



Clarity Talks

Lezingen door Jeru Kabbal

Bron: www.Tsuki.org
Vertaald door Taetske Kleijn
Samengesteld door Georg Hubner

Inhoud

Het onbewuste	1
Een ijsberg	1
Je bewuste en je onbewuste hebben verschillende ideeën	2
Een computer	2
Een trouwe waakhond.....	4
De automatische piloot	4
Je hebt een relatie met je onbewuste	5
Het onbewuste en angst	6
Innerlijke conflicten	7
Ontwaken uit de droom	8
Beslissen	8
Er huist een totaal ander wezen in je	9
De Groene Draak en de Vierjarige.....	10
De vierjarige is op één of andere manier misbruikt of gekwetst	10
Er zit een draak onder het bed	11
Zie het verschil tussen herinnering en realiteit	12
Haal die twee aspecten van jezelf uit elkaar	12
De programma's in je bio-computer veranderen	13
Wat je denkt dat je nodig hebt, kan je niet loslaten.....	14
Je moet beiden doen	15
Heb geduld met je vierjarige	16
Ga uit van begrip en respect.....	16
Het enige dat echt is, is het hier en nu.....	17
Al je gedachten komen uit angst voort.....	19
Je hebt een keus	19
Discipline.....	20
Een Weg naar Waarheid.....	22
Je projecteert je verleden op het heden	22
Alle emoties zijn een variatie van angst.....	23
Word meer en meer de waarnemer	24
Maak je los van de identificatie met wat voorbij is.....	24
Een pad naar waarheid	25

Liefde, Seks en Relaties	26
Een relatie is een behoefte uit je denkwereld	26
Seks is een behoefte van de soort.....	27
Liefde is in zichzelf compleet	27
Relaties zijn onthullend	28
Verlichting is iets natuurlijk en in zichzelf eenvoudig	30

Het onbewuste

Onze machtige innerlijke bondgenoot

Vandaag gaan we kijken naar de bron van onze problemen, naar de oplossing voor die problemen, en we maken een begin met de zoektocht naar een manier van leven zonder die problemen.

De wortel van al je problemen ligt in het onbewuste. Om te begrijpen hoe je van deze problemen af kunt komen, zul je als eerste moeten begrijpen hoe het onbewuste in elkaar zit. Het is het gebrek aan begrip over het onbewuste dat al je ellende veroorzaakt, en het is het gebrek aan begrip over het onbewuste dat alle ellende in de wereld veroorzaakt. Als je begint te begrijpen wat jouw ellende veroorzaakt, en je krijgt door hoe je er uit kan komen, dan kan jij een voorbeeld zijn voor hoe de wereld uit haar ellende kan komen. Want de ellende van de wereld is allemaal individueel, zelfs al lijkt het soms collectief.

We zullen in de workshop dus veel aandacht aan het onbewuste besteden. We gaan er kennis mee maken, we gaan het bestuderen, we gaan ermee werken. We gaan leren hoe we het kunnen herprogrammeren, kunnen deprogrammeren, hoe we op kunnen houden ons ermee te identificeren, en uiteindelijk hoe we ons er van los kunnen maken. Vandaag willen we een gevoel krijgen over wat het in grote lijnen inhoudt.

Een ijsberg

Meestal als ik het onbewuste uitleg, begin ik ermee het met een ijsberg te vergelijken. Zoals je weet heeft een ijsberg twee delen, een deel onder het wateroppervlak en een deel boven het wateroppervlak. Als we over het onbewuste praten, en over de denkwereld in het algemeen, zouden we het deel van de ijsberg dat boven het wateroppervlak ligt het bewuste kunnen noemen - het deel dat duidelijk en zichtbaar aanwezig is. En het deel van de ijsberg dat onder het wateroppervlak ligt, noemen we dan het onbewuste.

De letterlijke vertaling van het Engelse woord *subconscious* is ook 'onder het bewustzijn'. *Sub* betekent 'onder' net als in het Engelse woord *submarine* (onderzeeër) etc. Het woord onbewuste verwijst dus naar dat deel van de geest dat 'onder' is. Dat deel van de denkwereld dat we niet kunnen zien, waar we geen contact mee hebben, waar we ons niet van bewust zijn. Zoals je weet geldt voor een ijsberg dat ongeveer 10% boven het wateroppervlak zichtbaar is, en ongeveer 90% van de ijsberg is onder water en onzichtbaar. Met betrekking tot de denkwereld gaat die vergelijking niet helemaal op. Dichter bij de waarheid is dat het bewuste gedeelte minder dan 1% vertegenwoordigt en het onbewuste iets van 99,9% - en dan hebben we het over een dag waarop je uitzonderlijk helder bent. Op andere dagen zal het verschil nog drastischer zijn. Bedenk dat in het onbewuste ons hele verleden is opgeslagen, en dat is nogal wat. In het onbewuste zitten al onze automatismen, alles wat we hebben geleerd, al onze herinneringen en ervaringen. Het is een immens pakhuis. Een reusachtig stuk machinerie zou je kunnen zeggen.

Laten we even teruggaan naar onze ijsberg. Stel dat deze ijsberg ergens in de Noordzee ligt en probeert te bedenken waarheen het met vakantie wil. Het bewuste deel, het deel boven water,

heeft de neiging wat meer up-to-date te zijn en wil de jongste trends volgen. Dus zegt het: “Ik denk dat ik eens met vakantie naar Italië ga, ik wil wel eens wat van die leuke Italianen ontmoeten.” En het treft alle noodzakelijke voorbereidingen: zonnebrand, strandparasol, Italiaanse taalgids, de hele toestand. En dan, midden in zijn vakantie, dring het tot hem door dat hij helemaal niet in Italië is, maar boven bij de Noordpool! De ijsberg is ietwat verrast, ietwat geschokt, en ook wat fris.

Je bewuste en je onbewuste hebben verschillende ideeën

Wat er is gebeurd, is dat de top van de ijsberg niet heeft overlegd met het deel van de ijsberg dat onder het wateroppervlak ligt. En het deel van de ijsberg wat onder het wateroppervlak ligt, is héél erg conservatief. Het meest opwindende en buitengewone wat dat deel van de ijsberg (èn dat deel van de geest) kan doen, is iets wat het al miljoenen keren heeft gedaan. Met andere woorden: het wil niets nieuws doen. Het wil alleen het verleden herhalen. En dit deel van de ijsberg dacht: “Wel, als ik op vakantie ga, ga ik terug naar de Noordpool. Daar ga ik altijd heen. Dáár gebeurt het.” Dus de twee delen van deze ijsberg hadden een verschil van mening over waar ze met vakantie naartoe wilden. Dit is wat ook aldoor bij jou gebeurt. Je bewuste en je onbewuste hebben verschillende ideeën over hoe ze de dingen willen doen.

Bij de ijsberg kan je goed zien waarom hij naar de Noordpool gaat als dit verschil van mening er is. Dat is wat het grootste deel van de ijsberg wil. En het deel dat boven het water uitsteekt zit in het zelfde schuitje. Het kan allerlei plannen hebben over wat het wil doen, waar het heen wil en waar niet, maar het doet er niet echt toe. Het onderste deel besluit waar de ijsberg heen gaat. En zo gaat het ook in jouw leven. Het is het onbewuste dat beslist waar je heen gaat, - en niet alleen op vakantie, maar de hele tijd. En je hebt geen idee wat er in dat deel zit. Je weet niet wat er zich op onbewust niveau afspeelt. Zodra je weet wat er op onbewust niveau gebeurt, is het niet meer onbewust, dan het is bewust. Het is een reusachtige verborgen machine die je leven voor jou bepaalt.

Stap één is te herkennen dat dit werkelijk is wat er gebeurt. Dat er een verborgen machine is, dat er een onbewuste is. Probeer dan te zien wat het doet. De volgende stap is om te leren hoe je er contact mee maakt, en tenslotte, hoe je het verandert. Daarna ga je kijken hoe reëel het voor je is. Hoeveel van het onbewuste ben jij. Misschien ben je er wel helemaal niets van. En uiteindelijk, wie weet, maak je jezelf totaal los van het onbewuste, als je herkent dat het feitelijk alleen maar herinneringen zijn. Maar om hier iets van gedaan te krijgen, moeten we eerst enig begrip hebben van wat het onbewuste is en hoe het werkt.

Een computer

Het onbewuste heeft veel weg van een computer. Het slaat net als een computer informatie op. Elke ervaring die je ooit hebt gehad is in je onbewuste opgeslagen. Zelfs ervaringen waar je op het moment dat het gebeurde je niet van bewust was, zijn in je

onbewuste opgeslagen. Ze ontdekken nu bijvoorbeeld dat mensen tijdens operaties, waar ze niet bij bewustzijn zijn, onbewust toch alles opnemen. Het onbewuste hoort wat de dokters en zusters zeggen en neemt de sfeer in de ruimte waar, of ze ontspannen en vol vertrouwen zijn of nerveus. Het wordt allemaal door de patiënt op onbewust niveau opgepikt en ook op onbewust niveau herinnert. Er was een befaamde rechtszaak, ongeveer een jaar geleden, waarin een vrouw de dokters aanklaagde omdat ze na een operatie niet goed genas. Ze onderzocht wat er op onbewust niveau aan de hand was, en ontdekte dat tijdens de operatie, of vlak ervoor, de chirurg binnenkwam en schertsend iets zei van: "Wie heeft deze witte walvis op mijn operatietafel gelegd?", bedoeld als grapje. Dit krenkte haar. Ze kon zich niet ontspannen en ze kon ook de chirurg niet vertrouwen. Dus ze had moeite met genezen. Zodra dit was opgehelderd, genas ze onmiddellijk, maar ze begon ook een rechtszaak tegen de dokter! Dus als je wordt geopereerd, en de dokter zegt: "Ik denk niet dat deze het haalt"- in die wijd open ruimte waarin je bent, zal dit een hele diepe inwerking op je hebben. En het zou kunnen dat je er inderdaad niet doorheen komt. Of als de dokter tijdens de operatie tegen de zuster zegt: "Deze heeft nog zo'n zes maanden en dan is het gebeurd," dan kan het inderdaad zo gebeuren. Juist vanwege die suggestie, gemaakt op een moment dat je erg open en erg kwetsbaar was. Het onbewuste herinnert het zich en handelt ernaar, maar op bewust niveau merk je er niets van. Net als een computer, slaat het al je ervaringen op, zelfs die waar je geen bewuste waarneming van hebt.

Net als een computer bevat het onbewuste ook programma's - patronen, gewoontes, beslissingen die je hebt genomen. En net zoals een computer zal het deze programma's keurig netjes volgen. Nu kan het soms voorkomen dat programma's strijdig met elkaar zijn. De computer zal dan doen waar het in zo'n geval voor geprogrammeerd is.

Als je programma's in een computer wilt veranderen, moet je weten hoe je dat moet doen. Het is duidelijk dat goede bedoelingen alleen niet genoeg zijn. Ook een sterke wil, wilskracht, is niet genoeg. Je kan voor een computer gaan zitten willen dat de programma's veranderen... het werkt niet. Heel veel mensen proberen met wilskracht hun innerlijke programma's te veranderen. Ze zeggen: "Ik ben vastbesloten om dit of dat te doen," en het werkt niet. Soms lijkt het wel te werken, maar als je dieper kijkt zal je zien dat het andere processen zijn waardoor het werkt. Ook sommige dingen die we spiritueel zouden kunnen noemen zullen bij een computer niet werken. Je kan geen programma's veranderen door voor de computer te gaan zitten en OM te chanten. Je moet de computer in. Je zult moeten leren waar de knoppen zitten, hoe de bedrading loopt. Je zult moeten leren wat je precies moet doen om de computer te herprogrammeren of te deprogrammeren. Het is iets mechanisch, iets dat kan je leren, precies zoals je alles kan leren wat mechanisch is.

Dus dat is de tweede vergelijking die we met het onbewuste kunnen maken. Het lijkt op een computer. Het is automatisch, consistent, en de programma's verslijten niet. Als je een computer leert dat twee plus twee vier is, dan doet het er niet toe wanneer je het vraagt, het antwoord blijft steeds vier. Als je het tien jaar later nog eens vraagt, is het niet verminderd naar drie, en nog eens tien jaar later niet verder verminderd naar twee. De programma's in een computer blijven kakelvers. En zo is het ook met jouw programma's. Als je ze wilt veranderen dan kan je dat doen, maar je moet goed beseffen dat tot op de dag dat je ze veranderd hebt, je programma's en je gewoontes nog net zo vers zijn als op de dag dat je ermee begon.

Een trouwe waakhond

Je kan het onbewuste ook als een waakhond te zien. Waakhonden zijn normaal gesproken heel trouw, erg defensief en een beetje paranoïde en ze zien meestal niet het verschil tussen een vriend en een vijand. Voor de zekerheid blaffen ze overal tegen. Het onbewuste heeft hier veel van weg. Het onbewuste was ooit een jonge puppy die je als waakhond hebt getraind, die je geleerd hebt om bang te zijn, om je te verdedigen. Deze puppy is vertrouwd geraakt met jouw angsten, hij heeft geleerd hoe hij je moet bewaken, hoe hij je moet waarschuwen. Dat is zijn lust en zijn leven, deze waakhond leeft voor jouw bescherming.

Het is erg belangrijk om te zien dat het onbewuste je trouw is. Het onbewuste is je vriend. Maar, net als een waakhond verdedigt hij je soms ook als het niet nodig is. Jaagt mensen weg die eigenlijk vrienden zijn, omdat hij ze als vijanden ziet. Soms zegt men dat het onbewuste je vijand is. Het is je vijand niet! Zo werkt het Bestaan niet. Het onbewuste is een deel van je verdedigingssysteem. Het is er om je te helpen, om je te verdedigen, om voor je te zorgen. Maar het is een beetje neurotisch, omdat het nog steeds in het verleden leeft. Net zoals een waakhond in het verleden kan blijven leven, lange tijd nadat het gevaar waarvoor je de hond had aangeschaft is verdwenen.

Het is echt heel belangrijk en erg waardevol om dit belangrijke punt te begrijpen: het onbewuste is je vriend en het is loyaal. Alles wat het doet, doet het om je te helpen, om je te beschermen, om voor je te zorgen. Als je problemen hebt, en je begint te beseffen dat ze uit het onbewuste komen, bedenk dan altijd dat het onbewuste het op de één of andere manier goed bedoelt. Het is er niet op uit om je ellendig te maken, het probeert je te beschermen, te helpen. Dus kijk waarvoor het je probeert te beschermen en hoe het je probeert te verdedigen. Dan vallen de dingen op hun plek, en kan je er zonder omwegen mee omgaan.

Dit aspect van het onbewuste moet je absoluut in je achterhoofd houden: het lijkt op een hele trouwe, loyale, achterdochtige waakhond, maar niet in staat het verschil te zien tussen echt gevaar en ingebeeld gevaar. Ze zeggen dat het moeilijk is om een oude hond nieuwe trucjes te leren, en zo is het absoluut ook met je onbewuste waakhond. Je zal hem goed in de gaten moeten houden, en je zult heel consequent en vasthoudend moeten zijn om deze oude waakhond te leren zich te ontspannen - want dat is waar het op neer komt. Hoe train je een waakhond die zijn hele leven waakzaam en achterdochtig is geweest, om zich uiteindelijk te ontspannen? Dat is waar we naar kijken.

De automatische piloot

Nog een andere manier om naar het onbewuste te kijken, is om het als de automatische piloot van een vliegtuig te zien. Stel dat je op een dag, in het vliegtuig van je leven, beseft dat elke keer als het vliegtuig landt, je in Chicago bent. Dit is al langer aan de hand, maar je hebt er tot nu toe niet zo over nagedacht. Je nam aan dat Chicago de enige plek op de wereld was. En dan, op een dag, besef je dat je wel eens ergens naar toe zou willen. Dus je neemt het besluit om eens ergens anders heen te vliegen, niet naar Chicago deze keer. Je kiest Las Vegas. Je gebruikt je wilskracht. Je denkt aan alle redenen waarom je er heen zou willen, en als het vliegtuig landt ga je de trap af en ... geen Las Vegas! Je bent weer in Chicago. De volgende keer ben je nog vastberadener.

Je gebruikt zelfs nog meer wilskracht. Je werkt met positieve affirmaties, en je bent deze keer zó zeker van je zaak! Nu heb je besloten naar Rio te gaan. Je hebt mooie, nieuwe kleren aangeschaft voor het carnaval, je hebt de cha-cha-cha en de mambo geleerd en een beetje Braziliaans. Het vliegtuig landt en al cha-cha-cha-end kom je de trap af. Je bent er volkomen van overtuigd dat je in Rio bent en ... je ontdekt dat je opnieuw in het wonderige Chicago bent beland.

Er is niets mis met je vliegtuig, er is niets mis met jou, niet met de vracht, niet met de automatische piloot, niet met Rio. Het enige probleem is dat de automatische piloot nog op Chicago staat. Hij moet gewoon worden omgezet. De automatische piloot doet wat hem is opgedragen namelijk je vliegtuig naar Chicago vliegen en dat doet hij uitstekend. Achter in het vliegtuig gaan zitten en de cha-cha-cha oefenen, zal de automatische piloot niet veranderen. Je moet bij de automatische piloot zelf zijn. Je moet leren hoe je de automatische piloot op Las Vegas zet, of op Rio of waar je maar naartoe wilt. Of wie weet leer je wel om hem helemaal uit te zetten en zelf aan het roer van je leven te zitten.

Dit is een hoofdfunctie van het onbewuste. De functie van automatische piloot. Het doet dingen automatisch. Het doet wat hem is opgedragen. Wat je nu in je leven doet, is wat je je onbewuste lange tijd geleden hebt geleerd te doen. Nu veroorzaakt het ellende, je hebt waarschijnlijk schoon genoeg van Chicago, maar het is niet de fout van je onbewuste dat je daar terecht komt. Het doet gewoon wat je het hebt geleerd om te doen. Dus wil je het iets anders laten doen, dan moet je met het onbewuste aan het werk gaan, en het duidelijk maken dat Chicago nu de bestemming niet meer is. Die inspanning moet je leveren. Wishful thinking zal het niet doen. Het vereist een inspanning en het vereist een intelligente inspanning.

Er zijn nog op andere manieren om naar het onbewuste te kijken, maar als je alleen al deze paar in gedachten houdt, zal het je enorm helpen. Van lieverlee krijg je er meer en meer voeling mee als je met het onbewuste werkt. Je krijgt meer en meer zicht op hoe het werkt, op hoe je het verandert, hoe je het herprogrammeert, hoe je het deprogrammeert, en hoe je jezelf er van losmaakt.

Je hebt een relatie met je onbewuste

In je eigen leven heb je ongetwijfeld vaak meegemaakt dat je onbewuste en je bewuste het niet met elkaar eens zijn. Neem het geval dat je vastbesloten bent om iets te doen. Misschien zeg je tegen jezelf: "Morgen sta ik vroeg op om de gangkast uit te ruimen. Ik heb het nu al weken uitgesteld" of, "Morgen ga ik vroeg opstaan om de auto te wassen." Je weet het helemaal zeker. Je ziet het jezelf doen, het is al zowat klaar. Dus je zet de wekker een uur vroeger, en wat gebeurt er? Je slaapt door de wekker heen. Je slaapt zelfs langer dan normaal. Waarom gebeurt dit? Het gebeurt omdat het onbewuste niet vroeg op wil staan om de gangkast schoon te maken. Je onbewuste wil niet opstaan om de auto te wassen. Het onbewuste is 99,9 % van je denkwereld, en dat is heel veel! Dus als je onbewuste niet wil opstaan om de auto te wassen, dan kan je het wel vergeten.

Er komt ook regelmatig voor dat het precies het tegenovergestelde is: het onbewuste en het bewuste zijn in harmonie. Stel je bent op een avond op een feest en vlak voordat het feest is afgelopen, om één of twee uur, hebben een paar mensen het erover om de volgende dag te gaan picknicken. Het lijkt je leuk om mee te gaan. Ze zeggen: "Als je

mee wilt, zorg dan dat je 's morgens om zes uur voor je deur staat, want we willen je niet wakker maken, mocht je van gedachten veranderen.” Dus je komt thuis, zet je wekker op vijf uur en gaat naar bed. En hoewel je heel laat naar bed bent gegaan, wordt je twee of drie seconden voordat de wekker afloopt wakker. Je voelt je uitgerust, fris en klaar om te gaan. Je staat op, doet wat je wilt doen om klaar voor de picknick te zijn, en om zes uur sta je buiten voor je deur. Je wordt opgepikt en je hebt een heerlijke dag. Het was een peulenschilletje om op te staan, omdat je onbewuste het idee van een picknick ook leuk vond.

Je leven is een voortdurend interactie met je onbewuste. Gewoonlijk zijn jullie tweetjes in harmonie, en dan merk je niet dat jullie in harmonie zijn. Maar er zijn veel gebieden in je leven waarin je niet in harmonie bent en dit veroorzaakt innerlijke conflicten. Het geeft als maar weer aanleiding om jezelf naar beneden te halen. Bijvoorbeeld omdat je bewust hebt besloten te stoppen met roken, of om af te vallen, meer te mediteren, om opener en liefdevoller te zijn of wat dan ook. En het gebeurt niet. Je voelt je schuldig. Je was zo vastbesloten om het te doen, en dan doe je het niet. Dus haal je jezelf naar beneden en je neemt het jezelf kwalijk. Er zijn meer voorbeelden. Je wilt misschien succesvol zijn, veel geld verdienen, of je wilt een opleiding volgen of iets dergelijks. En zonder dat je het weet, houdt je onbewuste je tegen. Het denkt dat je in de problemen komt als je bepaalde grenzen overschrijdt.

Je hebt een relatie met je onbewuste. Je bent er voortdurend in relatie mee. Maar laat het je duidelijk zijn, dat het voornamelijk je onbewuste is dat je leven bepaalt. Het is een computer en is automatisch. Als je er niet bewust iets aan doet, dan doet het gewoon wat het wil. En wat het wil is de programma's en patronen volgen die erin zitten. En dat zal het ook doen. Volkomen automatisch.

Je hebt de mogelijkheid om bewust te worden. Je hebt de mogelijkheid te leren omgaan met je onbewuste, zodat je leven niet langer automatisch verloopt. Je kan leren er zo mee om te gaan, dat je er vrij van bent. Je kan leren het onbewuste op een positieve manier te gebruiken. Maar de eerst stap is te erkennen dat het er is. Accepteer het feit dat het een hele sterke invloed in je leven is. Accepteer dat het zich onder je bewustzijn bevindt, dat je er nu niet van bewust bent. Zodra je dat aanvaardt, kan je gaan leren hoe je er mee om moet gaan. En als je eenmaal verschillende manieren hebt geleerd om met het onbewuste om te gaan, kan je het van je ergste vijand in je beste vriend veranderen. Dat is wat we je hier willen helpen te doen.

We hebben nu tijd voor vragen.

Het onbewuste en angst

Vraag: Ik vraag me af of het onbewuste, mijn beste vriend, het idee om van me te worden los gemaakt wel zo prettig vindt.

Jeru: Wel, als je hierover denkt, is het je onbewuste die op de gedachte reageert. Het kan bedreigend zijn. Alles wat je onbewuste zou kunnen veranderen, kan als een bedreiging worden ervaren. Dus als je met het onbewuste werkt, moet je er zó mee werken dat het de angst niet vergroot. Het onbewuste is doortrokken van angst. Dus alles wat je doet moet je op zo'n manier doen dat het onbewuste gerust wordt gesteld en niet banger wordt. Het is waar dat het idee van losmaken beangstigend kan zijn.

Dus dat is niet waar we mee beginnen. We beginnen met uit te zoeken waar het onbewuste bang voor is. Daar vandaan gaan we verder.

Innerlijke conflicten

Vraag: Als ik voor de dynamische meditatie wat oefeningen doe, voel ik me goed en voorbereid voor de meditatie, hoewel mijn bewuste het idee om eerst te bewegen niet prettig vind. Ik vroeg me af wat daar de relatie is.

Jeru: Dat is moeilijk te zeggen zonder de motieven van het onbewuste nader te bekijken – of je onbewuste gemotiveerd is om te mediteren om een bepaalde reden. Misschien houdt het van bewegen, misschien wil het vroeger opstaan, misschien wil het iets bewijzen – wie weet? Misschien voelt het dat het gewoon goed voor je is. Dat kan. Het is niet zo dat het onbewuste altijd ongelijk heeft! Het kan gebeuren, zoals jij beschrijft, dat je bewust niet zo'n zin in iets hebt, maar onbewust heb je die neiging juist wel. Uiteindelijk zal het onbewuste winnen. Dit is één van de belangrijkste dingen om te beseffen en om mee te werken. Als er verschil van mening is tussen het onbewuste en bewuste, zal het onbewuste altijd winnen.

Soms lijkt het of het bewuste wint. Bijvoorbeeld: een man heeft een baan waar zijn onbewuste niet van houdt. Het onbewuste kan zeggen: “Het is een verschrikkelijke baan en de mensen waarmee ik werk zijn allemaal afschuwelijk, en ik moet dingen doen waar ik niets aan vind, etc.” Maar het bewuste zegt: “Het verdient goed, er zit toekomst in, ik krijg een bedrijfsauto en dat maakt indruk op mijn schoonmoeder” en dat soort rationalisaties. In zo'n geval kan het gebeuren dat het onbewuste een of ander probleem creëert. Bijvoorbeeld een ziekte, maag- of darmzweren, een hartaanval of een ongeluk, zodat de man van baan moet veranderen. Het krijgt het voor elkaar dat de dokter zal zeggen: “Ik denk dat je andersoortig werk moet zoeken” of “Je hebt verandering van lucht nodig” of zo iets. Uiteindelijk wint het onbewuste. Het doet dit als een vriend, om je ergens voor te beschermen. Het heeft het misschien bij het verkeerde eind, maar de bedoelingen zijn goed.

Vraag: Ik wordt vaak wakker vóór de wekker als ik 's morgens vroeg op wil staan om te mediteren. En minstens zo vaak lig ik daar, wakker en wel, en praat ik het mezelf heel duidelijk uit mijn hoofd. Ik weet niet wat dat voor een mechanisme is.

Jeru: Wel, oppervlakkig gezien lijkt het er op dat je bewuste het je onbewuste uit het hoofd praat. Maar in werkelijkheid is het een ander deel van je onbewuste, dat de vorm van je bewuste aanneemt, en zo het eerste deel van je onbewuste op andere gedachten brengt. Dit is een goed voorbeeld.

Vraag: Ik zat nog te denken over de man die met zijn baan stopte. Stuur het onbewuste hier het bewuste om de baan leuk te vinden en redenen te creëren? Het lijkt alsof de twee kanten van het onbewuste met elkaar in conflict zijn.

Jeru: Wat je zegt, klopt. De oorspronkelijke motivatie om indruk te willen maken op zijn schoonmoeder, komt inderdaad ook uit het onbewuste. Maar het wordt eveneens bewust, zodra je je er bewust van wordt. Dus hoewel het oorspronkelijk uit het onbewuste komt, als je je ervan bewust wordt, is het per definitie een deel van het bewuste.

Ontwaken uit de droom

Vraag: Waar komt die drang vandaan... die drang die we hebben om te willen ontwaken, om verlicht te worden?

Jeru: Soms, als we 's nachts dromen, weten we dat we dromen. En we vinden de droom die we dromen niet leuk, dus willen we wakker worden. Ik weet niet of je deze ervaring kent. Iets in je zegt: "Dit is een droom, en ik wil er uit." Maar meestal hebben we dat gevoel niet als we dromen. We geloven zo sterk in de droom dat we die gewoon ondergaan. Zo is het met de meeste mensen. Ze zitten zo diep in de droom, dat ze niet eens op het idee komen om eruit te proberen te komen. Maar sommigen hebben ergens het gevoel dat wat ze dromen niet alles kan zijn wat er is, dat wat ze dromen niet het ware is. Er is een klein flintertje van bewustzijn dat hen toestaat te zeggen: "Dit is een droom en ik wil er uit." En hoe sterker de drang is om er uit te willen, hoe makkelijker het voor je is om er uit te komen.

Het leven is een mysterie. Uiteindelijk is dat het antwoord op alles. Waarom het allemaal op deze manier in elkaar zit, kan ik je niet zeggen. Maar er is iets in ons dat weet dat we de waarheid niet ervaren. En er is iets in ons dat weet dat er een waarheid is voorbij aan wat we ervaren.

Je onbewuste houdt je van de waarheid weg. Als je je onbewuste ervan kunt overtuigen dat het o.k. is om te ontspannen, dan is het doodeenvoudig: de waarheid is er. Dan ervaar je de waarheid. Angst maakt dat je verkrampst en de waarheid niet ervaart. Als je het onbewuste kan leren te ontspannen, en het ontspant zich inderdaad, is er geen bescherming. Dan is er ook geen barrière, geen scheiding meer tussen jou en de rest van het Bestaan. En op dat moment ervaar je de waarheid, die altijd aanwezig is.

We moeten oppassen ons niet te veel met "waarom" vragen bezig te houden - waarom is dit en waarom is dat. Dat we die vragen hebben is natuurlijk, maar toch moeten we er voorzichtig mee zijn. We stoppen veel energie in vragen die eigenlijk nog niet te beantwoorden zijn. Dit is in feite een prachtige manier om te vermijden. Veel mensen die mediteren doen dit. Ze gaan meditatie uit de weg door filosofisch te zijn. Het is leuk om te doen, maar we willen er wel op letten, en er voorzichtig mee zijn.

Beslissen

Vraag: Hoe zit het met het proces van beslissingen nemen, bijvoorbeeld als je moeite hebt met het nemen van een beslissing? Weerspiegelt dat meestal een conflict met het onbewuste?

Jeru: Als je een beslissing moet nemen weerspiegelt dat inderdaad het feit dat je onbewuste en je bewuste niet in harmonie zijn. Want anders had je de beslissing al genomen. Je bent de hele tijd aan het beslissen. Je hoeft niet te beslissen, je doet gewoon. Dat geeft aan dat je onbewuste en je bewuste in harmonie zijn. Maar zodra je zegt: "Ik moet daar een beslissing over nemen," betekent het dat je niet in harmonie bent. Eén deel van je wil dit doen en een ander deel wil dat. Anders zou er geen probleem zijn. Je zou gewoon "ja" of "nee" gezegd hebben. Dus het betekent inderdaad, dat deze twee delen er op dat moment verschillend tegen aan kijken. En dat gebeurt natuurlijk regelmatig. We zijn de hele tijd bezig met te kijken wat het beste voor ons is. Maar het is vooral het onbewuste dat die beslissingen probeert te nemen. Als je

onbewuste geen raadsel meer voor je is, dan kan je op een ander niveau beslissingen nemen. Maar voordat je werkelijk bewust bent, is het gewoonlijk het onbewuste dat uiteindelijk de beslissing neemt.

Er huist een totaal ander wezen in je

Vraag: Hoe gaat het herprogrammeren van het onbewuste in z'n werk?

Jeru: Uiteindelijk willen we ons van onze denkwereld losmaken, met name van het onbewuste deel. We zijn niet deze computer die we in ons ronddragen. We zijn iets wat daaraan voorbij gaat. Maar praktisch gezien is het makkelijker om te beginnen met het herprogrammeren van de computer -zoals het veranderen van gewoontes. Dan kan je de computer gaan deprogrammeren - de gewoonte helemaal laten vallen. Wanneer je dat eenmaal hebt geleerd, dan wordt het makkelijker om je er los van te maken. Als je probeert je van het onbewuste los te maken terwijl je er middenin zit, geef je jezelf een onmogelijke opdracht. Veel mensen doen dat. Ze proberen het onmogelijke te doen, en dan geven ze vervolgens de moed op. Omdat het niet werkt. Je kan beter beginnen met dingen die wel kunnen, waarbij je tegelijkertijd goed in de gaten houdt waar je heen wilt, en zo kom je stap voor stap dichterbij je doel. Maak je om te beginnen totaal geen zorgen over het herprogrammeren. Het belangrijkste is uitzoeken wat er in het onbewuste zit, uitzoeken wat voor patronen jij hebt die je leven op dit moment vorm en richting geven. Dat is de eerste stap die we gaan zetten. Je kan het onbewuste niet veranderen, als je niet weet wat erin zit. Je kan een patroon niet veranderen voor je weet dat je het hebt. Dus gaan we nu beginnen met te leren kennen wat er in het onbewuste zit, zonder veel moeite te doen om iets te veranderen, alleen maar om te ontdekken welke patronen je hebt. Op bewust niveau denk je dat je jezelf aardig kent. Maar als je het onbewuste binnengaat en vragen gaat stellen, zal je ontdekken dat er een totaal ander wezen in je huist. En het is dat wezen waarmee we moeten werken, niet met het bewuste maar met het onbewuste.

De Groene Draak en de Vierjarige

De angsten van het innerlijke kind loslaten

Laat me je er nog even aan herinneren dat we de term ‘vierjarige’ gebruiken om het geconditioneerde onbewuste aan te duiden. De afgelopen dagen heb je kennis gemaakt met je vierjarige, dit innerlijke kind dat in feite je leven regisseert. Na de kennismaking met je vierjarige komt de fase waarin je met hem of haar leert leven.

Je kunt het letterlijk vergelijken met het in huis nemen van een nieuw kind. Stel je adopteert een weeskind. Op het moment dat je dit kind adopteert, ken je zijn achtergrond niet. Je merkt wel dat het bepaalde patronen, bepaalde gewoonten, bepaalde angsten en verlangens heeft. Ook al is het je duidelijk dat ze ergens vandaan komen, je hebt geen idee waar vandaan. Het is dan ook vanzelfsprekend dat dit kind niet meteen aan je verwachtingen zal kunnen voldoen, of meteen zo kan zijn als je zou willen.

De vierjarige is op één of andere manier misbruikt of gekwetst

Laten we aannemen dat dit kind op één of andere manier is misbruikt of gekwetst. Dat er kennelijk iets is waardoor dit kind zich afsluit, misschien niet totaal, maar zeker in sommige opzichten. Deze verkrampde of angstige kanten beginnen je op te vallen. Je zou tegen de vierjarige kunnen zeggen: "Het is nu o.k. je hoeft niet meer bang voor dit of dat te zijn. Je bent nu bij mij." Het kind zal horen wat je zegt, maar het is waarschijnlijk niet in staat het tot zich door te laten dringen. Als het kind ergens heeft gewoond waar het bijvoorbeeld niet o.k. was om zomaar iets uit de koelkast te pakken, en je merkt dat het dit best zou willen, maar niet durft, en je zegt: "Hier is het o.k. om iets uit de koelkast te pakken als je dat wilt," is het goed mogelijk dat het niet in staat is dat meteen te doen, vanwege de vroegere conditioneringen.

Je leert geduldig met dit kind te zijn. Je leert om de wereld door zijn ogen te zien en hem niet te veel op de huid te zitten. Er niet de baas over te spelen opdat het je eigen leven verrijkt, maar veel meer te proberen dit kind van binnen uit te begrijpen en het dan nieuw op te voeden vanuit zijn of haar kern en niet omdat je wilt dat het een zus of zo kind is. Als je te veel druk op dit kind uitoefent, zal het zich eerder nog meer afsluiten. Zelfs als je het onder druk zet om gelukkig en vrij, creatief of open te zijn, kan dit tot gevolg hebben dat het verkrampd, vanwege vroegere ervaringen en conditioneringen.

Probeer niet arrogant of bedillerig met je vierjarige om te gaan, maar begrijpend. Doe wat je kan om deuren te openen, zodat hij zin krijgt er door te gaan. Roep niet terwijl je op de deur bonst: "Kom eruit! Kom eruit! Ik wil dat je vrij bent!" Dat werkt niet.

Veel mensen die deze processen doorlopen, praten tegen hun vierjarige zoals hun ouders tegen hen praatten. Wellicht eerst heel liefdevol en vriendelijk, maar wanneer het niet werkt een beetje uit de hoogte, en als dat niet werkt streng, en als ook dat niet werkt worden ze boos. Dat is niet de manier om het te doen. Het heeft bij jou niet gewerkt en het zal ook bij je vierjarige niet werken. Wat je moet doen is luisteren,

luisteren en nog eens luisteren. Dat is de sleutel. Luister. Geef je vierjarige de ruimte zich te uiten.

De vierjarige is aan het dromen. Maar dat betekent nog niet dat je tegen hem zegt: "Hou je mond. Je bent alleen maar aan het dromen." Nee. Je zegt steeds: "Vertel eens, wat denk je dat er gebeurt." En dan luister je, helemaal tot het eind. Je zal dan zien dat wat de vierjarige denkt dat er, niet is wat er gebeurt - omdat het herinnering is, een projectie. Zodra je dat ziet, zie je ook dat de vierjarige aan het dromen is. Je helpt hem niet uit de droom door te zeggen: "Het is maar een droom," maar door aan de vierjarige te vragen om wat hij denkt dat er gebeurt, te vergelijken met wat er werkelijk gebeurt. Dit heeft tijd nodig. Soms gaat het heel gemakkelijk en soms is het wat moeilijker. Je wilt er achter komen wat de vierjarige denkt dat er gebeurt. Dan kan je zien dat het een nachtmerrie heeft, en dan doe je wat nodig is om je vierjarige uit die nachtmerrie te helpen.

Er zit een draak onder het bed

Stel dat je een 3-jarig peutertje hebt. Midden in de nacht komt het je slaapkamer binnen, huilend en bang: "Er zit een draak onder mijn bed." Natuurlijk begrijp je meteen dat het een nachtmerrie heeft gehad. Maar als je tegen het kleintje zegt: "Je had gewoon een enge droom. Draken bestaan niet. Terug naar bed," dan maak je het kind doodsbang. Het kan niet terug naar bed. Als het weer naar bed gaat, is het de hele nacht in paniek. Het is niet erg liefdevol om het zo aan te pakken.

Maar je wilt het kind wel uit de droom helpen, helpen om het idee los te laten dat er een draak onder zijn bed zit. Dus doe je wat je bij een peuter zou kunnen doen. Je zou kunnen zeggen: "Oh, een draak. Hemeltje lief! Welke kleur heeft hij? Oh, een groene. Goh, zo één heb ik er al in geen tijden meer gezien. Hoe groot is hij?" En je blijft erover praten, en je blijft luisteren. En je zegt: "O.k., jij blijft hier, en ik ga door het sleutelgat kijken. Ik heb al heel lang geen groene draak meer gezien. Vroeger, toen ik klein was, zag ik ze vaak, maar dat is al lang geleden. Trouwens, ik weet hoe je een groene draak kan laten verdwijnen, dus ik ga eerst eens even kijken." Je gaat kijken, en je zegt: "Oh, ja, ik denk dat je gelijk hebt. Het ziet eruit als een groene draak. Maar ik weet er wel raad mee! Ik hoef alleen maar deze vier woorden zeggen." Je zegt de vier woorden, en dan zeg je: "Kijk, de draak is weg!" Je laat het kind door het sleutelgat kijken, en de draak is weg.

Misschien vind je een andere manier om het te aan te pakken, maar waar het om gaat is dat je niet tegen het kind zegt: "Doe niet zo raar, draken bestaan niet, en zeker geen groene." Je laat het kind weten dat je bereid bent te luisteren. En terwijl je het kind over de draak hoort vertellen, raak je er zelf niet in verstrikt. Dit is heel belangrijk. Terwijl je luistert naar het kind begin je niet zelf in de draak te geloven, anders kan je niet meer helpen.

Je luistert en luistert, zodat het hele verhaal er uit komt. En hoe meer je luistert, hoe makkelijker je zelf ziet dat het allemaal een droom is. Als je met je vierjarige praat, en je vraagt: "Hoe voel je je?" en hij zegt: "Ik ben boos. Ik ben boos op die en die," zou je kunnen denken dat dit alles is. Maar blijf luisteren en blijf vragen stellen. "Dus je bent boos op die en die? Waarom ben je boos? Waar ben je boos over? Hoe voelt dat voor je? Wat betekent dat? Waarom is dat zo belangrijk?"

Dan komt het daaropvolgende niveau van vragen en die zijn het belangrijkste: “Waar herinnert dat je aan? Doet het je aan iets uit je kindertijd denken? En hoe voelde je je toen? "Want als je boosheid door een herinnering wordt veroorzaakt, dan weet je niet wat de oorzaak werkelijk is tot je naar de herinnering hebt gekeken. Je kan niet zeggen: "Mijn vriendin maakt me boos" als die boosheid uit een herinnering komt. Dan is het niet de vriendin die je boos maakt.

Zie het verschil tussen herinnering en realiteit

Luister naar je vierjarige. Gewoon vragen blijven stellen en blijven luisteren. Luisteren, luisteren en nog eens luisteren: “Vertel me meer, vertel me meer.” Maar terwijl je luistert, blijf je in verbinding met de realiteit, blijf je in verbinding met het hier en nu, met het moment. En je ziet dat wat de vierjarige je vertelt, niet nu gebeurt. Het is herinnering. Misschien zelfs een herinnering van jaren en jaren geleden. Doe altijd je best om het verschil tussen herinneringen en de werkelijkheid te zien. Dit is wat we je proberen mee te geven. Dit is de eerste stap. Een enorme stap. Zie het verschil tussen herinnering en realiteit.

Je maakt het werk stukken eenvoudiger als je dat doet, omdat je met de werkelijkheid op een andere manier omgaat dan met herinnering of fantasie. Het zijn twee totaal verschillende dingen. Dus het eerste wat je doet, vóór je begint je leven op orde te brengen, vóór je begint je problemen op te lossen, is zien wat herinneringen zijn en wat de werkelijkheid is. Zien wat het verleden is, zien wat het heden is. Dat is de invalshoek waarmee je de gesprekken met je vierjarige voert. Laat je vierjarige voor je herinneringen staan. Dat doet hij toch al. Laat de vierjarige je conditioneringen vertegenwoordigen, het verleden. Laat de volwassene die je bent het volwassen lichaam zijn, in het hier en nu, met al je gaven, al je krachten en al je capaciteiten om voor je zelf te zorgen. En zie dat op dit moment je leven niet in gevaar is. Bedenk dat je vierjarige altijd denkt dat z'n overleving in gevaar is, of dat het gevaar om de hoek ligt. Misschien is het nu wel in orde, maar hoe zal het morgen zijn?

Je kan er van uit gaan dat de volwassene, de werkelijke jij, niet in gevaar is – het komt bijna niet voor dat volwassenen in gevaar zijn. Maar de vierjarige voelt zich altijd bedreigd. Dit zijn de twee uitgangspunten waarmee je kunt beginnen. Ga dus voorzichtig te werk in de wetenschap dat je vierjarige denkt dat hij in gevaar is. Je zal op een bepaalde manier gespleten worden, schizofreen. In feite ben je al schizofreen, dus het beste is om het maar meteen toe te geven. Zodra je het toegeeft, kan je het op een hele positieve manier gebruiken.

Haal die twee aspecten van jezelf uit elkaar

Je hebt dit kind in je dat zich zwak en hulpeloos voelt, kwetsbaar en weerloos, onhandig en afgesneden. Het voelt zich afhankelijk van anderen, niet in staat te overleven tenzij een ander voor hem zorgt. En tegelijkertijd is er je reële wezen met een sterk handelingsbekwaam lichaam, prima in staat om voor zichzelf te zorgen, in staat zich te verdedigen indien nodig en toegerust om met andere mensen om te gaan. Dit zijn twee totaal verschillende dingen, twee totaal verschillende soorten mensen. Toch waren ze tot nu toe volledig met elkaar verweven. Het ene moment voel je je een baby, het volgende moment een driejarige, en weer een moment later als een tiener of een 33

jarige, en dit gaat op en neer en heen en weer tot je geen idee meer hebt wie je werkelijk bent.

Haal deze twee aspecten van jezelf uit elkaar. De vierjarige met al zijn ervaringen aan de ene kant, en het hier en nu aan de andere kant. Probeer deze twee zo goed mogelijk gescheiden te houden. Wees de volwassene in het hier en nu, en zeg tegen dit kind: "Kijk, wat je ook in het verleden hebt geleerd, wat je ook hebt doorgemaakt, welke angsten je ook hebt gehad en welke verlangens je hebt ontwikkeld, welke strategieën je meende te moeten toepassen om in leven te blijven, ik wil dat je weet dat je nu met mij leeft. Ik wil dat je weet dat je nu veilig bent. Er is vierentwintig uur per dag iemand bij je, en dat ben ik. Ik kan beter voor je zorgen dan wie ook ter wereld. Ik ben groot en sterk, ik kan in ons levensonderhoud voorzien, ik kan zelf boterhammen smeren, ik kan naar de wc en mijn broek omlaag en zelf weer omhoog doen; ik zorg voor ons allebei." En zo voed je de vierjarige opnieuw op.

De programma's in je bio-computer veranderen

Maar laten we onze beeldspraak weer even verleggen van de vierjarige naar de computer. De vierjarige is, zoals je weet, de programmering in je bio-computer. We kunnen de bio-computer leren dat hij geen vierjarige meer is, geen hulpeloze baby. We kunnen de bio-computer leren om in het hier en nu te zijn. We kunnen de bio-computer leren, dat hij nu in het lichaam van een volgroeide volwassene zit.

Als je met de bio-computer - of de vierjarige - werkt, is het van belang om de verdedigingsprogramma's niet te activeren. Je wilt er op zo'n manier mee omgaan dat de computer niet vastloopt, dat de vierjarige niet dichtslaat en zegt: "Dit is te veel voor me" of "Ik heb besloten dat nooit meer te doen" of zoiets. Je zal heel, heel geduldig en begrijpend moeten zijn, en dat houdt in dat je moet weten wat de achtergrond van de vierjarige is, je moet de programma's begrijpen die in je bio-computer zitten.

Je zal je dus in de computer moeten begeven. Sommige plekken kan je betrekkelijk openlijk betreden, andere plekken moet je heel voorzichtig benaderen. Net als in een gewone computer zijn sommige schakelaars groot en makkelijk te gebruiken, maar er zijn ook gebieden met hele kleine, petieterige draadjes, waar je juist heel langzaam en voorzichtig te werk moet gaan om de goede te pakken te krijgen. En dat kan net de belangrijkste zijn, wie zal het zeggen. Je moet je aan de bio-computer aanpassen. Op die manier verander je hem - je beïnvloedt hem, je overtuigt hem. Je dwingt hem niet, dat werkt niet. Je kan deze computer zo groot als de staat Texas en 100 verdiepingen hoog niet dwingen. Dat werkt gewoon niet. Maar je kan hem beïnvloeden. Je kan hem heropvoeden, je kan hem dingen leren.

Bij het veranderen van een programma of een patroon, moet je erachter zien te komen wat werkt. Je moet erachter komen waarom deze computer gelooft dat dit speciale afweermechanisme belangrijk is, en hem dan helpen om te zien dat de oude gevaren, of wat er vroeger ook was, er nu niet meer zijn, en dat het geen probleem is om de afweermechanismen te laten gaan. Je kan je vierjarige niet zomaar bevelen: "Leg je wapens neer!" Dat werkt niet. Benader hem eens wat vriendelijker: "Goh, wat een mooie wapens heb je daar. Waar heb je die vandaan? Je draagt ze al heel lang, hè? Interessant! Wel zwaar zeg. Waar draag je ze voor? Oh, ze beschermen je tegen draken – groene draken! Dat is geweldig! Heb je er de laatste tijd nog één gezien?" En je blijft

praten over de noodzaak van bewapening en vergelijkt het met de realiteit. “Heb je die bewapening nog steeds nodig? Heb je al in geen jaren een groene draak meer gezien! Hoe hoog schat je de kans in dat je er één tegen komt?” En je blijft praten tot de vierjarige zich realiseert dat de bewapening zwaar is en misschien niet meer echt nodig. Dat betekent niet dat het niet ooit nodig was, maar misschien is het nu niet meer nodig.

Wat je denkt dat je nodig hebt, kan je niet loslaten

Als je ‘s winters een dikke jas aantrekt om je tegen de kou te beschermen is dat heerlijk. Maar stel dat je werkt voor een bedrijf dat je naar het midden van de Sahara overplaatst - je moet wel iets goed gedaan hebben dat je zo’n overplaatsing krijgt! – en het is midden in de winter en je draagt nog steeds je dikke jas. Je begint je onprettig te voelen, je kijkt om je heen en je beseft dat je de jas niet meer nodig hebt. Niemand zal je ervan hoeven te overtuigen om hem uit te doen. Het is een last. Zodra je ziet dat je hem niet meer nodig hebt, doe je hem uit. Maar zolang je nog denkt dat je hem nodig hebt, zal je hem aanhouden.

Zo gaat het ook met onze psychologische bewapening, ons psychologische verdedigingsschild. Zo lang de computer denkt dat we het nodig hebben, moeten we het hebben. Dus gaan we de vierjarige, of de bio-computer, niet over proberen te halen om wapens neer te leggen die het nodig denkt te hebben. We willen hem helpen inzien, dat hij ze niet meer nodig heeft. Dan is hij bereid ze los te laten, en wil hij ze ook loslaten.

Je kan de bewapening er niet aftrekken. Er zijn veel therapieën, vooral in groepswork, die proberen mensen van hun bewapening te ontdoen. Soms werkt het. Maar zodra de groep voorbij is, zeggen die mensen: "Dat laat ik nooit weer gebeuren," en ze trekken de boel weer aan en draaien de schroeven nog iets vaster. Een heel enkele keer, als het met veel zorg wordt gedaan, kan je de bewapening er aftrekken en de betrokken persoon ziet dat het o.k. is. Maar meestal werkt het zo niet, omdat mensen die je schild er af willen trekken geen zorgzame types zijn. Ze willen meestal dat je je fouten erkent en toegeeft dat je zus of zo bent. En dat is heel bedreigend.

Denk eraan dat je houding naar de vierjarige vol begrip is voor het feit dat het een afweersysteem heeft gecreëerd. Hij is er van overtuigd dat hij dat afweersysteem nodig heeft, omdat er een tijd is geweest waarin dat ook werkelijk zo was. Nu is het afweersysteem niet langer nodig, maar hij beseft dat nog niet. Het is jouw taak om de vierjarige te helpen dat te begrijpen. Jij moet je bio-computer helpen te beseffen dat je niet wordt bedreigd op de manier zoals vroeger toen je klein was, dat je leven niet in gevaar is zoals toen je geboren werd, dat je de strategieën die je als jong kind hebt ontwikkeld niet meer nodig hebt. Maar je zal de computer zelf in moeten gaan om hem daarvan te overtuigen. Zodra je de slag te pakken hebt, kan het heel vlug gaan. Maar zolang je op de bewapening beukt en eist dat de vierjarige zijn wapens en schild laat vallen, zal je merken dat je niet veel verder komt.

Toch is dat wat veel mensen doen. Ze proberen zichzelf met kracht tot verandering te dwingen, en dat werkt niet echt. Als de bio-computer inziet dat je de oude programma's niet meer nodig hebt, beginnen ze vanzelf van je af te vallen. We hebben technieken om dat proces te versnellen. Maar zelfs zonder deze technieken zullen ze van je afvallen,

omdat de intelligentie er is om in te zien dat je ze niet nodig hebt, en dat het o.k. is ze te laten gaan.

Daarom is naar de vierjarige luisteren het allerbelangrijkste. Het is de manier om er achter te komen wat er aan de hand is. Het is de manier om er achter te komen, waarom het pantser om te beginnen is aangetrokken, waarom deze strategieën eigenlijk nodig waren, waarom deze denk- en zienswijzen zich eigenlijk ontwikkelden. Als je tot die kern kan komen, en als je de vierjarige dan vervolgens helpt om deze herinneringen te vergelijken met de realiteit van hier en nu, dan zal ook de vierjarige kunnen zien dat de oude herinneringen niet relevant, niet werkelijk en waar zijn.

Je moet beiden doen

Ons werk bestaat eruit om de dingen op te laten komen uit de bio-computer, ze uit het onbewuste naar de oppervlakte te laten komen, zodat we ze kunnen zien en ze dan te vergelijken met het hier en nu. Zo kunnen we zien dat de herinneringen niet echt zijn, onwerkelijk, namaak, en dat het hier en nu de werkelijkheid is. We blijven daarmee doorgaan, we brengen ze naar de oppervlakte en vergelijken ze met het hier en nu. Zien wat werkelijk is, het onwerkelijke laten gaan. Dat is alles. Zo ruimen we op. Wees niet bang om deze dingen op te laten komen. Sterker nog, moedig ze aan om op te komen, en vergelijk ze altijd met het hier en nu.

Veel mensen doen het één of het ander. Veel mensen doen regressiewerk, maar ze vergelijken wat bovenkomt niet met het hier en nu. Dus leven ze in hun nachtmerrie, en zien die voor de realiteit aan. Ze denken dat ze aan zichzelf werken, maar ze zijn alleen maar bezig zichzelf te kwellen. Ze creëren nog meer nachtmerries. Veel therapieën doen dit. Ze werken met de droom, maar ze werken niet met de realiteit. Ze zullen je vertellen dat je problemen reëel zijn, maar je problemen zijn niet reëel. Ze houden de problemen in leven door je te vertellen dat ze echt zijn. Ze houden de draken levend door je te vertellen dat de draken echt zijn, maar het zijn fantasiedraken. Er zijn andere disciplines of benaderingen die je in het hier en nu proberen te krijgen, maar ze doen niets met de groene draak op het onbewuste niveau. Dus werkt het niet. De groene draak blijft er doorheen breken.

Als je het echter allebei doet, als je de rommel omhoog brengt vanuit het onbewuste, en het dan blootstelt aan het zonlicht, het vergelijkt met het hier en nu, dan lost het op. En als het oplost, maakt het ruimte voor iets anders om boven te komen. Zo zit het proces in elkaar: herhalen, herhalen en nog eens herhalen, het een na het ander. Laat het oude naar boven komen, stel het bloot aan het hier en nu, en laat het zich oplossen.

En al gauw begin je lichter en lichter te worden, omdat je deze oude angsten en spanningen niet meer meedraagt. En als je lichter wordt, wordt het makkelijker en makkelijker om werkelijk in het hier en nu te zijn, in het moment. Je ontspant je, je energie stroomt beter, je aura breidt zich letterlijk uit, je intuïtie ontwaakt, je bent meer aanwezig, je leeft meer. Hoe meer je van het verleden opruimt, hoe meer je in het heden bent. Je hoeft er niet aan te werken om in het hier en nu te zijn, maar het vraagt wel bewustzijn. Geen van deze twee, als je ze gescheiden doet, zal je veel helpen. Je moet het allebei doen. Het op laten komen en het met het hier en nu vergelijken. We doen dat bijvoorbeeld in de Intuïtieve Dialoog. We geven de vierjarige de ruimte zich uit te

dat brengt het omhoog, en als we de volwassene zijn, vergelijken we het met het hier en nu.

Heb geduld met je vierjarige

Als we in de Intuïtieve Dialoog de volwassene zijn, is het niet de bedoeling in de ouderrol te vervallen en te zeggen: "Luister eens, hoe vaak heb ik je al verteld dat je niet meer zwak en hulpeloos bent?" en "Hoe vaak moet ik je nog vertellen dat je me kan vertrouwen?" Dat werkt niet. Praat niet met de vierjarige zoals je moeder tegen jou praatte. Luister. Luisteren is als een vacuüm dat gevuld moet worden. Jij luistert, en de vierjarige begint tegen je te praten. En allerlei dingen vanuit het onbewuste beginnen naar boven te komen. Als ik 'luisteren' zeg, dan bedoel ik dat je ruimte laat voor emoties, voor angsten, voor verlangens, voor spanningen of wat er ook is. Je zorgt dat daar ruimte voor is. Jij geeft de ruimte, en de vierjarige zal die ruimte vullen met zijn oude herinneringen. En dan vergelijk je die met het hier en nu. Vergelijken zal je helpen om het op te lossen.

Het vraagt wel geduld. Bedenk dat dit proces van opnieuw opvoeden van je vierjarige hetzelfde is als je bio-computer opnieuw onderrichten. De bio-computer heeft programma's die door je vierjarige zijn geïnstalleerd, en die zeggen: "Ik ben hulpeloos. Ik ben zwak. Ik schiet tekort." Nu wil je de bio-computer vertellen: "Hé, dat is niet meer waar. Je zit nu in een lichaam dat groot en sterk is." Vergeet niet, dat het proces van opnieuw opvoeden hetzelfde is als het proces van opnieuw leren. Waar we feitelijk heen willen is afleren. We willen deze oude patronen, deze oude denk- en zienswijzen afleren. Afleren is in de grond hetzelfde proces als leren, en een belangrijk aspect van leren is herhaling.

We leren op verschillende manieren. We leren bijvoorbeeld van een sterke ervaring: als je je hand op een hete kachel legt, herhaal je dat normaal gesproken niet. Je kan ook leren van een autoriteit: als je moeder, mevrouw God, zegt: "Leg je hand niet op de kachel, want dan brand je je," en je accepteert haar autoriteit, dan leg je je hand niet op de kachel. Je hebt geleerd dat die heet is. De derde manier is door herhaling. Het meeste dat we leren, leren we door herhaling, vooral als volwassenen. We herhalen, herhalen en herhalen, tot we het beheersen. Of we nu leren typen, autorijden, of als kinderen onze tanden leren poetsen, schrijven of veters strikken, het is de herhaling die het leerproces verankert. Met afleren gaat het net zo. Het afleren van deze oude gewoontes vraagt heel veel herhaling. Dus wees geduldig met je vierjarige. Heb er begrip voor dat er veel herhaling nodig is, dat je telkens en telkens weer hetzelfde moet herhalen. Net zoals met dat kind, dat bij je is komen wonen: "Je mag best iets uit de koelkast te pakken, je hoeft niet bang te zijn" of "Het is o.k. om dit te doen, ik zal je niet straffen." Je moet herhalen, herhalen en nog eens herhalen. Geef jezelf daar de tijd voor. Begrijp dat het nodig is, die ruimte voor herhaling. Heb geduld.

Ga uit van begrip en respect

Wees altijd respectvol en dankbaar tegenover je vierjarige. Als je de pendel gebruikt, vraag dan eerst: "In hoeverre ben je op dit moment bereid met me te praten?" Ga er niet zomaar vanuit dat je ongevraagd binnen kunt vallen om je vragen te stellen. Als je altijd met die vraag begint, creëer je de juiste instelling. Heb respect. Dan zal je heel

wat meer medewerking krijgen. Zodra het tot het kind doordringt dat je het niet zal bedillen en dat er vriendschap mogelijk is, zal je resultaten boeken. En dat is wat je wilt, je wilt vrienden zijn. Ga uit van begrip en respect. Respecteer het kind dat je vroeger was. Het is niet zo dat je dan ook de film respecteert, de nachtmerrie, de droom. Maar deze bio-computer moet je wel respecteren, die is gewoon te groot om heen en weer te duwen. Dus als die enorme computer zegt: “Ik ben bang voor koperen knopen,” dan zeg je: “Oh, dat is interessant. Wil je me er meer over vertellen zodat ik beter kan helpen? Hoe groot zijn die koperen knopen waar je bang voor bent? Ben je bang van alle koperen knopen? Alleen ronde? Wanneer werd je er voor ’t eerst bang voor?” Ga er op in, in plaats van alleen maar te zeggen: “Nou, dat is stom.”

Je instelling is waar het om draait bij wat we hier doen. Veel zal afhangen van wat je in je eerste vier levensjaren hebt meegemaakt. Misschien was het niet veilig om te vertrouwen, dus heb je aardig wat programma’s in de bio-computer die zeggen: “Vertrouw niet!” Vandaag de dag probeer je iets te doen en die programma’s zijn er nog steeds. En daar zal je mee om moeten gaan. Misschien heeft iemand anders allerlei programma’s die zeggen dat het prima is om te vertrouwen en die persoon zal in dat opzicht dus totaal anders zijn. Maar jij zal om moeten gaan met de programma’s die jij in je bio-computer hebt, in het besef dat ze absoluut zinvol waren toen je ze daar installeerde. Nu je niet langer hulpeloos en afhankelijk bent, zijn ze misschien niet meer zinvol. Ze zijn mogelijk zelfs schadelijk voor je. Maar daar moet je zelf een beslissing over nemen als ze aan de oppervlakte komen.

Laat deze relatie met je vierjarige er een van vriendschap zijn. Eerst zal het een relatie met een bang kind zijn, een kind dat zich heeft bewapend en strategieën heeft gecreëerd, een kind dat bepaalde denk- en zienswijzen over het leven heeft, een kind dat totaal hulpeloos geboren werd. Deze programma’s zitten nu in de computer, en wat je wilt is de computer helpen inzien dat deze oude programma’s niet langer relevant zijn. En in die ontwikkeling zal je die vriend, die enorme computer vol programma’s van een hulpeloos kind, veranderen in een vriend vol met programma’s van een sterke en bekwame volwassene. En geloof me, zodra je die computer veranderd hebt, zal je een echte vriend hebben. Dan zijn er wonderen mogelijk. We hebben nu tijd voor een paar vragen.

Het enige dat echt is, is het hier en nu

Vraag: Twee keer nu had ik in de laatste fasen van een Transformatietechniek de ervaring, dat de manier waarop ik de gebeurtenis en de transformatie beschreef, liet zien hoe het op een bepaald niveau echt geweest was, en dat iets wat ik eerst alleen als traumatisch kon zien, feitelijk iets prachtigs was. En ik vraag me af of dat belangrijke informatie is, of dat als echt kan worden beschouwd in de betekenis van het volwassen zijn in het hier en nu.

Jeru: Laat me eens kijken of ik je heb begrepen. Je hebt een ervaring gehad die je een positieve ervaring zou willen noemen, zoals je je die nu herinnert. En je vraagt hoe relevant dat nu is. Is dat het?

Vraag, vervolg: Ook al werd ik geslagen, toen ik de gebeurtenis transformeerde, zag ik het op een ander niveau, op een andere manier, zodat het meer was dan gewoon een afranseling.

Jeru: Wel, wat het ook was, het voornaamste is dat het een herinnering was. Dat is echt het belangrijkste dat we hier met elkaar proberen te delen. Wat het ook was, het is niet nu, en het is o.k. om het te laten gaan. De Transformatietechniek doen we om het makkelijker te maken deze dingen los te laten. Dat is het doel ervan. We transformeren negatieve energie in positieve, en die is gemakkelijker los te laten dan de negatieve. Omdat het negatieve ons verkramp, en het positieve ons laat ontspannen. Daarom doen we het, om het los te kunnen laten.

En natuurlijk, als je in de transformatietechniek de positieve kant doet, zie je heel vaak aspecten van de oorspronkelijke ervaring die je nog niet eerder had gezien. Dat is één van de voordelen ervan. Maar nog eens: we proberen niet het verleden te analyseren, maar het te laten gaan. En we doen wat we kunnen om de herinneringen omhoog te brengen en het makkelijker te maken ze los te laten. Het is niet echt nodig om ze te begrijpen of te analyseren, of iets dergelijks. Dus ik zou er alleen maar naar kijken. Ik zou niet te veel belang hechten aan een enkel ding, maar gewoon doorgaan, de ene stap na de andere. Het enige dat echt is, is het hier en nu.

Je maakt jezelf boos

Vraag: Als er iets gebeurt, iets praktisch, dat je van streek maakt, zoals me gisterenavond overkwam toen ik plotseling boos werd omdat er iets gebeurde... en ik had een goede reden om boos te zijn. Hoe ga ik daar mee om, zodat ik weer terug bij mezelf kom?

Jeru: Dit probleem heeft iedereen – wat doe je als iets je boos maakt? Nou, niets maakt je boos. Je maakt jezelf boos. Je hebt altijd een keus om wel of niet boos te zijn. Sommige dingen liggen wat moeilijker, maar toch heb je een keus. Maar zolang je denkt dat het iets anders is dat je boos maakt, zal je nooit een poging doen er zelf verantwoordelijkheid voor te nemen.

Vraag, vervolg: Wat ik bedoel is: ik zie iets en ik word boos. En wat doe ik dan met die boosheid?

Jeru: Wel, het eerste wat je doet is op je taalgebruik letten. Je zei: “Iets heeft me boos gemaakt.” Dat is een heel ander verhaal dan wanneer je zegt: “Ik heb mezelf boos gemaakt.” Als je zegt: “Ik heb mezelf boos gemaakt,” o.k., dan begin je naar de dingen te kijken. Daar zit de oorzaak. Dus, waarom maak je jezelf boos? Dat is de vraag. Meestal is het antwoord, dat wat er gebeurde een herinnering activeerde uit de tijd toen je nog hulpeloos, afhankelijk en gefrustreerd was.

Als je dat eenmaal begint te zien, zal je veel minder vaak boos worden. En als je boos bent, zal je er sneller overheen komen. Je ziet dat je een oude film aan het afdraaien bent. Zoek uit hoe oud je in de film bent, en behandel de film als een film. Eén van de manieren om dat te doen is de Intuïtieve Dialoog, en we zullen je later nog andere manieren laten zien.

Als er iets gebeurt, druk je als het ware op een bepaalde knop binnenin jezelf, en die activeert dan een bepaalde film. Die film is een herinnering van veel langer geleden. De kern van die film is je hulpeloosheid, je afhankelijkheid, en je frustratie daarover. Daarom word je boos. Maar ga er mee om als met herinnering, want dat is het. We zullen ons nog bezighouden met hoe je dat doet.

Al je gedachten komen uit angst voort

Vraag: Mijn ervaring gisteren bij de rebirthing was dat als je deze computer activeert, vrijwel alle denken uit dit angstveld komt. Van alle gedachten die in me opkomen heb ik er nog geen één gezien die niet in angst wortelt. En jij zegt, wanneer je als de volwassene naar de computer kijkt, dat je zegt: “O.k., dit is het heden, er is geen reden om bang te zijn,” en eigenlijk ben je voornamelijk het afweersysteem aan het inactiveren. Maar het bewustzijn, als je zegt: “Wees aanwezig,” is op geen enkele manier geconditioneerd. Het is zelfs gescheiden van de volwassene. Het is niet iets. Dus de waarnemer is enkel het bewustzijn, aan het leren over dit verdedigingssysteem, opdat het niet in alle situaties afgaat.

Jeru: Ja, je zegt het prachtig. Het is heel belangrijk om te zien dat al je gedachten uit dit angstveld komen. Als je het nu nog niet ziet, maak je dan geen zorgen. Er zal een moment komen dat je ziet dat het klopt, dat je ziet dat al je gedachten uit angst voortkomen. En dat het angstveld is ontstaan omdat je je hulpeloos voelde. Nu je niet meer hulpeloos bent, in de verste verte niet, heb je ook deze angst niet meer nodig, en evenmin alle strategieën en verdedigingsmechanismen die je om die reden hebt gecreëerd.

Je hebt een keus

Vraag: Gisteren maakte ik mee dat er iemand tegen me schreeuwde, en ik had onmiddellijk de impuls om terug te schreeuwen, omdat ik uit ervaring weet dat ik dan die spanning kwijt raak en me sterk voel. Omdat ik haar dan terug pak, ik haar een lesje leer, en dat soort gevoelens. Ik heb het toen niet gedaan. En op dat moment had ik het gevoel dat die energie nog in me zat, en ik vroeg me af, omdat ik meer de gewoonte heb om weerwoord te geven, om mezelf in feite lucht te geven, of ik daarmee niet het gevoel zwak en hulpeloos te zijn juist voortzet. Het is zoals in van die Italiaanse films, dat is echt prachtig, ze hebben van die enorme ruzies, hele scènes, en dan omhelzen ze elkaar weer en is alles fantastisch. En dan denk je: ja, zo hoort het te gaan! Als je dan eenvoudigweg niet reageert, is dat gewoon vreemd, het is niet natuurlijk. Dit is wat er allemaal gaande is bij me.

Jeru: Wel, er zijn hier waarschijnlijk twee dingen aan de hand, en beide zijn herinneringen. De ene was een herinnering van terug te willen slaan, en de andere was een herinnering die je vertelde dat het niet goed is om dat te doen. Waar het als eerste om gaat is dat iets je boos maakte. De sleutel is: wat maakte je boos? Hoe maakte je jezelf boos? Waarom koos je ervoor om boos te zijn? Dat is de hoofdvraag – niet wat je ermee deed, maar wat het creëerde. Het is door een herinnering gecreëerd. Dat is wat je moet je zien. Het feit dat iemand iets tegen je zegt met een luide stem, is geen reden om overstuur te raken. Het is alleen maar iemand die iets tegen je zegt met een luide stem, dat is alles. Het feit dat je ervoor koos om dat te gebruiken en er een oude herinnering mee te activeren, en dat je in die oude herinnering zwak, hulpeloos en weerloos bent, dat is een ander verhaal. Maar dat is wel wat er gebeurt. Je hebt een bepaalde film gestart, een oude film van boosheid, van frustratie, van hulpeloosheid, en daar leefde je in. Maar in plaats van terug te vechten zoals je gewoonlijk doet, zei je niets, en daar raakte je vervolgens gefrustreerd over.

Maar geen van die twee manieren zijn in wezen het beste wat je kan doen. Het beste wat je kan doen is zien dat je een nachtmerrie binnen in jezelf creëert. Dat is het belangrijkste: dat jij de nachtmerrie creëert. Wat je er dan verder mee doet is natuurlijk een ander verhaal, maar zie eerst in dat jij de nachtmerrie maakt, dat jij degene bent die jezelf boos maakt.

Zie dat je een keus hebt om dat niet te doen – en dat is niet hetzelfde als onderdrukken. Het is niet hetzelfde als boos zijn en dan zeggen: “Oh, ik hoor niet boos te zijn.” Dat is onderdrukken. De bedoeling is om te kijken naar wat er werkelijk gebeurt. Wat gebeurt er werkelijk op het moment dat iemand tegen je schreeuwt? Je hoort geluiden, je ziet een verwrongen gezicht, er komt wat lucht in jouw richting. En wat dan nog? Stel dat je een dramadocent bent, en je probeert iemand te leren hoe hij boos moet worden. En jullie hebben al urenlang zitten oefenen, en eindelijk gebeurt het, hij heeft het door! Je hoort een hard geluid, je ziet een vertrokken gezicht, er komt lucht jouw kant op. Je voelt je niet bedreigd, je voelt je gelukkig! Wat is het verschil?

Vraag, vervolg: Ik denk dat het te maken heeft met de bedoeling van die andere persoon. Ik denk dat het te maken heeft met het weigeren de inhoud van die bedoeling te accepteren.

Jeru: Wees zo realistisch als je kan. Daar gaat het om. Is je leven in gevaar alleen omdat iemand z'n stem verheft? Is het nodig dat je je zwak voelt, en hulpeloos en gefrustreerd, alleen omdat iemand anders zijn stem verheft? Is het nodig regressief gedrag te vertonen, alleen omdat iemand anders dat doet? Daar gaat het om.

Vraag vervolg: Maar als je boos bent, dan kan je het niet zien, omdat je er in zit.

Jeru: Ja, maar het is jouw verantwoordelijkheid om te zien waarom jij je eigen boosheid creëert. Waar komt de boosheid vandaan? Komt het door wat de ander doet, of komt het uit jezelf? Als je denkt dat het door de ander komt, dan ben je natuurlijk alleen maar een hulpeloos slachtoffer. Maar als je kan zien dat de boosheid uit jou komt, dan kan je iets veranderen. Dan kan je er iets aan doen. Je kan je bijvoorbeeld voor een volgende keer voorbereiden.

Vraag: Ik had zo'n zelfde situatie. Ik zit lekker in mijn vel, geen problemen, en dan komt er iemand en die slaat me hard op mijn rug.

Jeru: O.k, goed. Dus wat gebeurde daar? Je voelt een klap. Maar is je leven in gevaar? Dat is wat je moet zien. Wees er realistisch over. Misschien ben je in gevaar. En als je in gevaar bent, prima, reageer overeenkomstig. Maar dit is de vraag: ben je in gevaar? Wordt je leven bedreigd? Is het nodig dat je op de situatie reageert als een hulpeloos, gefrustreerd kind, of als een sterke en bekwame volwassene? Dat is de vraag. Daar proberen we het verschil tussen te zien.

Discipline

Vraag: Ik denk dat het echt heel belangrijk is om te respecteren wat de vierjarige zegt in een bepaalde situatie, en dat niet weg te drukken. Maar ik denk ook dat je niet als slaaf van je vierjarige wilt leven, en altijd alleen maar doet wat hij wil. Ik vraag me af hoe het zit met discipline. Een voorbeeld in mijn eigen leven is dat ik aan gevechtscunst

doe, en soms wil mijn kind gewoon niet naar de lessen. Er zijn situaties dat mijn volwassene iets wil, en mijn vierjarige niet.

Jeru: Dat is een hele goede vraag. Het zal voorkomen dat je voelt dat er een grens is bereikt, en daar zal je zachtmoedig en liefdevol mee om moeten gaan. En heel vaak zullen er dingen zijn waar je vierjarige in mee zal gaan als je daar met hem over praat. Als je zegt: “Kijk, ik weet dat we ons soms zo voelen, en dat we dan liever niet willen gaan. Maar heb je niet gemerkt dat iedere keer als we gaan, we ons toch beter voelen?” Krijg de vierjarige zover dat hij zegt: “Ja, dat is waar. We voelen ons dan inderdaad beter.” Met andere woorden, praat er tegen je vierjarige over. Probeer er achter te komen waarom hij niet wil gaan. Misschien heeft hij een goede reden. Het is niet de bedoeling dat je de slaaf van je vierjarige wordt. Maar je zal wel gaan zien dat je vierjarige heel wat coöperatiever wordt als je open naar hem bent, dan wanneer je hem probeert te dwingen. Dat is echt het allerbelangrijkste.

Een Weg naar Waarheid

Over Emoties

Sommige mensen op het pad van spirituele en/of persoonlijke groei beschouwen emoties als iets heiligs. Ze zijn ervan overtuigd dat het hebben van emoties betekent dat je leeft. Het hebben van emoties betekent dat je ze niet onderdrukt. En daarbij zijn emoties gewoon een gevolg van gedachten. Als je geen gedachten hebt, zal je niet dezelfde soort emoties hebben. Je emoties zijn reacties op wat je denkt dat er gebeurt. Wat je denkt dat er gebeurt, is iets heel anders dan wat er werkelijk gebeurt. Emoties zeggen niets over de werkelijkheid. Ze zeggen iets over je denkwereld, je innerlijke droom. Wat je denkt dat er gebeurt, komt uit herinnering. Wie je denkt dat je bent, komt uit herinnering. Wat je denkt dat leven is, komt uit herinnering. Het komt niet uit je ervaring van dit moment.

Je onderzoek naar emoties begint met de vraag 'komt wat ik nu voel uit de werkelijkheid van dit moment of uit mijn denkwereld? Komt het uit wat ik hier nu met mijn zintuigen ervaar, of komt het uit herinnering?' Herinnering is niet de realiteit. Het kan wel zo lijken vanuit je denken, zowel bewust als onbewust, maar het is een artificiële werkelijkheid, net zoals een film dat is. Als je naar de film gaat dan lijkt het of er van alles gebeurt, maar loop je naar het filmdoek dan zie je dat het slechts lichtflikkeringen op een wit vlak zijn. Er is daar geen mens te zien. Wat je ziet is niet echt. Daarbovenop is het ook nog zo dat de acteurs tien miljoen dollar krijgen om hun ogen te laten wateren voor een camera, terwijl ze doen alsof ze verdriet hebben. En dan huil jij een echte traan. En de traan is echt, maar de oorzaak ervan is beslist niet echt. Dat de traan echt is, bewijst dus niet dat wat er op het scherm gebeurt ook echt is. In de verste verte niet. Veel mensen maken die vergissing. Ze zeggen 'Ik voel het, dus het is echt'. Wat je voelt is echt, maar de bron ervan is niet echt. En dat is een groot verschil.

Bij het opkomen van een emotie ondergaat je lichaam een aantal chemische veranderingen. Je hart slaat langzamer, of juist sneller, er kan van alles in je lichaam gebeuren. En dit gebeurt in het nu, in het moment. Maar de werkelijk relevante vraag is: wat veroorzaakt dit? Gebeurt het omdat ik bewust of onbewust van binnen in de film zit, en ik daardoor geloof dat er iets gebeurt wat niet werkelijk gebeurt? Of wordt het veroorzaakt door de werkelijkheid van dit moment? Deze vraag zal je jezelf telkens opnieuw moeten stellen. En je zal ontdekken dat je emoties eigenlijk altijd uit je innerlijke film komen, uit je denkwereld.

Je projecteert je verleden op het heden

Misschien is het je wel eens opgevallen dat een bepaalde emotie soms al aanwezig is, vóórdat er een reden voor is. Het meest voor de hand liggende voorbeeld hiervan is, dat je 's morgens bij het wakker worden een bepaald gevoel hebt. Laten we zeggen, dat je je verslagen voelt. Je voelt je verslagen. En je bent net opgestaan, dus het zijn niet echt de omstandigheden van dat moment waardoor je je verslagen voelt. Toch voel je het. En nadat je het hebt opgemerkt, zegt de logica van je denken 'Wel, er moet een reden zijn waarom ik me zo verslagen voel.' En dan ga je de omstandigheden van je leven na: 'Ach, ik zit ook helemaal vast in m'n werk' of 'Mijn relatie is niet zoals ik het

zou willen' of 'Ik verdien niet genoeg geld', 'Ik heb niet genoeg vrijheid', enz. enz. Maar zie dat eerst het gevoel er is, en daarna vind je de reden ervoor – wat natuurlijk niet de echte reden is. Maar je moet het ergens opleggen, je moet het ergens op projecteren. En logischerwijs probeer je iets in je huidige omstandigheden te vinden om het op te projecteren. Als je niet al enigszins aan jezelf gewerkt hebt, zal je nooit op het idee komen dat het een herinnering van je geboorte zou kunnen zijn. Een herinnering dus uit een tijd die irrelevant is voor je leven nu. Wees hier alert op, en het zal je steeds vaker opvallen dat de gevoelens er eerst zijn, en daarna vind je er een reden voor, zodat je de gevoelens kunt rechtvaardigen.

Als je ooit regressiewerk hebt gedaan, heb je gezien hoe veel van wie je vandaag de dag bent, is gevormd door wie je vroeger was. De herinneringen van je vroegere ervaringen, vooral die van je vroegste kindertijd, bepalen voor een groot deel hoe je reageert op situaties nu. Op het punt waar je nu in je leven bent, ervaar je vrijwel niets als nieuw. Je kan nieuwe mensen ontmoeten, je kan een nieuwe omgeving opzoeken, maar op deze nieuwe mensen en nieuwe omgevingen projecteer je oude mensen en oude omgevingen. Het komt nauwelijks meer voor dat je iets met onschuld ervaart. Je reageert op situaties zoals je er in het verleden op gereageerd hebt, en daarom is het bijna niet meer mogelijk om spontaan te zijn.

Waarschijnlijk heb je het gevoel dat je deze innerlijke beelden, deze droom, zo af en toe op de werkelijkheid projecteert. Maar hoe preciezer je ernaar kijkt, hoe meer je gaat zien dat je deze droom constant projecteert, dat je als het ware in deze droom leeft. En dat je de droom als de realiteit ervaart, juist vanwege je emoties.

Alle emoties zijn een variatie van angst

Ga je een emotie nader bekijken, dan zal je zien dat alle emoties in werkelijkheid angst zijn. Dit komt misschien wat raar op je over omdat je weet dat een emotie soms geen angst is, maar het is angst en de afwezigheid van angst. Het klinkt vreemd om het zo te definiëren, maar het is vergelijkbaar met dat alle kleuren aan wit gerelateerd zijn, aan licht. Je schijnt een wit licht, een helder licht, door een prisma, en het prisma breekt dat licht in de verschillende kleuren, de kleuren van de regenboog. Als je het licht uitdoet, dan heb je duisternis, of zwart. Dus je kan zeggen dat alle kleuren een variatie van wit zijn. Op dezelfde manier kunnen we zeggen dat alle emoties een variatie van angst zijn, verschillende soorten angst, pogingen om angst te vermijden, of succes in angst vermijden. En als je er goed naar kijkt, zal je ontdekken dat ze allemaal dezelfde wortel hebben: de zorg voor je bestaan, de zorg over het overleven.

Het is zinvol om de innerlijke bron van een gevoel op te zoeken. Er zijn verschillende manieren en methodes waarmee je dit kunt doen. Alle emoties die je hebt, leiden naar een herinnering uit je kindertijd. Elke emotie is een uitgroei of soms zelfs een simpele herhaling van de emoties, de angsten, van het kind dat je vroeger was. Het kind, dat voor zijn overleven afhankelijk was van anderen en daarom gedwongen was zich aan te passen. Als je kan zien dat de bron van de emotie in werkelijkheid uit je verleden komt, en niet uit het heden, is er geen enkele reden meer om in emoties verstrikt te zitten of er zaligmakend over te doen. Ze hebben niets met je leven van nu te maken.

Word meer en meer de waarnemer

Als je dit een paar keer grondig doet, en het tot in je botten doordringt dat het waar is dat deze gevoelens inderdaad uit irrelevante herinneringen komen en niet uit de realiteit, dan zal het niet meer zo vaak nodig zijn om met elk gevoel apart te werken. Na een tijdje is het je volstrekt duidelijk dat het uit een ver verleden komt en niets met het nu te maken heeft. En je begint ernaar te kijken, naar dit drama dat zich in je afspeelt en zichzelf op het heden projecteert. Je wordt meer en meer de waarnemer ervan. Het wordt gewoon een interessante film, waar je naar kijkt net zoals je naar elke andere film kijkt.

En dan zal je vanzelf stiller worden. Stiller en vreugdevoller. Want je zal meer en meer in dit moment zijn. En je zal ontdekken dat de werkelijkheid niet deze negatieve gevoelens veroorzaakt. Dit moment creëert geen verdriet. Dit moment creëert geen boosheid, geen frustratie, geen angst, geen hebzucht, geen jaloezie. Al deze dingen komen uit herinnering. En de basis van die herinneringen is gelegd in een tijd toen je hulpeloos was en afhankelijk van anderen. En dit is de sleutel. Al deze gevoelens zijn terug te voeren tot gevoelens van hulpeloosheid en afhankelijkheid, of zoals ik eerder zei, gevoelens van angst – angst om niet te overleven, toe te schrijven aan het feit dat we allemaal geboren werden in een hulpeloos lichaam.

Wees dus heel alert en bewust - zo bewust als je maar zijn kan - als je bij jezelf een sterke emotie waarneemt. Het hoeft niet altijd iets negatiefs te zijn, het kan ook een positieve emotie zijn. Als je een sterke emotie hebt, houd dan de mogelijkheid open dat je op een herinnering reageert en niet op iets uit de realiteit. En neem de tijd om dit te onderzoeken.

Maak je los van de identificatie met wat voorbij is

Als je wel eens met vorige levens hebt gewerkt, dan zal je hebben gezien dat het relatief gemakkelijk is om gevoelens uit een vorig leven los te laten. Als er bijvoorbeeld iets is gebeurd in een leven in, laten we zeggen 1810, dan is het duidelijk dat je niets meer aan dat leven kan doen. Het is voorbij. Je leeft een ander leven. Het is niet meer relevant. 'Ik haatte mijn moeder in dat leven'. Wat te doen? Wat kan je eraan doen? Dat leven is weg, de 'ik' in dat leven is weg, je moeder in dat leven is weg. Er is niets meer aan te doen. Het is irrelevant nu. Je kan het loslaten.

Maar besef dat je geboorte net zo voorbij is als een vorig leven. De 'jij' die bij je geboorte bestond, bestaat niet meer. De moeder die bij je geboorte bestond, bestaat niet meer. De wereld die bij je geboorte bestond, bestaat niet meer. Dus zie dat ook de herinneringen en de bijbehorende emoties nu irrelevant zijn. Herinneringen van je geboorte, jeugd en kindertijd doen niet meer ter zake. Maar omdat ze met dit leven verbonden zijn, is het erg verleidelijk om door te gaan met je ermee te identificeren.

En in wezen geldt dit ook voor gisteren. De 'jij' die gisteren bestond, bestaat niet meer. De wereld die gisteren bestond, bestaat niet meer. Het is een nieuwe wereld. Als je alles dat niet dit moment is, als een vorig leven kan zien, dan is het veel gemakkelijker voor je om je niet meer met herinneringen te identificeren. Zie gisteren als een vorig leven – het is voorbij. Zie vorige week als een vorig leven. Vereenzelvig je er niet meer mee. Zeg: 'Ik weet niet wie die man vorige week was. Dat was een vorig leven'.

Je moet je losmaken van de identificatie met wat voorbij is. Bevrijd jezelf van herinneringen, plaats ze in hun juiste perspectief, zodat je beschikbaar bent voor dit moment. Zo lang je in de greep van de droom bent, zo lang je droomt, ben je niet beschikbaar voor de werkelijkheid. En van deze droom zijn we ons, zoals ik al eerder zei, niet bewust. Doordat we hem op de werkelijkheid en op het bewuste niveau projecteren, denken we dat we wakker zijn. Dit klinkt misschien heel vreemd, maar het klinkt alleen vreemd omdat iedereen in de droom leeft, en het dus gewoon lijkt. En iedereen in de droom droomt dat hij wakker is en in het heden. Maar in werkelijkheid zijn we aan het dromen.

Natuurlijk zien we de bomen, we zien de regen, maar we projecteren op die regen herinneringen van andere regens. We projecteren op die regen onze verlangens en angsten die uit oude herinneringen komen. We ervaren de regen niet werkelijk en waarlijk zoals die is, op een onschuldige manier, op een goddelijk onwetende manier. We ervaren de regen door onze ervaringen van het verleden.

Een pad naar waarheid

Laat niets van wat ik zeg een uitnodiging worden om emoties en oude herinneringen te onderdrukken of negeren. Integendeel. De beste manier om de droom te doorzien, is om hem aan de oppervlakte te laten komen. Stel het bloot aan het daglicht. Neem het waar en onderdruk niets.

Probeer je denkwijze te verschuiven. Probeer op een andere manier naar emoties te kijken. Sta open voor deze droom die onbewust plaatsvindt. Telkens wanneer je gedurende de dag iets heftigs ervaart, of zelfs iets wat niet zo heftig is (of wanneer je er ook maar aan denkt) vraag jezelf, 'komt wat ik nu ervaar uit de realiteit of komt het uit herinnering, uit een droom?' En je zal zien hoe veel van wat je ervaart uit herinnering komt. En als je ziet hoe irrelevant die herinneringen zijn, dan wordt het veel makkelijker voor je om het alleen maar waar te nemen, omdat je er veel minder bij betrokken zal zijn, je zal je er minder mee identificeren.

Het gevolg van dit alles is dat je je begint af te vragen wie je eigenlijk bent. Als alles wat je ervaart uit herinnering komt, dan vraag je je af wie je zou zijn als de herinnering er niet was. Dit is het begin van de spirituele zoektocht, te willen weten wie je werkelijk bent. En dat laat je met een vraagteken achter, een koan. Misschien kan het niet beantwoord worden, misschien zal het niet beantwoord worden. Toch is het een pad naar waarheid. Merk op dat er in relatie met dit moment geen emotie is. Dit moment is er geen emotie. In antwoord op dit moment kan er alleen een staat van verwondering zijn ...

Dit artikel is geschreven door Taetske Kleijn gebaseerd op lezingen die Jeru Kabbal over dit onderwerp heeft gehouden tijdens Clarity Proces workshops.

Liefde, Seks en Relaties

We stoppen veel energie in het verkrijgen, het onderhouden of het van ons afhouden van liefde, seks en relaties. Laten we ze eens wat nader bekijken. Een relatie is in feite een kunstmatige behoefte uit onze denkwereld aan een ander. In dit geval bedoel ik met relatie de een-op-een relatie, in de meeste gevallen de man-vrouw relatie. We gaan voortdurend relaties aan, maar dat bedoelen we meestal niet als we het over 'een relatie' hebben. Daarnaast hebben we het fenomeen seks. Seks is een instinct, een drang van het lichaam. Een drang, geen noodzaak. Het is een noodzaak voor de soort, voor de mensheid, maar niet voor het individu. Liefde is die staat van zijn waarin je overvloedig bent, waarin je niets nodig hebt. In onze cultuur hebben we de neiging deze drie in een potje te doen en door elkaar te roeren, zodat we niet meer weten wat wat is.

Een relatie is een behoefte uit je denkwereld

Bij je geboorte zijn je eerste en diepste indrukken over het leven ontstaan. Je werd o.a. geconfronteerd met het feit dat je voor je overleven afhankelijk was van anderen. De ander werd het leven zelf. Je zag jezelf niet als compleet, en in zekere zin was dat ook zo, want in je eentje had je geen enkele kans. Je kon jezelf niet kleden, niet verschonen. Je kon niet weglopen als er gevaar was, je kon jezelf niet voeden. Je kon zelf je behoeften niet vervullen. Je leerde buiten je te kijken voor vervulling. Daarom draagt bijna iedereen dit diepe, diepe gevoel met zich mee: om compleet en vervuld te zijn heb ik een ander nodig. Het is geen werkelijke reële behoefte meer, maar een schaduw van de hulpeloze baby en zijn overlevingsbehoeften die is achtergebleven in je denkwereld.

Bewust zullen we ons verzetten tegen het feit dat we denken de ander nodig te hebben voor ons overleven. We zeggen "Welnee, natuurlijk hangt mijn leven niet van de ander af, maar het is gewoon gezelliger om samen te zijn" of je vindt andere acceptabele redenen. Maar de werkelijke reden, de diepere drijfveer die een relatie zo belangrijk voor je maakt, wordt gevoed door de vaak onbewuste overtuiging dat je iemand anders nodig hebt om geluk, vervulling en rust te vinden, om te kunnen leven. Dit creëert een bijna constante spanning in je leven. Als je geen partner hebt, dan ben je op zoek. Je verkent de markt, manipuleert en onderhandelt, tot je uiteindelijk iemand vindt. En als je de ander hebt, is het zaak de ander bij je te houden. En zo gaat het door en door. En het is niet zomaar een spelletje tussen twee mensen, nee, op een dieper niveau ben je aan het overleven. Het is natuurlijk een hoogtepunt als je het voor elkaar krijgt dat de ander een stukje papier tekent waarop staat dat hij of zij voor altijd bij je blijft en voor je zal zorgen. Eindelijk rust. De mooiste dag van je leven.

We dragen deze kunstmatige, vaak onbewuste behoefte aan een ander diep in ons mee. Dit heeft niet zo veel met de ander te maken. We zijn bezig met onze bestaanszekerheid en dat maakt ons erg egocentrisch. We willen de zaak zo regelen dat we er innerlijk gerust op kunnen zijn dat ons voortbestaan is verzekerd. We zijn zelfs bereid tot compromissen opdat de ander bij ons blijft.

Seks is een behoefte van de soort

Je bent geboren in de realiteit van afhankelijkheid. Het idee “ik heb de ander nodig om te overleven” nestelde zich diep in de wortels van je bewustzijn. En dan, rond de puberteit, duikt het fenomeen seks op. Seks is een behoefte van de soort, niet van het individu. Het is belangrijk om daar helder in te zijn. Seks is geen behoefte van het individu. Lucht is een behoefte van het individu, water, rust, voedsel. Zonder deze dingen kan het individu niet voortbestaan, en dat definieert een behoefte: krijg je het niet dan sterf je. Seks heb je niet nodig. Mensen leven een heel leven zonder seks en worden erg oud, soms zelfs ouder dan degenen die het wel genieten. Seks is een noodzaak voor de soort. Zonder seks sterft de mensheid uit, dus wordt het als het ware over alle mensen uitgespreid opdat de mensheid blijft bestaan. Vandaar ook dat de drang sterk is.

Komt deze drang op, en vermengt het zich met de kunstmatige behoefte aan een ander, dan wordt de aantrekkingskracht nog sterker. Daar voegen zich dan ook nog de patronen van je cultuur bij, die je zeggen hoe twee mensen met elkaar behoren om te gaan. De hele conditionering van je cultuur, plus die van je jeugd mengt zich erin. Niets van dit alles heeft iets te maken met liefde. Niets. De behoefte aan een ander is geen liefde. Het is het tegenovergestelde van liefde. Het komt voort uit leegte, niet uit overvloed. Veel mensen noemen de fysieke drang naar seks en deze kunstmatige behoefte aan de ander ‘liefde’. Daar komt een hoop verwarring van. We noemen iets liefde wat het niet is. Het is meestal het tegenovergestelde. Het komt voort uit zorg om jezelf en de drang te leven. Niet dat dat verkeerd is, het is goed om voor jezelf te zorgen, maar niet met de instelling van een kind. Zolang je gelooft dat je leven, je geluk, je welzijn, afhankelijk is van anderen, ben je in regressie en blijf je jezelf als een incompleet mens zien.

Het maakt ons bezitterig, jaloers, en vaak ook achterdochtig. We zijn bang de ander te verliezen, we zijn bang omdat we er diep van binnen van overtuigd zijn dat ons bestaan van de ander afhangt. Het wordt wel als toppunt van romantiek gezien als de ander zegt “Ik kan niet leven zonder jou.” Dat is nogal wat! In wezen zegt diegene: “Zonder jou sterf ik. Als je me verlaat ga ik dood. Zonder jou overleef ik het niet. Mijn leven hangt van jou af.” Daar toont het kind zich in zijn puurste vorm. De zogenaamd hoogste uitdrukking van liefde is in wezen totale regressie. Het heeft niets met liefde te maken, in tegendeel.

Liefde is in zichzelf compleet

Toch kan het gebeuren dat de één zich helemaal vervuld voelt door de aanwezigheid van de ander, en andersom. De één denkt “Ah, mamma is er” en de ander denkt “Ah, mamma is er” en dan hebben ze allebei hun mammies en ze ontspannen zich. En omdat ze zich ontspannen kan er iets prachtigs gebeuren. Het is de ontspanning die daar de ruimte voor geeft, niet het samenzijn. Als ze door iets anders tot zo’n diepe ontspanning zouden kunnen komen, dan kan hetzelfde gebeuren. Maar toch, als twee mensen samen komen en zich op een of andere manier beiden vervuld voelen, dan kan het zijn dat er iets opbloeit. Meestal is het niet blijvend, maar het kan.

Liefde is totale vervulling. Liefde is een overstromen, een uitvloeien. Zo gebruik ik het woord liefde, en ik haal het niet door elkaar met seks en de behoeften uit je denkwereld.

Liefde is niet-gericht. Niet op iemand. Relaties zijn dat wel. Wat wij liefde noemen in een relatie is gericht op één persoon en het is een vorm van investeren. Je hoopt er iets van terug te krijgen, zelfs al is het zo bescheiden als een gevoel van innerlijke vervulling. Krijg je er niets voor terug, dan zeg je de relatie op. Echte liefde vraagt niets terug, want het heeft niets nodig. Het is compleet in zichzelf. Het straalt eenvoudig zoals een lamp straalt. Het verlicht de hele kamer en schijnt niet alleen maar op die ene persoon. Het schijnt, en het doet er zelfs niet toe of er iemand in de kamer is. Het licht is compleet in zichzelf en heeft geen ander nodig om zich aan op te laden. Zo is liefde.

Liefde is een overstromen, liefde is een geven, liefde is een verruiming, liefde is een gevoel van heel zijn, van vervulling. Als je in liefde bent, als de liefde in jou is, de ware liefde, dan ben je niet alleen in liefde, je bent liefde. Liefde zelf. Deze ervaring - liefde - heeft de meeste kans om te ontstaan als je ontspannen bent. Het kan in meditatie gebeuren, het kan komen als je danst, na seks, eigenlijk in alle omstandigheden. Het is iets wat je ervaart als het ego - het denken, herinnering - je niet lastig valt, je niet verkramp.

Veel mensen zoeken naar liefde in seks en in relaties, en vinden het niet. Dat betekent niet dat het niet mogelijk is om liefde te vinden door middel van een relatie met een ander. Het kan eventueel een deur voor je zijn. Maar ware liefde zal met jezelf en het Bestaan zijn, inclusief ieder ander in het Bestaan. Op het moment dat je liefde zich op één persoon richt, wees dan heel helder over het feit dat je denkwereld aan het woord is en zegt "Ik heb die ander nodig voor mijn leven," en dat is geen liefde, dat is behoefte.

Als je in liefde geïnteresseerd bent en je kan dit helder zien, dan bespaar je jezelf heel wat pijn, tijd en moeite. Het is heel voor de hand liggend om wat de wijzen en de mystici over liefde zeggen - als ze over de overstromende liefde spreken - te verwarren met het soort liefde dat ons door de Hollywood-film wordt aangeprezen. We gebruiken hetzelfde woord voor twee totaal tegenovergestelde zijnstoestanden. Als we ze uit elkaar kunnen houden, ze zien als twee verschillende elementen, verschillende zijnstoestanden, dan kunnen we voorbij gaan aan wat ons beperkt, en open staan voor wat ons verruimt. Wat we normaal gesproken liefde noemen is een *mindtrip*. Het houdt ons in onze denkwereld, houdt ons kinderlijk en gefrustreerd, onrustig. Als je tot helderheid wilt komen zal je het los moeten laten. Op het moment dat je het werkelijk los kan laten, treed je waarschijnlijk de liefde binnen.

Relaties zijn onthullend

Kijken naar je relaties, je huidige en je vroegere, is zinvol. Het kan je helpen om te zien hoezeer oude kinderlijke motieven nog je blik op de werkelijkheid vertroebelen, hoe afhankelijk je van de ander denkt te zijn. Hoe je nog steeds je moeder, je vader, of andere mensen die belangrijk voor je waren in je kindertijd op de ander projecteert. Het kan je laten zien dat je de ander verantwoordelijk maakt voor jouw geluk, voor jouw ontspanning, voor jouw welzijn.

Bekijk al je menselijke relaties. Niet alleen je zogenaamde liefdesrelaties, ook je vriendschappen en kennissen. Zie in hoeverre je ook hen verantwoordelijk maakt voor jouw geluk, vervulling, zelfwaardering en plezier. Wanneer je hier inzicht in krijgt, kan je beginnen om daarmee te stoppen en je compleet en vervuld te voelen met het leven zelf, met jezelf. Liefde te voelen waar je ook bent. Je bent liefde. Nooit zal je jezelf als

liefde ervaren zolang je de ander nodig hebt. Haal het uit elkaar en leer ervan. Er is niets mis mee om het leven met een ander te delen. Het is prachtig. Maar als je de ander er de schuld van geeft dat jij je ongelukkig voelt wordt het iets lelijks. Als je je aan de ander vastklampt en de vrijheid van de ander beperkt, wordt het iets lelijks. Dat is geen liefde. Ga na wat je bedoelt iedere keer als je het woord liefde gebruikt. Gebruik je relaties om meer over jezelf te leren. Wees er voorzichtig mee om je relatie liefde te noemen. Als je focus op geven ligt, en je er niets voor terug verwacht, als je de ander volledige vrijheid geeft, zowel om uit je leven te verdwijnen als om er deel van uit te maken, in het besef dat jij volledig en compleet blijft, dan is er een kans dat het liefde is. Maar als een deel van je zich aan de ander vastklampt, begrijp dan dat het een kunstmatige behoefte is van het hulpeloze kind dat je niet langer bent.

Dit artikel is geschreven door Taetske Kleijn gebaseerd op lezingen die Jeru Kabbal over dit onderwerp heeft gehouden tijdens Clarity Proces workshops.

Verlichting is iets natuurlijks en in zichzelf eenvoudig

Je bent al compleet

Ieder mens wordt gedreven door verlangen. Dat is heel gewoon en goed om te beseffen. Bij veel mensen ziet het er uit als een verlangen naar macht, misschien een verlangen naar geld of succes, een verlangen naar liefde, of naar geborgenheid - of wat het ook is dat ons motiveert om te doen wat we doen. Achter wat ons motiveert zit dit verlangen. En hoe verschillend het er aan de oppervlakte ook uitziet, het is in wezen het verlangen te willen weten wie je bent. Het verlangen om thuis te komen. Het verlangen één te zijn met het universum.

Zelfs al zie je niet dat dit er onder schuilt, uiteindelijk is dat wat je zal ontdekken. Je zal ontdekken dat geld niet echt de oplossing is, dat macht het niet is, dat roem het niet is. Zelfs wat we normaal gesproken liefde noemen, is het niet. Er schuilt iets hogers achter: verlichting. Mocht het woord verlichting je niet aanspreken, dan kan je het ook anders noemen: zelfrealisatie, ontdekken wie of wat je werkelijk bent, thuis komen - het komt allemaal op het zelfde neer.

Als je veel hebt gefotografeerd, weet je misschien dat sommige camera's beginnen met een dubbel beeld. Je draait aan de focus tot het één beeld wordt - als de twee beelden samen vallen, is de foto scherp. Dat is waar je naar verlangt. Iets in je weet dat je geen scherp beeld hebt. Je weet dat je niet bent wat je zou kunnen zijn. Dat frustrert je en creëert verlangen. Je wilt met jezelf samenvallen, helder zien wat je werkelijk bent.

Veel mensen, met name degenen die al een poosje op het spirituele pad zijn, gaan er van uit dat verlichting iets begeerlijks is, iets prachtigs, en onbereikbaar. Misschien hoor je terwijl je dit artikel leest wel een stemmetje in je dat zegt 'dit gaat niet over mij' of 'het is belachelijk om te denken dat ik verlicht kan worden'. Je ziet verlichting als iets wat onrealistisch is voor een gewoon iemand zoals jij, of als iets waar je nog lang niet ver genoeg voor bent. Iets voor een ander of voor een onbereikbare toekomst. Ik hoop dat je die ideeën kunt laten varen. Verlichting is iets natuurlijks, en het is in zichzelf eenvoudig. Dat neemt niet weg dat je bepaalde ideeën zult moeten loslaten, dat is waar. Je zult je ideeën over geluk moeten laten varen, je ideeën over jezelf, over de waarheid. Al deze ideeën zijn gebaseerd op eerdere ervaringen, op herinnering, op het verleden. De waarheid is hier. Het is nu. En het is overal. Het gaat nooit op vakantie, speelt geen verstoppertje en er is niets dat je hoeft te doen om het te vinden. Je hoeft geen bergen te beklimmen, geen oceanen over te zwemmen, geen woestijnen te doorkruisen - het is altijd hier. Wel moet je jezelf ervoor beschikbaar stellen. Je kan zeggen dat verlichting hetzelfde is als de waarheid naar binnen laten stromen.

Het is vergelijkbaar met proberen naar muziek te luisteren die je niet hoort. Haal de oordoppen uit je oren, dat is alles. De muziek is er. Maak er niet iets ingewikkelds van. Wat ingewikkeld is zijn de voorstellingen die je hebt. Die zitten je in de weg. Als je zonder die ingewikkeldheid in het nu bent, kan je beginnen met kijken wat er gebeurt als je het nu gaat ervaren. En je zult merken dat je een ander mens wordt op een andere planeet. Je problemen zullen niet worden opgelost, ze zullen er vreemd genoeg niet zijn. Je vragen zullen ook niet worden beantwoord, ze zullen zijn verdwenen. Je zult

ontdekken dat het moment waarin je leeft zo'n voldoening geeft, zo rijk is, zo lonend, dat het idee ergens anders te willen zijn gewoon niet in je opkomt. Je zal je compleet vervuld voelen, in harmonie met het bestaan.

Geef jezelf toestemming om verlicht te worden. Open je naar het moment, zonder verwachtingen. Als je verwachtingen hebt, ben je niet in het moment maar in je denken. En dat is wat het lastig maakt, want je hebt nu eenmaal verwachtingen over hoe het is om verlicht te zijn, over hoe het zou moeten voelen om helemaal in het nu te zijn. En die brengen je geen stap dichterbij. Het moment zelf brengt je dichterbij. Het moment is de waarheid.

Daarom is er nog iets wat je moet doen, al lijkt het een contradictie. Je moet zicht krijgen op wat er in de weg staat. En wat in de weg staat is je denken. Om precies te zijn: herinnering. Dat wil zeggen alle ervaringen die je hebt opgeslagen in je bewustzijn (je kan ook zeggen 'onbewustzijn' want je bent je van het allergrootste deel niet bewust). Op grond van herinnering anticipeer je op wat er gebeurt. Op grond van herinneringen heb je verwachtingen over wie jij bent en hoe de wereld is. En omdat je jezelf ermee identificeert, wordt het een selffulfilling prophecy. Je ervaart je voorstelling van de werkelijkheid, en niet de werkelijkheid zelf. En dit zorgt voor een zich herhalende stroom van dezelfde emoties, dezelfde frustraties, dezelfde verlangens enz.

We willen die barrière tussen onszelf en de waarheid zien. Dat is niet zo makkelijk als het lijkt, omdat we ons zo sterk met ons denken identificeren. En dat maakt het erg moeilijk om te zien dat denken iets mechanisch is dat zich in ons afspeelt. Zodra je ziet dat denken, gebaseerd op herinnering, een afspiegeling is van het verleden en dus niets met het moment van nu te maken heeft, kan je gaan zien dat het zoiets is als een droom. Zolang je in de droom bent, geloof je dat het de realiteit is. Pas als je uit de droom bent, wakker, kan je er naar kijken en zeg je "Oh het is een droom!"

Het is goed om je te realiseren dat een groot deel van je bewustzijn gelooft in de droom die je denken is. Je onderbewustzijn leeft zelfs totaal in die droom. Dat betekent dat herinneringen onbewust als realiteit worden gezien, en dat wat je ervaart de emoties en gebeurtenissen uit je denken zijn en niet de realiteit. Je zal jezelf van je denken moeten scheiden. Je zal een weg moeten vinden om je denken waar te nemen als zich afspelend in de realiteit, en niet als de realiteit zelf. Zoals een film zich afspeelt in de bioscoop, maar niet de bioscoop zelf is.

Als je alleen in het nu wilt zijn, en niet wilt kijken naar wat zich diep in je denkwereld afspeelt, is de kans groot dat je onbewust in de nachtmerrie van je verleden blijft geloven. En door het te negeren druk je het weg. Het duikt onder en gaat een eigen leven leiden. Het krijgt geen kans te worden doorzien en het blijft je blik op de werkelijkheid kleuren. Als je daarentegen alleen met het verleden bezig bent en het nu negeert, kom je ook niet veel verder. Je zoekt de waarheid waar hij niet te vinden is. Het is zoiets als autorijden terwijl je in de achteruitkijkspiegel blijft kijken. Je weet dan wel wat er achter je is, maar het duurt niet lang voor de klap komt.

Je zult beiden moeten doen. En het een geeft ruimte aan het ander. Hoe meer je in het nu bent, hoe beter je kunt zien dat je denkwereld een artificiële realiteit is. En dat zal het makkelijker maken om er zonder angst naar te kijken. Ook diep onderdrukte herinneringen kunnen dan omhoog komen om te worden doorzien. En hoe meer

herinneringen aan de oppervlakte komen en worden doorzien, hoe helderder het voor je wordt dat wat zich in je denken afspeelt geen realiteit heeft. Je ziet de droom als droom. Je kan hem laten voor wat hij is. En je ontspant. Je ontspant in het nu. De barrière verdwijnt en je versmelt in het geheel. En daar staat je iets heel praktisch ter beschikking. Iets dat ongenoegen verjaagt, dat zelfhaat doet oplossen en innerlijke rode stoplichten op groen zet. Verlichting is praktisch. Als er iets is wat deze planeet zal redden, zal het verlichting zijn. Want wat we nu ervaren is het tegenovergestelde van verlichting. We ervaren hebberigheid, angst, afgescheidenheid, haat... en het werkt niet. Het is niet praktisch.

Onze hoofden zitten vol met ideeën en we vertellen elkaar dat de meeste van die ideeën erg waardevol zijn. Dat zijn ze niet. Ze houden je van de praktische waarheid weg. Ze houden je weg van verlichting. Leg je vertrouwen in het moment, in de praktische waarheid, in het leven zelf - of hoe je het ook wilt noemen. Je zal niet over water kunnen lopen en geen doden tot leven kunnen wekken, maar je zal merken dat je wijzer bent, sterker, meer ontspannen en positiever - en dat is erg praktisch. Kijk met onschuldige ogen naar alles wat gebeurt. Het is zoiets als naar het leven kijken met de ogen van een oude man die niet meer verwacht het nog terug te zien, en tegelijkertijd kijk je met de ogen van een pasgeboren baby die het allemaal voor het eerst ziet. Als je die combinatie te pakken kunt krijgen, dat is fantastisch.

Dit artikel is geschreven door Taetske Kleijn gebaseerd op lezingen die Jeru Kabbal over dit onderwerp heeft gehouden tijdens Clarity Proces workshops.