



organisatie ontwikkeling
coaching en training



Levenskunst

Levenskunst is mezelf bevrijden Levenskunst is mezelf uittillen boven de pijn, van de zelf geschapen (innerlijke) conflicten met als uiteindelijk doel om in vrijheid en liefde te kunnen leven.

Het proces - Van gevangene naar vrijheid.

De meest voorkomende wens bij welke stap in onze ontwikkelingen dan ook is *vrij zijn tot . . .* Wanneer we spreken over groei, bewustzijnsontwikkeling spreken we altijd in wezen over groei *in vrij zijn tot . . .* De eigen weg gaan, het eigen hart volgen, stoppen met vechten, accepteren wie we zijn, kunnen kiezen in vrijheid . . . met als uiteindelijk doel: vrijheid, vrede en tevredenheid.

Het streven naar *vrij zijn tot . . .* zal door het nemen van onze verantwoordelijkheid en door bewustzijn leiden tot meer keuzemogelijkheden, hetgeen weer leidt tot meer *vrijheid*. Vrijheid is niet iets wat ons overkomt, vrijheid is ook niet iets wat ons door anderen wordt gegeven, vrijheid is iets waarin we in volle verantwoordelijkheid voor moet kiezen.

Net als Liefde is Vrijheid een keuze die bewustzijn veronderstelt. Liefde en Vrijheid zijn de twee kanten van dezelfde medaille. Geen liefde zonder vrijheid en geen authentieke vrijheid zonder liefde. Het doel van elke groei, ontwikkeling en bewustzijnsontplooiing die we doormaken is onze vrijheid (bevrijding). Dat zal alleen lukken, wanneer we bewust de volledige verantwoordelijkheid nemen.

Vanuit het bewustzijn dat we zelf de cipier zijn van de door onszelf opgezette gevangenis *én* vanuit het besef dat die gevangenis alleen maar in onze mind bestaat, kan de ontmanteling beginnen. De ontmanteling omvat het loskomen van alle mogelijke reactie- en denksystemen waarmee wij ons identificeren. Onszelf bevrijden van alle identificaties (verwachtingen, oordelen en veronderstellingen) die we over *ons werkelijke zelf* heb heengetrokken. Het is de weg naar het Hogere Bewustzijn, mijn Hogere Ik, het Leven, noem het goddelijke in mij. Het maakt niet uit hoe we het noemen. Het is een weg zonder einddoel, het is een proces dat waarschijnlijk ons hele leven zal duren, dus *enjoy the journey*.

Een verhaal *) *de Ander en Ik*

Een man komt een oude vriend tegen – die het probeert te maken in het leven, maar het lukt hem niet. Ik moet hem wat geld toestoppen, denkt de man. Maar op die avond ontdekt hij dat zijn oude vriend een rijk man is geworden, en de schulden komt betalen die hij in de loop der jaren heeft gemaakt.

Ze gaan samen naar een bar waar ze altijd samen naar toe gingen en de man geeft een rondje voor de hele zaak. Wanneer hij wordt gevraagd waar hij zijn succes aan te danken heeft, antwoordt de man, dat hij tot voor kort het leven van de Ander leidde. *Wie is die Ander ?*, vragen ze hem.

De Ander is degene die ze me geleerd hebben te zijn, maar die ben ik niet. De ander meent dat het de plicht van de mens is zijn leven te leiden vanuit het idee dat hij geld moet sparen om niet van de hoger om te komen wanneer hij oud is. Hij denkt zoveel en maakt zoveel plannen dat hij pas ontdekt dat hij leeft wanneer zijn tijd op aarde voorbij bijna is. Maar dan is het te laat.

En jij, wie ben jij dan ?, vragen de omstanders verder aan de man.

Ik ben degene die ieder van ons is, als hij naar zijn hart luistert. Iemand die zich laat meeslepen door het mysterie van het Leven, die openstaat voor het wonder, die blij en enthousiast is over wat hij heeft en doet. Maar de Ander hield mij tegen, als het ware gevangen om actie te ondernemen, om mijn leven zo in te vullen zoals ik dat ten diepste wenste.

Maar er is toch lijden, zeggen de mensen in de bar.

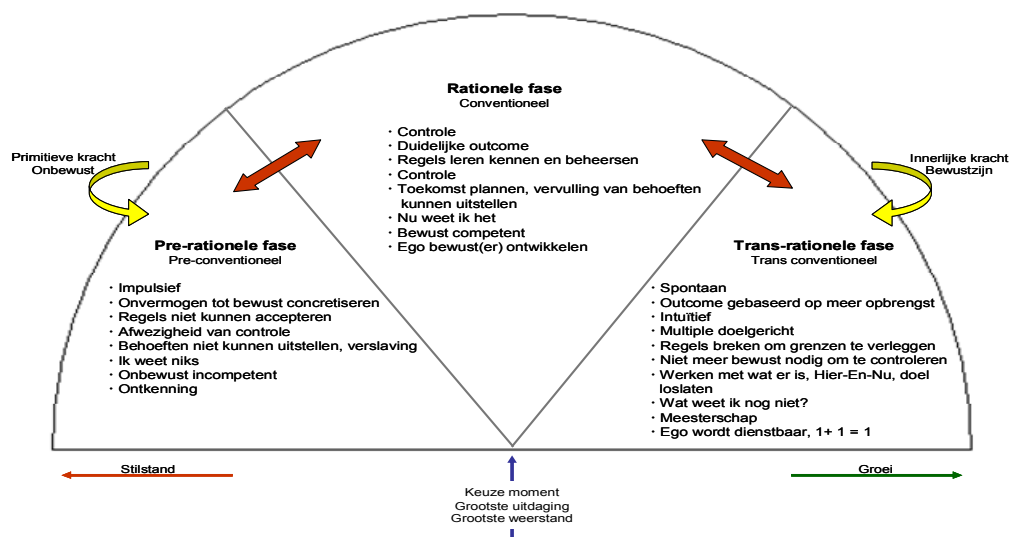
Ja, iedereen lijdt zijn nederlagen. Niemand ontkomt daaraan. Daarom is het beter bij het verwezenlijken van je dromen een aantal veldslagen te verliezen dan ten onder te gaan zonder te weten waarom je überhaupt streed.

Dat is alles ?? vragen de mensen aan de bar.

Ja toen ik dat ontdekte, werd ik wakker en was vast besloten om die persoon te worden die ik in werkelijkheid altijd had willen zijn en in werkelijkheid ook al was. De Ander bleef daar achter in mijn kamer, en hij keek mij aan, maar ik heb hem nooit meer tot me toegelaten – hoewel hij me wel een aantal keren schrik heeft proberen aan te jagen door me op de risico's te wijzen van het niet in de toekomst leven. Vanaf het moment waarop ik de Ander uit mijn leven heb gezet, heeft de goddelijke energie zijn wonderen verricht.

*) het verhaal is van Coelho. Enigszins afgestemd op dit artikel

Op weg naar de vrijheid - Ontwikkelingsfasen



In de ontwikkeling van menselijk bewustzijn kunnen we drie fasen, drie stadia onderscheiden:

- onderbewust of wel pre – rationale fase. Dit bewustzijn kenmerkt zich door instinctieve emoties en impulsieve acties. De vervulling van behoeften kan niet worden uitgesteld, regels worden niet geaccepteerd. De fase kenmerkt zich ook door: liefde buiten mezelf zoeken, oordelen, zich terugtrekken in contact met anderen of het contact verbreken, pijn vermijden en gericht zijn op de buitenwereld.
- bewuste kennis ofwel de rationale fase. Hierin is het intellect versterkt, de mens als denker. Dit niveau kenmerkt zich door controle, hetgeen zich uit in het vermogen om de vervulling van behoefte te kunnen uitstellen. Verdere kenmerken zijn: duidelijke doelstellingen, regels kennen en die kunnen hanteren, bewust(er) openstellen voor anderen, grenzen stellen en die bewaken.
- Bovenbewust ofwel trans-rationale fase. In deze fase is er geen behoefte aan controle en planning. Men is zich bewust van zijn “onwetendheid”: wat weet ik nog niet, terwijl in de rationale fase meer de overtuiging “nu weet ik het”. Deze fase kenmerkt zich door spontane reacties, door dat doelstellingen zijn gericht op meer-opbrengst, werken en leven met wat er is, doel loslaten, volledige openheid naar anderen, gevoel van eenheid en heelijkheid.

In onze ontwikkeling doorlopen we de drie fasen en vallen we weer terug in een eerdere fase, terwijl we ons met de verschillende aspecten van ons leven ons ook tegelijkertijd in verschillende fasen kunnen bevinden.

Besef

“Waarheid is perspectivisch en alleen waar voor degene die het perspectief ontwerpt”. Dit filosofische gezichtspunt betekent dat onze wereld is zoals we er tegenaan kijken, mijn wereld is immers mijn waarheid. Ik creëer mijn eigen wereld, mijn eigen werkelijkheid.

Door onze onvolkomenheden en door onszelf hiervoor te veroordelen, creëren we onze eigen gevangenis, terwijl we met de sleutel in de hand ook mijn eigen cipier ben en we ons niet realiseren dat de deur van de binnenkant uit kan worden geopend. We wachten voornamelijk op de “bevrijding” van buitenaf, de Ander moet ons gelukkig maken.

Met name het oordeel dat ik over mezelf en over mijn onvolkomenheden heb is een aspect dat wordt ingegeven door ons ego. Er is niks mis met mijn ego, het is zoals Almaas dat verwoordt een stadium in mijn spirituele bewustwording. Het ego is een noodzakelijk stadium in mijn bestaan en in mijn groeiproces. De vraag is alleen *wie is de cipier en waar is de sleutel?* Maar als ik zelf mijn wereld creëer, waarom dan niet een wereld waarin ik werkelijk vrij ben? In onze samenleving veroordelen we misdaad en sluiten de misdadiger voor 1, 5, 10 of nog meer jaren op, maar dan laten we hem – soms vervroegd –vrij. Onszelf sluiten we levenslang op voor veel kleinere misstappen.

Ons ego(denken) verzet zich tegen de vrijheid – hoe aantrekkelijk die ook is -, uit angst om de controle te verliezen, want binnen werkelijk vrij zijn heeft controle geen betekenis meer. Door ons ego dienstbaar te maken, door voorbij mijn angst te komen, zet ik de volgende stap naar bevrijding.

De enige gevangenen zijn, de gevangenen die we zelf bouwen. We besteden meer tijd en energie aan het verdedigen van onze gevangenis dan dat we onze vrijheid bevechten. We zijn geen slachtoffer, we zijn degenen, die de sleutel tot onze vrijheid bij zich hebben.

Het ego is niet wat of wie ik *ben*. De bevrijding speelt zich uiteindelijk niet af op het niveau van *doen* of *hebben*, maar op het niveau van *Zijn*.

Verantwoordelijkheid nemen is de sleutel

Integriteit is een staat van zijn, authentiek en autonoom, vrij. Voorwaarde voor autonomie en authenticiteit is het nemen van verantwoordelijkheid. Dat houdt in uit de slachtofferrol stappen maar... het is makkelijker om het “onschuldige slachtoffer” te blijven. Want verantwoordelijkheid nemen, maakt het leven minder vrijblijvend.

Het slachtoffer zal nooit toegeven dat hij beschikt over de middelen om zich aan zijn lijden te onttrekken, want zodra hij dat toegeeft is hij geen slachtoffer meer, kan hij niet meer de rol van het onschuldige en gehandicapte slachtoffer spelen.

Alleen door te accepteren, door de verantwoordelijkheid te nemen kunnen we iets afronden en verder gaan in onze persoonlijke en professionele ontwikkeling, Wat we afwijzen blijft ons achterna lopen. Dat geldt voor alles, ook voor emoties.

Wie in vrijheid wil leven moet in het Hier-en-Nu leven. Hoe meer we ernaar streven greep te krijgen op het leven, des te meer krijgen we de boodschap dat het leven niet in de hand valt te houden. Het gevolg is het gevolg van machteloosheid. De behoefte aan meer controle maakt machteloos en voedt onze verslaving aan meer invloed en nog meer controle.

De verslaving aan meer controle, meer zekerheid, aan meer zaken die met “hebben” en “doen” te maken hebben, zal het gevoel van slachtoffer versterken en bevestigen. De stap van slachtoffer naar schepper begint met *accepteren dat het is zoals het is, het is niet goed en het is niet slecht. Het is zoals het is*. Verantwoordelijkheid nemen, *dát* is de sleutel naar vrijheid.

Angst en bevrijding

In het proces van bevrijding wordt - op weg naar de trans-rationele fase - ons ego dienstbaar aan ons. Echter het ego leeft in de eerdere fasen in angst en zoekt voortdurend naar geborgenheid, erkenning, maar vindt het nooit. Het ego onderzoekt niet zijn eigen angst en wordt daardoor onbewust aangedreven door die angst. Angst moeten we onder ogen zien, tot ons door laten dringen. Het is de angst voor de angst die ons vasthoudt in de angst. Behoeft aan controle, plannen maken moet die angst bestrijden maar het lukt niet. Controle en plannen zijn het gevolg van de gehechtheid aan het verleden.

Het devies is dus: handel (en maak plannen) vanuit vrede, vanuit liefde, niet vanuit het verlangen om het verleden te verbeteren) niet vanuit angst. Een uiterst waardevol middel daarbij is compassie, vergevingsgezindheid, mildheid ten opzichte van jezelf.

Vergeving is de hoop op een beter verleden opgeven. Jezelf vergeven is een andere uitdrukking met een diepere betekenis van *accepteren dat het is zoals het is*. Jezelf vergeven dat je jezelf in de steek hebt gelaten, dat jezelf niet serieus hebt genomen en de “les” niet hebt willen trekken uit het verleden. Jezelf vergeven dat je jezelf niet hebt gewaardeerd en jezelf steeds met anderen hebt vergeleken, jezelf en andere hebt veroordeeld, van buiten naar binnen hebt geleefd in plaats van binnen uit.

Wees aardig voor jezelf. Niemand anders kan je leven in orde maken of je vreugde geven als je die al niet kunt voelen in je eigen hart. Bouw op wat je hebt en niet op wat je mist. Houdt op slachtoffer te spelen, laat de dromer wakker worden. Vertrouw op je dromer, op je innerlijke stem. Je menselijke stem is je grootste bondgenoot in je leven.

Behoeften

Vrijheid en liefde zijn synoniem. Je verbinding met de polsslag van de liefde wordt verbroken door de overtuiging dat er iets is dat jij aan de ander kunt geven of jij van haar/hem kunt krijgen om vrijheid te verwerven. Je kunt alleen geven aan de ander, als je het zelf hebt. Dat geldt ook voor ontvangen. Je kunt alleen maar iets *herkennen* wat je kent.

Elke poging om te geven of te ontvangen wat je zelf niet hebt is vergeefs, en veroorzaakt verdriet en teleurstelling. Als je iemand lief hebt, krijg je liefde. Als je liefde verlangt krijg je verlangen naar liefde terug. Behoeftte geeft aan dat ik “het” niet heb. Als ik geluk zoek, ga ik er dus vanuit, dat ik het niet heb.

Wanneer je van anderen verwacht dat ze liever en aardiger voor jou zijn, perfect zijn, dan oordeel je, dan val je ze aan. Als je vindt dat de ander het “fout” heeft dan heb je een oordeel, zelfs als we vinden dat iemand iets “goed” heeft gedaan oordelen we, zij het dat het een positief oordeel is.

Stop met oordelen, stap uit de slachtofferrol. De deur van de gevangenis maken we open met ons Hart, door aardig en mild te zijn voor jezelf, jezelf te accepteren, door alles in liefde te accepteren. En door ditzelfde ook naar anderen toe te doen.

De vraag is: hoe kun je het toelaten? Stop tegen je bestaan te verzetten, stop anderen je liefde te onthouden en hun jouw liefde te weigeren. Houd ermee op anderen de schuld te geven voor jouw verdriet en pijn. Stel je open voor alles, laat alles binnen. Spreek de waarheid over je pijn. Accepteer de pijn van de ander zonder het te willen veranderen.

Stop met oordelen, klagen en verwijten. Houd op je beschuldigende vinger op te steken en het gekwetste boze kind uit te hangen. Kijk alleen het leven eenvoudigweg in de ogen, het zal knipogen en zeggen: welkom thuis.

Stilte van het Hart

Neem de tijd om helemaal aanwezig te zijn, met maximale aandacht te zijn. Adem, wees in het Hier – en – NU. Wees in de Stilte van je hart. Laat gedachten komen en laat ze gaan tot de ruimte ertussen zich opent. Laat met iedere ademhaling liefde, vergeving, compassie in je hart toe zonder de behoefte die ruimte te vullen.

Je bent genoeg, je bent voldoende. Alles: vreugde, vrede, bezieling is te vinden in je eigen hart. Wees je ervan bewust dat alles en iedereen is je leermeester. Bij de karaktervorming gaan positieve en negatieve leermomenten hand in hand. We bereiken niet de eenheid (integriteit) door conformisme maar door authenticiteit. Iedereen handelt soms uit onmacht, om weer opnieuw vanuit kracht te handelen.. Alles en iedereen is onze leermeester. Wees blij met elke les die je geleerd hebt. Dat betekent dat je dichterbij je eigen waarheid komt.

Mijn ware autoriteit

Jezelf kennen: je bewust worden van wat je reeds bent. Het vinden van je ware autoriteit diep verborgen in je hart, is een levenslang proces. Je ware autoriteit staat als een rots en voedt zichzelf. Het onderwerpt zich niet aan de verlangens en behoeften van anderen ook niet aan de eigen verlangens die voortkomen uit angst.

Je ware autoriteit weet dat je volkomen bemind word en veilig bent. Deze overtuiging in leeft in je, in je hart. Je krijgt er toegang toe door je innerlijk stilte op te zoeken, door rustig jezelf en de ander te accepteren, door maximale aanwezigheid, door maximale aandacht. Je ontstijgt dan de oppervlakkige dualiteit van het denken tot in de diepte van je Hart. Er valt dan ook niets meer te verdedigen!

Het vinden van de ware autoriteit is een levenslang proces.

Je laat het slachtoffer in je sterven om plaats te maken voor het goddelijke in je. Je kunt pas vliegen als je aanspraak wilt maken op je vleugels. Blijf niet de rups, die alleen maar droomt van vleugels. Wat kies je ? Slachtoffer of Engel? Er zit niets tussen anders dan alleen jouw ego, dat nog niet gekozen heeft. Blijf niet de rups die van vleugels droomt.

Je bent de enige die jou de liefde - in al zijn uitingsvormen - kan geven die je bij anderen zoekt. Of anders gezegd: je moet een goede verstandhouding krijgen met jouw egodenken. Je moet leren naar je angsten te kijken met liefde. Wanneer je de gekwetste delen van jouw gedachtewereld in liefde benadert, neem je de macht weer in handen.

Vrijheid

Nogmaals: vermeende afwezigheid van liefde kan alleen worden getransformeerd door het geven van liefde.

Wie is onze cipier: dat is simpelweg ons egodenken. Het is het bange, ongelukkige en boze kind in ons dat zich oneerlijk behandeld voelt. Wanneer we ons gekwetste kind in ons binnenste in onze armen hebben gesloten, openbaart het zijn werkelijke aard: vrijheid.

De eerste stap: open je hart, voel alle pijn, schaamte en misstappen die je onderdrukt of weg geredeneerd hebt. Voel de gekwetstheid, verdriet, de woede, het gevoel in de steek gelaten te zijn als kind of zelfs als volwassene, die het niet mocht voelen. Je kan niet uit jouw rol als slachtoffer stappen als je niet weet waardoor of waarvan ik slachtoffer ben. Je kunt niet jezelf bevrijden, als je niet weet wat je gevangen houdt.

Niemand behalve jijzelf kan jou in de steek laten. Niemand kan jou bevrijden van een wereld, van de gevangenis die je zelf in elkaar hebt gezet. Maar nogmaals: je kunt niet bij vrijheid komen als je jouw schaduwkant niet accepteert en je niet door de donkere zijde van je geest heengaat.

Pijn is het ultieme middel tot bewustwording, een wake-up-call. Maar let op: verwijt jezelf niet, veroordeel jezelf niet voor de oorzaken van de pijn...omarm de pijn met liefde.

Pijn is het ultieme middel tot bewustwording. Zolang je geen pijn voelt weet je niet dat er grenzen zijn geschonden en kun je dus ook niets ondernemen om die schendingen ongedaan te maken.

Pijn is geen straf maar een middel tot bewustwording, een oproep ! Het is een middel om je te doen inzien dat je jezelf tekort hebt gedaan, jezelf ondergewaardeerd hebt. Begin met de pijn te dragen, maak het niet groter en niet kleiner, accepteer de pijn. Omarm de pijn in liefde. Wat we in geen geval moeten doen is de oorzaak buiten onszelf zoeken. De sleutel van onze eigen gevangenis zit aan de binnenkant. Er is niets en niemand die iets heeft, wat jezelf niet hebt. En er is niets en niemand die ons iets kan geven om onszelf te bevrijden.

De kortste weg naar bevrijding loopt rechtstreeks door ons hart, door onze relaties, door onze pijn, ons verdriet en onze angsten. Wees blij dat jij – alleen jij – jezelf kan bevrijden.

En zie de sleutel naar de vrijheid.

**Ikzelf ben zowel het slot als de sleutel.
Bevrijden kan ik mezelf, waarom nog wachten?**



Le sourire du diable
(de glimlach van de duivel)
Rene Magritte

Bron en verwijzing:

Stilte van het Hart – Paul Ferrini isbn 90 202 8186 0

Werken met het Hart – Van Breemen & Partner ©2006

De zeven niveaus van bewustzijn – van Breemen & Partner ©2003

Leve de Mislukking – van Breemen & Partner bv. ©2004

Veronika besluit te sterven – Paul Coelho

De kracht van het nu – Eckhart Tolle