gelukkig'. Wat een kolderiek gebeuren is dat toch. En zelfs dán willen we nog steeds meer, want het kan nóg beter. Meer winst, meer koopkracht, meer.., meer.., meer...

Besteed aandacht aan je teveel, als je in een 'gezonde' balans wilt blijven.

*Want je **teveel** veroorzaakt je **te weinig**!*

Ieder teveel is een vorm van hebzucht. "Als compensatie voor het ongemak", denk je, maar juist dit teveel houdt het te weinig *in stand*!!

Het sleutelwoord voor een rustige, evenwichtige, schommelende balans is *aandacht*. Aandacht voor álles wat je overkomt. Een rustige balans is voorwaarde voor het ontstaan van innerlijke vrede. Innerlijke vrede is weer een voorwaarde voor het ontstaan van harmonie.

Maar je aandacht richt zich voornamelijk op je onvrede of op je verlangens. Zowel je teveel als je te weinig zijn hier oorzaak van. Daarom is aandacht voor je teveel net zo belangrijk als aandacht voor je te weinig! In beide zit een mogelijkheid om opnieuw in balans te komen.

Gemakkelijker gezegd dan gedaan? Dat komt omdat je 'plus- en mingedachten' ook nog een relatie aangaan. Een relatie die je niet in de gaten hebt. Wat ik bedoel met relaties van plus- en mingedachten? Wel, in je hoofd zijn al je plus-en mingedachten ondergebracht volgens rangorde van belangrijkheid in aandacht. Jouw *aandacht* bepaald hoe deze aan elkaar gekoppeld worden.

Een voorbeeld: Hij vond dat hij teveel rookte. Hij nam zich iedere avond voor om de volgende dag niet meer te roken. Roken vond hij een minpunt van zichzelf. Tegelijkertijd deed hij op zijn werk zijn best om alles goed te laten verlopen. Hij vond dat een pluspunt van zichzelf. Wat hij niet in de gaten had, was dat deze beide gedachten zich hadden gekoppeld en een onderlinge relatie waren aangegaan: hij deed altijd zijn best (plus) om te roken (min)".

We kunnen deze 'in-aandacht-gekoppelde-gedachten' niet gemakkelijk herkennen. Omdat ze zich zelden zichtbaar maken. Echte helderheid hierin ontstaat pas bij je *totaal*, wat je uitsluitend kunt ervaren als je *in harmonie* bent. Meestal ben je geconcentreerd op bepaalde onderdelen, dat je vergeet aandachtig te zijn voor je totaal, waardoor je altijd in een soort van onbalans aanwezig bent.

*Alle balansen, die doorlopend door jou gecreëerd worden,
brengen steeds een verandering aan in je totaal.*

Ook dat nog. Weer een moeilijkheid. Je balans verandert steeds. Steeds als je hierin iets hebt ontdekt, verandert jouw totaal weer. Tegelijkertijd houdt dit je alert en aandachtig voor alles wat je gebeurt. Jezelf balanceren kost moeite.

Het kost moeite om *niet* te vallen, *niet* ziek te worden, *niet* zenuwachtig te worden, *niet* angstig te worden, *niet* alleen te hoeven zijn.

Er is een oplossing voor: onbaatzuchtigheid heeft geen balancering nodig. Er hoeft geen balans gevormd te worden. Die ontstaat automatisch.

Onbaatzuchtig

Dit betekent zonder enige vorm van baat! Géén baat vanuit jezelf voor jezelf. Ook géén baat vanuit jezelf voor een ander. De mens is vaak baatzuchtig bezig. Hoe baatzucht werkt? Simpel: als je het koud hebt, zoek je warmte. Als je vragen hebt, zoek je antwoorden. Ik werk en krijg geld van jou om te leven. Als ik iemand graag wil zien: baatzucht en balancering.

15. Het neutrale beleven

Inmiddels heb je een aantal manieren gevonden om de werking van de polariteit te herkennen. Je dagelijkse humeur en handelingen vertegenwoordigen hierin je uitingen. Zij geven enig idee in welke mate van balans of onbalans je aanwezig bent. Op deze manier ben je *zélf* bezig om je leven vorm te geven.

Er bestaat ook *'het vanzelf'*. 'Het vanzelf' is een toestand waarin je - zonder er iets voor te doen - functioneert. Zodra je alléén maar *leeft* en niet bezig bent met wat er goed of fout gaat in je leven, kan 'het vanzelf' in contact komen met jou.

Dit gebeurt op het moment dat jij nergens richting hebt uitstaan! 'Het vanzelf' is niet op te roepen. Als je probeert dit op te roepen, ben je bezig met proberen. Proberen is richting plaatsen. 'Het vanzelf' betekent aangeraakt worden door het leven zelf!

Een half jaar geleden zat ik in de bossen bij een klein weideveldje. De polariteit, met al zijn facetten begon door de rust van de omgeving van me af te vallen en ik vond de stilte een bevrijding. Er was een rustige stilte tezamen met het geluid van tjilpende vogels, als een waterval van kwetterend genoe-gen. De geur van de bomen drong in me door en nam op een bepaalde manier bezit van me. Ik ging op in de kracht van de natuur en er begon iets in me te veranderen. De gewone wereld met zijn onrust ver-vaaagde. Toen niets me meer bezighield, kwam een speciaal vermogen in mezelf tot bloei. Ik sloot mijn ogen en bleef klaarwakker.

Heel zacht hoorde ik van binnen een stem die me vroeg: "Heb je wel eens een tennisbal diep onder wa-ter gehouden? Weet je nog wat er gebeurde, toen je hem daar losliet? Kwam dat balletje boven water, voordat het er weer in terug viel?" En ik kon niets anders dan dat beamen...

Opeens was ik zelf het balletje, dat onder water werd gehouden... en daarna plotsklaps losgela-ten werd. Ik schoot als een kanonskogel omhoog en voelde de knal van de ontlading. Ik werd niet één keer omhooggeschoten, maar vaker en iedere keer was ik van binnen opgevuld met iets anders. Het werd me volkomen duidelijk dat wanneer ik opgevuld was met een van mijn gehechtheden het omhoog-komen heftig was en dat er ontlading gebracht moest worden.

Als laatste werd ik - als bal - opgevuld met niets in plaats van iets. Het was verbazingwekkend wat er toen gebeurde. Terwijl ik omhoog knalde met niets, genoot ik intens van de hele weg. Er veranderde niets tijdens mijn weg naar boven. Er hoefde ook niets tot ontlading gebracht te worden. Het voelde aan als in harmonie zijn.

Hechting heeft ontlading nodig. Hechting is vasthouden.

Duidelijker dan in dit gedichtje kan ik het niet zeggen:

*"Zonovergoten lag de baadster te zweten op het zand
en zocht verkoeling in de ijzelijke gedachte
van bevrijding van genotzucht.
Evenzogoed zei de zwerver zijn zoektocht te beëindigen
thuisgekomen als hij was in de bron van zijn bestemming."*

Vasthouden heeft loslaten nodig. Loslaten brengt verlichting. Maar hecht hier geen belang aan, want dan breng je alleen méér hechting aan. Meestal probeer je door de hechting te onderdrukken jezelf in balans te krijgen. Omdat je door onderdrukking het gevoel kunt hebben, dat je jezelf in beheersing hebt (de tennisbal onder water kunt houden). Durf verlichting aan te gaan.

Hoe meer waarde je hecht aan het willen *loslaten* van iets, hoe vaster het komt te zitten! Omdat je er *belang* aan hecht! Probeer maar eens iets, waar je een grondige hekel aan hebt, te vergeten. Juist je "proberen" zal het bij je terugbrengen! Al jouw gehechtheden zijn ontstaan doordat je ooit belang hebt gehecht aan bepaalde gevoelens en gedachten en ze waarde hebt toegekend, zodat ze een gehechtheid konden vormen.

*Hoe meer belang je hecht aan je gehechtheden,
hoe sterker ze je zullen vasthouden!*

Het neutrale beleven

Het neutrale beleven is een vorm die je niet vasthoudt, die geen hechting brengt en die geen gevoelens afgeeft. Als er op die manier beweging ontstaat, blijft de rust behouden. Er is beweging en rust tegelijkertijd! Het is een staat van zijn waarin je in harmonie bent met de natuur, met je bewustzijn, met het leven en met je omgeving tegelijkertijd. Het is leven zonder dat je je zorgen maakt. Want zorgen máák je. Het is leven zonder angst, zonder verlangens, zonder twijfel. Met eenheid in jezelf.

Het neutrale beleven is een staat van volkomen openstaan. Openstaan vermoedt een grotere kwetsbaarheid, maar deze manier maakt je juist onkwetsbaar.

Het neutrale beleven geeft je de kans om je impulsen en je intuïtie te beleven. Ook beseft je dat je veel minder nodig hebt dan je in je gewone staat van zijn kunt voorstellen. Je ziet in dat je je véél te druk maakt. Je druk maken zorgt ervoor dat je je actief voelt, maar de bron is onrust! Je bent dan aanwezig aan de oppervlakte van je persoonlijkheid, waardoor je geen toegang krijgt tot je diepere innerlijk. Je druk maken is een constante ontkenning van wat je bent.

Beleven in neutraliteit ken je uit de tijd dat je je geen zorgen maakte. Het is leven in vertrouwen. Ook als volwassene kun je het neutrale beleven ervaren!

Overgave

Het is jezelf overgeven aan *leven*! Je door het *léven* laten leiden in plaats van zelf het heft in handen houdt. Dat is de verborgen kracht! Samen met het loskoppelen van overbodige programmatie. En de verwachtingen die je aan jezelf stelt. Jezelf toestaan om zo te leven is overigens zeer moeilijk. Het betekent overgave!

Overgave aan het leven betekent neutralisatie in manifestatie. Doen wat nodig *is* in plaats van doen wat jij of men nodig acht. Het is geen overgeven aan de omstandigheden. Het is geen afwachten. Het is geen neerleggen bij de situatie. Zeker niet.

Het neutrale beleven maakt je sterker en meer open voor actie voor het innerlijke beseft hoe kráchtig *leven* kan zijn en hoe sterk je ermee verbonden bent.

Deze verbondenheid brengt je bij de drie-eenheid van natuur, cultuur en bewustzijn. Deze drie tezamen zijn in het neutrale beleven één geheel. Geen enkele is méér aanwezig dan de andere. Er is sprake van balans, maar niet van balancering!

Het confronteert je direct met de innerlijke werking van energie en de verbondenheid met wie je bent. Zo brengt *leven* je via wording naar bewustzijn.

Wat gebeurt er wanneer 'de tennisbal' losgelaten wordt? Er ontstaat een ontplofing/ontlading. Er gebeuren twee dingen tegelijkertijd. Laten we als voorbeeld kwaadheid nemen. Allereerst gebruik je het vermogen om kwaad te worden en ten tweede komt er onderdrukking tot ontlading. Onderdrukking die in je verleden is opgebouwd! Je zou dus kunnen zeggen, dat iedere keer dat je kwaad wordt er ook verleden in het heden meespeelt.

Het *vermogen* om... behoort bij het *inhakend-vermogen*.

En de *uiting in gradatie* behoort bij de *realiteit*.

Ze functioneren dus altijd tegelijkertijd.

Het opkomen van kwaadheid is dus zowel polair als inhakend-vermogen. Polariteit geeft altijd een innerlijk gevoel af. Inhakend-vermogen (deeltje of golfje) geeft geen gevoel af, maar zonder inhakend-vermogen zou je geen kwaadheid kunnen beleven. Als je in therapie gaat om kwaadheid kwijt te raken, dan kun je maximaal de onderdrukking tot ontlading brengen, maar de mogelijkheid om kwaad te worden raak je niet kwijt. Ontladen brengt wel vaak opluchting. We hebben daar zelfs een uitdrukking voor: je hart luchten.

16. Het inhakend-vermogen en de realiteit

We zijn allemaal mensen, maar iedereen is anders. Je kunt zeggen, dat het inhakend-vermogen (deeltje of golfje) zorg draagt voor die unieke eigen zelfstandigheid in ieder mens. Inhakend-vermogen is immers het vermogen tot splitsen. In de vorm hebben we als mens allemaal inhakende vermogens die we naar eigen inzicht gebruiken. *Alles produceert naar eigen aard.* Het vermogen tot splitsen tot zelfstandigheid is inhakend-vermogen. Ieder inhakend-vermogen op zich is zuiver. Wat je met zo'n vermogen doet is polair.

Inhakend-vermogen geeft enkel de *mogelijkheid* tot uiting. Het inhakend-vermogen uit zich voornamelijk als een impuls. Maar zolang je geneigd bent om een inhakende impuls direct in de polariteit te brengen, raak je steeds verstrikt in oordeel.

Als je onmiddellijk gaat kijken hoe een impuls je van nut kan zijn, wordt de inhakende impuls vertaald naar de vraag 'wat levert dit me op?' of 'voelt het wel goed voor mij?'

Hiermee maak je de inhakende impuls tot polaire actie.

Op een inhakende impuls, die je niet direct herkent als een 'winstgevende' gedachte sla je meestal geen acht. Stel dat je een impuls krijgt om *nu* naar het winkelcentrum te gaan. Terwijl je bezig bent met vergaderen of stofzuigen. Dan laat je zo'n gedachte toch gewoon voor wat hij is. Hoogstens denk je: nu niet.

Ik heb dit soort impulsen uitgebreid getest. En wat schetste mijn verbazing: Als ik de impuls om naar het winkelcentrum te gaan opvolgde, kwam ik daar iemand tegen, die me op dat moment net nodig had. Nooit waren mijn "impuls-tripjes" voor niets! Ik wist zelf van te voren niet waarom ik ze ging maken. Maar dat bleek altijd later! Begrijp me goed, ik kreeg niet altijd een impuls om naar een winkelcentrum te gaan. Er zaten van allerlei impulsen bij. Zoals: ga *nu* de hond uitlaten. En altijd bleek, dat ik niet voor niets een uur eerder met de hond was gaan wandelen. Soms doe ik dus dingen, waarvan ik niet begrijp waarom ik eraan begin. Dit overkomt me steeds regelmatig, naarmate ik de inhakende impuls beter leer herkennen. En áltijd blijken ze ergens voor te dienen.

Ik moet er wel bijzeggen, dat je omgeving niet begrijpt, waarom jij ineens opstaat en wegloopt. Dat kan ik ze niet kwalijk nemen, want ik weet het zelf ook nog niet. Wat ik wel weet, is dat ik steeds vaker luister, omdat ik inmiddels vertrouwen heb in het feit dat toeval bestáát.

Toeval bestaat *zonder richting van moeten, willen of mogen.*

Toeval is niet polair! Het *gebeurt* wel in de realiteit (het dagelijkse leven), maar de oorsprong is niet polair.

Toeval ontstaat zodra de wil verdwenen is. Er kan op zo'n moment nog wel verlangen aanwezig zijn, maar géén wil. Want je weet simpelweg niet, waarom zo'n gedachte je te binnen schiet.

De innerlijke werking van het inhakend-vermogen (deeltje of golfje)

Het inhakend-vermogen herken je via impulsen, ingevingen en mogelijkheden die - dwars door je dagelijkse bezigheden heen - in je opkomen. Inhakend-vermogen brengt je direct naar het NU. Het mooie van een impuls is, dat je deze ontvangt. Je kunt er niets voor doen. Een impuls krijg je. Het zijn allemaal ja-mogelijkheden! Innerlijk inhakend-vermogen ervaren we dus allemaal.

In het inhakend-vermogen bestaat geen afwegen, dat doe je pas als je de impuls afweegt tegen de mogelijkheid tot uitvoering en hiermee wordt het inhakend-vermogen in realiteit omzet! Waarmee je de kracht van het inhakend-vermogen (het onbaatzuchtige!) veranderd hebt in baatzucht.

Je ontvangt een impuls onbewust, om energie tot werking te brengen. Je kent vast wel zo'n moment, waarop er ineens een sterke ingeving kwam om "iets" te doen, zonder dat je daaraan gedacht had of ermee bezig was. Een inhakende impuls dus. Dit is een mogelijkheid om "iets" te doen, wat niet door je ego geactiveerd wordt. En besef: een inhakende impuls is onbaatzuchtig! Ik zou zeggen: "Handel ernaar".

Nog even voor alle duidelijkheid:

In het *inhakend-vermogen (deeltje of golfje)* heb je werking die zonder ego in je opkomt, zoals een impuls.

Dit is **actie**.

In de polaire *realiteit* heb je wisselwerking in jezelf en met je omgeving.

Dit is **reactie**.

Jouw samenstelling als mens

Jouw persoonlijkheid bestaat uit 'inhakend-vermogen' en polaire belevingsvelden en er is een ziel. Deze samenstelling is gevormd om het leven te voeden. Het *léven*, niet de persoonlijkheid! Jij gebruikt voornamelijk de realiteit, waardoor iedere keer alleen het ja en het nee gevoed worden. Maar kansen tot inzien zijn er continu. Ieder moment heeft zelfs die mogelijkheid. Vraag nu niet hoe, maar vraag om inzicht.... in jezelf.

Het **inhakend-vermogen** brengt je zowel de splitsing tussen, als de vereniging met de persoonlijkheid én de ziel.

De **polariteit** brengt je de verdeling tussen ja en nee, *zonder* inbreng van de ziel.

Een ziel is vrij. Vrij! Vrijheid kent geen regels. En de mens kan niet zonder regels, de arme ziel. Met andere woorden: het is de persoonlijkheid die de ziel zijn vrijheid ontnemt! Hoe kom je tot een persoonlijkheid die in staat is de ziel te laten zijn? Hoe kun je je vrijmaken?

Je vrij maken betekent je loskoppelen zonder de communicatie los te laten. Het betekent geen contact maken met de uitstralende spanningen (onrust) van anderen. Als je in balans bent, ben je in staat alles wat bij je binnenkomt te onderzoeken in wát het doet ten aanzien van jouw vrijheid, zonder dat jouw balans wordt verstoord.

Zonder beséf van je eigen balans 'overkomen' je dingen zonder dat je in staat bent te begrijpen wat er gebeurt. (Nu is dit ook zinvol omdat het je leert dat je balans ver te zoeken is.) Er *is* balans als je in eenheid bent met de realiteit en het inhakend-vermogen in jezelf.

Ompoling

Is dit niet het geval dan is er een ompoling nodig. Een ompoling betekent een facet van het inhakend-vermogen omzetten in een herkenning, waarbij het inhakend-vermogen blijft bestaan, maar geen beleving meer afgeeft in de realiteit!

Met dien verstande dat het inhakend-vermogen wordt ingezet als een *vermogen* en niet als een mogelijkheid! Dit betekent dat de mogelijkheid van bestaand gebrek omgezet wordt naar een vermogen van welzijn.

Hoe kun je een facet van het inhakend-vermogen ompolen? (Inhakend-vermogen is immers een vermogen dat je nooit kwijtraakt.) Simpel: via herkenning!

Laat ik het via een voorbeeld uitleggen: Als jij wantrouwen naar je toe krijgt, dan kun je beseffen dat jij in jezelf wantrouwen nodig hebt, als gereedschap om het te kunnen herkennen. Door jezelf aan wantrouwen te herinneren, gaat het in je belevingsveld zitten. Zolang je je blijft verzetten tegen het wantrouwen dat je in je draagt, zul je het niet kúnnen inzetten als herkenning. Dan dien je om te polen.

Waar het om gaat is, dat je erop vertrouwt dat jouw wantrouwen je een signaal zal geven, wanneer dit terecht is. Je dient dus te onderzoeken wat er innerlijk met je gebeurt als er iemand met wantrouwen naar je toekomt. Zodat je weet of het een reactie is op een ander of dat het wantrouwen uit jezelf opkomt.

Pas als je jezelf accepteert als iemand mét wantrouwen en dit wantrouwen vertrouwt, zal het je waarschuwen als je iemand tegenkomt, die jou vanuit wantrouwen benadert. De *herkenning* uit welke bron jouw wantrouwen opkomt, brengt je duidelijkheid! Besef:

***Het is jouw zienswijze
hoe jij de wereld beleeft.***

***Het is jouw zijswijze
hoe de wereld zich aan jou manifesteert.***

Je kunt een patroon van 'bij voorbaat wantrouwend zijn' doorbreken door jezelf toe te staan om eerst naar je eigen reactie te kijken en niet afhankelijk te zijn van andermans reactie. Je kunt beter leren vertrouwen op de helderheid die je aan jezelf kunt geven, dan besef je dat het je 'ongemak' was dat je de verheldering heeft gebracht. Je hebt dan lering getrokken uit iets wat je tegenstond, zodat het nu vóór je kan gaan werken.

17. Het NU

Het NU is het moment tussen verleden en toekomst, waarin geen van beiden aanwezig zijn. Géén van beiden! Het verleden heb je immers al gehad, de toekomst is er nog niet, het enige wat je denkt te hebben is het NU. Zelfs dat moment héb je niet omdat het voorbij is voordat je het gezegd kunt krijgen. Je bént het NU!

Wat is nu dit NU? Het NU is het moment waarin niets zich openbaart om zich te vullen met iets. Er bestaat hierin volop keuze. Waar vul jij dit moment mee? Vul je dit moment vanuit je ego? Vul je dit moment bewust? Onbewust? Vul je dit moment als reactie op het verleden? Laat je dit moment vaak invullen door een ander? Vul je het op met gedachten over de toekomst? Vul je het met verlangens? Of vul je het op met niets? Laat me je teleurstellen: meestal vul je het op met verleden of toekomst en bijna altijd vanuit het ego.

Ik vergelijk de mens regelmatig met een fietsband. De buitenband is als ons lichaam. In de binnenband wonen onze gedachten, gevoelens en emoties, maar de kern van ons bestaan zit in de onzichtbare lucht in de binnenband. Het vermogen om duidelijkheid te krijgen bestaat dankzij de lucht in onze binnenband. Het is alleen nodig dat je ervaart hoe die "lucht" werkt. Energie is ook niet zichtbaar, wel werkzaam!

Jouw kern bevat goddelijkheid. En vrijheid blijheid.

Als mens ben je een persoonlijkheid die in relatie staat tot zijn omgeving. De persoonlijkheid heeft een verbinding met de kern. Altijd! Dus je hebt het vermogen om gelukkig te zijn. Daarom is het zinvol om te bekijken, waarom jij niet ieder moment vervuld bent van het opperste geluk, de machtigste vrijheid geniet en overstroomt van liefde voor alles wat leeft. Het is duidelijk dat daar iets tussen zit.

Het struikelblok is het ego. Het ego hoort thuis in de realiteit. Het ego geeft je antwoord als je iets goed of fout doet. Het ego kent ja en nee, maakt keuzes en krijgt kansen. Het ego oordeelt en is overtuigd van gelijk en ongelijk.

Het ego dat zegt: jij bent een sufferd. Het ego dat kritiek geeft op jezelf: 'gossie wat zie ik er vandaag sloom en slaperig' uit. Dat zegt 'laat dat maar'. Dat zegt 'zie je wel'. Het ego dat ook zegt: 'dat was prima! Kom op joh, laten we nog eens'

Het ego, vol van opbeurende woorden en vol van kritiek. Het geeft je een stimulans om vol te houden of je met windkracht acht een depressie in te sturen. Het ego geeft je de mogelijkheid om je geheugen te ontplooien. Je geheugen is je kassa van belevingen. Maar een persoonlijkheid bestaat uit meer! Er is verbinding met het inhakend-vermogen, met de belevingsvelden en er is een ziel. Maar in die kern woont geen oordeel!

Aangezien dit een wereld is van manifestatie en de mens graag bereid is het NU te vullen met óf verleden óf toekomst, is de verleiding groot het ego in te zetten om het NU te vullen. Het NU is de manifestatie van het midden. Geen verleden, geen toekomst. NU. Laat het ego los, wees slechts 'de lucht in de binnenband'. Je kunt ieder moment in het NU zijn, door je simpel-

weg te realiseren dat er NU niets gebeurt. NU kun je in vrede zijn. Straks is dat misschien anders, maar NU niet. Heb de wijsheid te genieten van het NU.

In het NU ontstaat het nieuwe. Het enige moment waarop er werkelijk iets nieuws kan ontstaan is het NU. Zodra je het Nu niet hebt opgevuld met verleden of toekomst kan er iets nieuws ontstaan. Zoeken we niet altijd iets nieuws? En hoe simpel en goedkoop ligt het binnen je bereik! Doe NU niets en er kan iets nieuws ontstaan. Verwacht niets, want voor je het weet heb je het moment al weer opgevuld met verwachting. Heb ook geen angst, want angst komt uit het verleden. Angst bestaat voor het bekende. Voor iets onbekends kun je niets voelen, omdat je het nooit eerder hebt ervaren. Het heeft geen referentiepunt in je verleden. Het heeft helemaal geen referentiepunt. Het is nieuw.

Het NU is een moment zonder plaatsing. Zonder plaatsing! Ieder NU dat niet in de realiteit gebracht wordt, is hechteloos en brengt herstel in verleden en toekomst. Verleden en toekomst zijn aanwezig, maar kunnen uitsluitend bekrachtigd worden in het NU. Je bekrachtigt door bewust in het NU aanwezig te zijn. Je bewustworden van het NU is onmogelijk, omdat het NU alleen in bewustzijn aanwezig is en niet in wording.

Het NU is niets en alles tegelijk.

In het Nu ligt het scheppen en het ontvangen.

Het zijn in het NU verlangt NIETS, waardoor alles mogelijk IS.

NU is een energie die NIET-IS.

NU is goddelijk.

NU volgt de wetten van Al.

De ziel in zijnsenergie, als deel van het geheel, zal zijn deel kunnen ervaren in het NU, waarin hij opgaat in het geheel en er beseft komt tot in de stof!

Het NU is de overkoepeling tussen zijn en IS, waardoor plaats en tijd verdwijnen en het IS tot uitdrukking komt.

Zodra zijn en is zijn opgelost ontstaat HET WARE NU.

HET WARE NU is aanwezig zijn zonder te zijn in alle NU-punten van Alles.

In HET WARE NU bestaat niets of niemand, dus ook geen verleden en toekomst.

17. Het veld van Leegte

'Ik sta aan de poort van mijn diepere innerlijk. Het is een heel stuk verder dan mijn gewone innerlijk. Het is het veld van Leegte. Vóór ik het heb gedacht, gaan poortdeuren wijd open. Er verschijnt een prachtig landschap. Langzaam loop ik naar binnen, kijk nog even om naar de deuren, maar die zijn verdwenen. Ik heb het gevoel dat ik aan het begin sta van een land, waar ik weer ontelbare velden heb. Tegelijkertijd weet ik dat de belevingsvelden van de drie leervelden van mijn gewone innerlijk hier niet zijn. Mijn diepere binnenwereld is een wereld met héél véél subtiliteit; een wereld waar ik me bijzonder thuisvoel, juist omdat er verfijning bestaat en zo immens veel nuancering. Deze diepere binnenwereld is ontzaglijk groot.

Al zie je het naaste belevingsveld niet, je wéét simpelweg dat het er is. Het lijkt erop dat je hier niets hoeft te bewijzen! Hier is jouw idee, jóuw beleving gewoonweg juist. Dit is voor mij een verademing, omdat in de buitenwereld zoveel ongeloof bestaat ten aanzien van deze binnenwerelden. Maar ik weet dat we allemaal zo'n binnenwereld hebben. Allemaal!

Je hebt - zodra je zonder wil bent - de vrije keuze om deze binnenwereld binnen te gaan om er te gaan beleven. Behalve als je een 'probleem' hebt in de buitenwereld, dan wordt je vanzelf de drie belevingsvelden binnengezogen. Maar dan zie je niet de binnenwereld, die ik nu voor mijn neus heb liggen.

In deze binnenwereld kom je nooit in confrontatie met een ander. Degenen, die ik tegenkom zijn figuren zonder gezicht. Ik weet wel wie ze voorstellen, maar ze brengen me niet in verleiding tot reageren. Ik vind het fijn dat ik in mijn binnenwereld mensen op deze manier te zien krijg. Zo zonder gezicht bedoel ik. Er is vast ergens een deel van mij dat dat heeft verzonnen.

Deze diepere binnenwereld heeft véél méér en andere belevingsvelden in allerlei ongelooflijk schitterende kleuren en vormen.

Er is een grote afdeling fantasie. Er is een veld van intuïtie, een veld van mededogen (dat oneindig schijnt te zijn) en ik heb velden voor creativiteit, voor rust, voor bundeling en verbindingen en nog talloze andere velden.

Wat ik soms wel lastig vind is dat ik een bepaald belevingsveld in deze wereld niet kan vinden. Alsof ze zich steeds opnieuw groeperen en zich ondertussen verplaatsen als ik een poosje niet binnen ben geweest. Ik kan dit gedeelte van mijn binnenwereld met geen mogelijkheid in kaart brengen.

Bij de drie velden van mijn gewone innerlijk is dit veel gemakkelijker, omdat daar de gevoelens, de emoties en het denken wonen. Die zijn veel gemakkelijker te benoemen en te plaatsen.

In deze wereld "door de poort" zijn voornamelijk afdelingen waar ik kan beleven zonder ego. Het zijn altijd fijne velden. Dit zijn de velden met schitterende kleuren en een fantastisch licht, dat in verschillende schakeringen naar me oplicht om me te verwelkomen.

Wat jammer is, is dat ik hier nooit kan komen op mijn verzoek, maar dat deze velden alleen open staan en zichtbaar zijn als ik geen keuze, wil of verlangen heb. Maar als ik binnen mag, dan komen de belevingen vanuit deze velden naar me toe met een helderheid, een frisheid en een enorme hoeveelheid liefde. Ik kan het niet anders benoemen.

De belevingen, die ik in deze velden opdoe, zijn niet terug te vinden in mijn gewone binnenwereld en al helemaal niet in de buitenwereld. Deze lichtvelden in mijn leegterewereld geven me een weten in wat er nodig en wenselijk zou zijn. Ook al breng ik dat zoveel mogelijk in de buitenwereld in de praktijk, dan nog merkt bijna niemand iets van de onzichtbare 'lichtstralen' die er dan verschijnen. Maar ze werken wel!

De nuancering van de 'stralen' wordt niet begrepen of gevoeld. De buitenwereld zou hier een bewijs van eisen. En dat kan ik ze niet geven, omdat de werking van een innerlijk lichtveld direct naar andermans innerlijke lichtveld gaat en helemaal niet in de buitenwereld terechtkomt!

Ook merk ik dat er mensen zijn die niet in staat zijn om hun eigen lichtvelden te beleven. Alsof ze de toegang niet kunnen laten ontstaan door richtingloos te zijn, omdat ze niet weten hoe ze egoloos kunnen zijn."

Wat ik merk is, dat wanneer ik in de buitenwereld gehandeld heb vanuit de helderheid die ik uit de velden van licht gekregen heb, er altijd een verandering bij de anderen ontstaat in hun belevingsveld van licht. Ik heb de lichtvelden van anderen altijd gezien, maar nu komt het steeds vaker voor dat ik iets mag delen met een lichtveld van een ander. Hoe het komt dat ik dit -ook weer innerlijk- te zien krijg? Ik weet het niet. Ik weet alleen dat deze lichtvelden duidelijk zichtbaar zijn in onzichtbaarheid. Tenminste, wanneer ik zelf aanwezig ben in mijn eigen lichtvelden.

Wat ook frappant is, is dat deze lichtvelden dus deelbaar zijn maar niet méde-deelbaar. Je kunt er eigenlijk geen woorden voor vinden. Soms heb ik het idee dat deze lichtvelden alleen zonder woorden gedeeld kunnen worden wanneer je allebei in je eigen lichtveld aanwezig bent. Alsof je elkaar daar pas écht kunt *ontmoeten*.

Dán is er een vermenigvuldiging gaande dankzij een deling.

De fijnste belevingen hierin laten helaas bij mij geen herinnering achter. Alsof het beleven in een lichtveld geen hechting veroorzaakt. Wel heb ik een tijdelijk gevoel van vreugde en vrede.

In contact met de buitenwereld zijn we vaak bezig om te bekijken of iets goed voelt of slecht, of het winst oplevert of verlies. We zijn de hele tijd bezig om onze belevingen op te tellen of af te trekken. Zowel in de buitenwereld als in de gewone binnenwereld zijn dit de baatzuchtige velden. Waarom baatzuchtig? Zolang je op wat voor manier dan ook bezig bent met je eigen winst- of verliesrekening (of die van een ander) ben je baatzuchtig bezig.

Maar in je diepere binnenwereld, in het veld van Leegte, heb je zoveel meer keus, want er zijn zoveel belevingsvelden die helemaal geen weet hebben van winst en verlies. Wat dat betreft heeft deze binnenwereld een ruime voorsprong op de gewone binnenwereld en de buitenwereld.

Hoe zou het toch komen dat de maatschappelijk druk doende mens deze binnenwereld zo veronachtzaamt? Zou die mens er geen tijd en ruimte voor hebben? Of voor willen maken? Is die buitenwereld, omdat die wel zichtbaar is, dan zoveel belangrijker? Hoe komt het dat we zo graag en zo veel praten over wat we meemaken? Zovelen van ons willen een ander meenemen naar de eigen belevingswereld en proberen dit met de bedoeling om toch vooral de eigen zienswijze geaccepteerd en bevestigd te krijgen.

Maar belevingen zijn niet over te brengen. Slechts te vertellen.

Alleen belevingen binnen de lichtvelden kunnen gedeeld worden! Dan dienen beiden in de éígen innerlijke lichtwereld aanwezig te zijn. En dan zijn woorden weer overbodig... Er ontstaat dan iets waar je geen van beiden invloed op kunt uitoefenen: een onbaatzuchtige actie. En het mooie is, dat juist zo'n gebeurtenis in een gedeeld lichtveld voor beiden ongewild, onbedoeld en onverlangd harmonie en innerlijke vrede teweegbrengt!

Jouw diepere binnenwereld, jouw veld van Leegte, heeft een grandioze hoeveelheid nog onontgonnen gebied waarin je van alles kunt ontdekken. Het ééNZijn waar je als mens zo naar verlangt, zit in je lichtvelden.

In de lichtvelden kunnen we dit wél delen. We zijn en blijven in de buitenwereld verschillend. Dat komt omdat ieder van ons gevormd is door de persoonlijke programmatie die we in dit leven hebben ontvangen. Geen enkel mens kan dezelfde programmatie in totaliteit hebben ontvangen, want ervaringen in programmatie zijn zeer persoonlijk. In onze dagelijkse wereld bemoeien we ons vaak ongevraagd met andermans belevingen om onze eigen programmering over te brengen.

Dit lijkt weliswaar op een poging tot vereniging. Maar ... is het niet.

Daar waar dans
morgenstond is,
vallen lichtvallen
op hun plaats
zonder plaats in te nemen.
Ongedwongen
maakt rede vrij
van beperkingen
die het denkt te hebben.

19. Tijd, ruimte... en innerlijke stilte

Tijd bevindt zich in de drie leervelden van de persoonlijkheid. In het veld van Leegte bestaat geen tijd. Gewoonlijk bekijk je de tijd aan de hand van je verleden, de toekomst en wat er nu gaande is, en besef je dat één enkel NU-moment te kort is om bewust te vullen. Daar doe je ook geen moeite meer voor. Je laat de kracht, de helderheid en de mogelijkheden van het NU liggen en je doet niets anders dan de tijd vullen. Polair, zonder aandacht voor het inhakend-vermogen.

De mens van deze tijd heeft het begrip tijd vervormd tot vulling, tot werken, tot haast hebben, tot sociaal zijn, tot goed over de dingen nadenken, tot plannen maken, beleid uitstippelen, toekomstgericht zijn, zoals studeren en een grotere hypotheek op een groter huis, tot en met het met zijn tweeën werken en kinderen hebben in de opvang, met een duidelijke onderverdeling in geld verdienen en vrije tijd. De mens van nu heeft ogenschijnlijk niet veel moeite met deze indeling en vindt zelfs dat dit de gangbare invulling van de tijd dient te zijn.

Ik heb daar géén waardering voor, omdat ik inzie dat je hiermee voorbijgaat aan het belangrijkste deel van jezelf: het veld van Leegte. Want als je zo bezig bent en ondergedompeld leeft in 'het normale leven van deze tijd' is het onmogelijk om jezelf in balans te krijgen. Onbalans blijft constant aanwezig, omdat je continu het veld van Leegte en je balanceringsveld ondervoedt. Het feit dat deze mens van nu pretendeert gelukkig te zijn lap ik aan mijn laars, want ze weten niet waar ze het over hebben. Ze zeggen niets te missen en dat zullen ze ook niet doen. Maar voor iedereen die ergens het gevoel heeft wél iets te missen, heb ik meer aandacht, omdat hier de hoop op herkenning voor het veld van Leegte aanwezig is.

Het veld van Leegte is niet iets wat je 'er even' in aandacht bijpakt. Het Veld van Leegte verlangt minimaal dat je innerlijk in rust bent, dat er niets is waar je je druk over maakt en dat je bewust nergens mee bezig bent. Hoe vaak komt dat voor?

Ik zak al mijmerend steeds dieper weg. Ik hoor geen omgevingsgeluiden meer. Ik hoor geen gerommel meer in mijn lichaam. Zelfs mijn hoofd wordt van binnen stil. Ik wacht af of het wezensveld me meeneemt en laat ook het wachten los...

Nu ik niets meer hoor of zie, bemerk ik een soort van gewaarzijn over waar ik ben. Een gewaarzijn wat me helemaal opslokt alsof ik er in verdwenen ben.

Of... alsof ik het zelf geworden ben. Het is een stilte die me opneemt en alle grenzen tot nul reduceert. Dat wat ik dan nog ben, is zowel omgeven als vervuld van een enorme rust. Dat wat ik ben, staat in een volledige open actie, zonder ook maar iets te doen. Niets is er nodig om zo te zijn. Niets.... is er nodig.

Wérkelijke communicatie
bestaat alleen in stilte.

En het is de stilte,
die je helderheid brengt.

En die helderheid
brengt inzicht en duidelijkheid.

Waar vind je die stilte?

Een plek waar je je zintuigen kunt laten voor wat ze zijn. Dat het even niet nodig is om te kijken, om even niet iets te hoeven horen, om geen sensatie in geur en smaak te beleven om je af te leiden. Even niets hoeven te doen. Waar vind je zo'n plek? Thuis? In je eigen kamer, 's nachts in bed? In afzondering?

In de buitenwereld is stilte en rust haast niet meer te vinden. In natuurgebieden nog wel, mits ze groot genoeg zijn. Er is overdag overal een hoeveelheid geluid. Het meeste geluid wordt door mensen gemaakt. De mens zelf produceert via de stem ook nog een redelijke dosis. Maar stilte? Innerlijke stilte? De meesten hebben échte stilte nodig om op zoek te kunnen gaan naar innerlijke stilte, om zodoende eerst de innerlijke onrust tegen te komen. Maar zelfs daar nemen weinigen de tijd voor!

De meeste mensen in onze maatschappij leven in een voortdurende bron van onrust. De tijd wordt gependeld aan polaire uitwisselingen en aan het consumeren van het gekregen leven. Enige wérkelijke diepgang wordt zo niet beleefd.

Maar wat is tijd werkelijk?

Tijd is beknotting. Tijd leert je focussen op de structuur die je bent.

Tijd leert je focussen op de persoonlijkheid. Al of niet in combinatie met anderen. Het vullen van de tijd met materiële zaken is het brengen van verdichting, van beknotting, van samenpersen tot standvastigheid. Het brengt je: verlies van innerlijke groei.

Tijd zien we als de duur van beïnvloeding. De méns heeft tijd ingesteld als waardering van momenten. De huidige mens probeert op allerlei manieren de tijd te beïnvloeden. Denk eens aan de tijd die nodig is om een gewas te laten groeien. Hoe probeert de mens hierin niet te manipuleren. Ook ten aanzien van ons dierlijk voedsel beïnvloedt de mens met hormonen duidelijk de tijd van groei. Gemanipuleerde tijd maakt de ruimte om te groeien kleiner!

Het geduld ontbreekt ons om de natuurlijke rijping zijn tijd te geven en dit werkt door tot in ons innerlijk! Een kind van achttien is voor de wet volwassen. Volgens de natuur is het een adolescent. Een vierjarige moet op school al computeren en krijgt minder tijd om te zijn wat hij is. Het *is* een kleuter, die de leefwereld volgens de natuurlijke ontwikkeling vanuit de *totale* fysiek moet ontdekken in plaats van gefocust te worden op 'ogen en éénhandscoördinatie'. De onbalans die dit gaat vertegenwoordigen zien we over een jaar of veertien terug in de nog grotere scheefgroei van de 'volwassen-adolescent' van dan.

Het is de tijd die je ruimte kan doen krimpen! Hoe vaak overkomt het je niet dat je simpelweg geen tijd hebt om ergens bij stil te staan? Tijd en ruimte zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Er bestaat uiterlijke en innerlijke ruimte. De uiterlijke wereld is een afspiegeling van de innerlijke gesteldheid van de mens!

In de buitenwereld is volop te zien dat het ons steeds meer aan uiterlijke ruimte gaat ontbreken. Steeds meer huizen, steeds massalere scholen, steeds drukkeren wegen.

De huidige tijd is dus niets om je over te verbazen. De uiterlijke drukte is altijd een weerspiegeling van de innerlijke drukte in de mens. Innerlijke drukte is onrust!

Innerlijke rust creëer je door innerlijke ruimte.

Innerlijke stilte is het in vrede en rust zijn. Je geen drukte maken.

In vrede zijn met je innerlijk, in contact staan met je eigen helderheid in je eigen veld van Leegte. Innerlijke ruimte creëer je door het besef dat er in ieder atoom waaruit je bent opgebouwd, *méer ruimte leeft* dan er zich materie in bevindt. Zolang je je concentreert op de vastheid van de patroonsvorming, zul je je identificeren met je materiële aanwezigheid en de drie leervelden van je innerlijke beleving. Op het moment dat je je in overeenstemming voelt met de *ruimte-die-je-bent*, mag je ervaren in je *werkelijke* staat van zijn en kun je in contact gebracht worden met het wezensveld. Ruimte doet de tijd verdwijnen!

Het bewust inbrengen van ruimte zal je materie letterlijk en figuurlijk meer 'lucht' geven. Je krijgt de ruimte om attent te zijn op je balancering en op je innerlijke staat van dat moment. Ruimte is tijdloos.

Wacht niet tot je gepensioneerd mag zijn, doe het NU.

..... Ieder moment dat zich vult met ruimte geeft verlichting.
Hierdoor stopt de materie zijn verdichting en verlicht zichzelf!

Het omschakelen van tijd naar ruimte is verlichting. Ieder deeltje materie dat *méer ruimte* krijgt *om te zijn*, zal zichzelf kunnen laten zien in zijn ware gedaante!

In de natuurlijke staat. Bij regelmatige herhaling zal in *alles* meer ruimte ontstaan.

Je ontspant, je maakt je los van de polaire werking. Je krijgt meer ruimte om in te beleven, om anders te mogen beleven. Je kunt *zélf* op deze manier ruimte scheppen voor het mogelijke contact met je lichtvelden! Ruimte is immers 'lichtgevulde leegte' en het brengt je tot aan je diepste innerlijk.

En dan word je -als vanzelf- stil.

De innerlijke stilte is aanwezig. De tijd vertraagt zich. De ruimte in rust brengt je de grondtoon van vertrouwen. Totdat je als vanzelf overgaat in het NU.

De **ziel** heeft het leven en kiest een menselijke vorm.

De **ziel** heeft 'inhakend-vermogen' vermogen en komt in een polaire wereld.

<<< >>>

Het **inhakend-vermogen** brengt zowel de splitsing tussen als de vereniging van de persoonlijkheid en de ziel.

De **polariteit** brengt de verdeling tussen ja en nee in de persoonlijkheid.

Het **inhakend-vermogen (deeltje of golfje)** draagt de mogelijkheden aan

De **polariteit** draagt de handelingen aan.

Het **inhakend-vermogen** brengt je in de verticale lijn van het zijn

De **realiteit** brengt je de horizontale lijn van het doen.

Het **inhakend-vermogen** brengt rust en beweging in ontspanning.

De **polariteit** brengt spanning, conflict en onrust.

<<< >>>

Een **persoonlijkheid** draagt zielsenergie, inhakend-vermogen en polariteit.

Het **ego** is polair en oordeelt.

<<< >>>

Een **ziel** oordeelt nooit.

Een **ziel** is vrij.

Een **ziel** IS.