

Inhoud

Proloog

Oude kleren weggooiden is niet gemakkelijk	7
De drie helpers	8
Het huis van De StressOntknoping	11
Opbouw van dit boek	13

Hoofdstuk 1

Oude overtuigingen en patronen ontmantelen 21

De interne pestkop tot rust brengen	22
Het vuur laten doven	36
De sleutel van de eerste kist: liefdevolle observatie	42
Toepassingen van de eerste sleutel op gedragspatronen	55
<i>Pleasen</i>	59
<i>Klagen, doemdenken, het druk hebben</i>	61
<i>Bekritisieren en oordelen</i>	64
<i>Perfectionisme</i>	66
<i>Je voor alles en iedereen verantwoordelijk voelen</i>	68
<i>Snel in de hulpstand schieten</i>	69
<i>Moeten</i>	72
<i>Uitstelgedrag</i>	74
<i>Verslaving</i>	76
Samenvatting van het toepassen van de eerste sleutel	80

Hoofdstuk 2

Nieuwe overtuigingen laten groeien 83

Nieuwe paden in de hersenen aanleggen	84
De sleutel van de tweede kist: krachtspreuken	88
Geurende thee, rijmende frasen en brekende ruiten	93
Adviezen uit de kwekerij	100
Toepassingen van de tweede sleutel: krachtspreuken	111
<i>Ik heb vertrouwen</i>	112
<i>Ik ben vrij en autonoom</i>	115
<i>Ik sta in mijn kracht, ik heb zelfvertrouwen</i>	118
<i>Ik ben succesvol</i>	122
<i>Ik ben goed zoals ik ben, ik ben blij met mezelf</i>	125
<i>Ik mag voor mezelf kiezen</i>	128
<i>Ik doe het soepel en luchtig</i>	130
<i>Ik voel mij verbonden</i>	133
Maak je eigen krachtspreuk!	136
Link naar video's van de krachtspreuken	137
Vragen van beoefenaars	140
Samenvatting van het toepassen van de tweede sleutel	142

Hoofdstuk 3

In de lijn van Boeddha 145

Achter de muren van het paleis	146
Zen, de rebel van het boeddhisme	152
Houdingen die voor zich spreken	159
<i>De boeddhahouding</i>	160
<i>Sampai</i>	161

Woord van dank 162

Bijlages 163

<i>Bijlage 1 - Overzicht kwadranten en krachtspreuken van veelvoorkomende gedragspatronen</i>	164
<i>Bijlage 2 - Maak je voortgang zichtbaar!</i>	167
<i>Bijlage 3 - Schrijfruimte voor eigen krachtspreuken</i>	168

Proloog

Oude kleren weggooien is niet gemakkelijk

Als het 's winters echt koud wordt en de temperatuur komt ook overdag niet boven het vriespunt, wat nu nog maar zelden het geval is, beginnen de sloten en watertjes rondom Amsterdam te bevriezen. Na een dag of vier wagen zich de eersten op het ijs. Zelf wacht ik nog wat langer, maar kijk wel alvast in mijn agenda of ik mij kan vrijmaken. Is het dan zover, dan diep ik achter uit de gangkast mijn Friese noren op, trek een warme maillot aan onder mijn broek en haast me naar de dichtstbijzijnde sloot buiten de ring, richting Holysloot. Met mijn tas als buffer tussen mijn billen en de koude grond wurm ik de schaatsen aan. Hoeveel jaar zou het geleden zijn? Vier jaar? Tien jaar? Het maakt niet uit. Na een paar minuten weet mijn lichaam het alweer en produceert het bewegingspatroon dat nodig is om met brede slagen moeiteloos over het ijs te glijden.

Mijn systeem heeft het patroon onthouden, simpelweg omdat ik het vroeger met vallen en opstaan zoveel malen herhaald heb, dat het 'in mij zit'.

Hoe is dat met gedachten die ik vaak herhaal? Onthoudt mijn systeem die ook?

Mijn vader liet vroeger tot in het overdrevene anderen voorgaan. 'Wil jij nog een stukje worst, Marcel?'

'Geef eerst de kinderen maar.'

'Toe nou maar Marcel, de kinderen hebben echt genoeg gehad.'

'Nou,' richtte mijn vader zich dan tot ons, 'wil jij dan de ene helft Pieter, en jij de andere helft Paul?'

'Ikzelf ben niet belangrijk' is een overtuiging die een jeugd lang in allerlei vormen telkens in mijn hersenen van cel tot cel is doorgegeven en die, net zoals beekjes samenvloeien en een rivier vormen, daar een bundel van zenuwbanen gevlochten hebben.

'Ik heb genoeg,' hoor ik mijzelf zeggen wanneer er nog een laatste stukje vis of taart of chocola is overgebleven. 'Neem jij het maar.' Aan tafel doe ik net als mijn vader deed. Het gaat verder dan alleen de tafelmannieren. Mijn zenmeester heeft het op een bepaald moment over de relatie met jezelf. Hij onderwijst dat het belangrijk is om van jezelf te houden. Ik herinner mij hoeveel moeite ik heb met dit thema. Eerst voel ik aversie alsof het over iets vies gaat. Dit is toch puur egoïsme? Dit heeft toch niets te maken met echte spiritualiteit, want daar vind je jezelf niet meer belangrijk. Zelfgerichtheid is het begin van alle narigheid, het leidt tot de illusie van het materialisme. Jezelf opgeven is de kern van spiritualiteit.

'Als je niet van jezelf kunt houden, kun je ook niet van anderen houden,' gaat de meester verder.

Is dat waar, hoor ik mijzelf denken? Klopt dit? Hield mijn vader juist niet veel van zijn kinderen en toonde hij dat door zijn opofferingsgezindheid?

Of voldeed hij slechts aan een innerlijke regel...?

Een nieuwe gedachte schiet door mijn hoofd: betekent van jezelf houden niet eigenlijk dat je van het leven houdt? Zijn die twee identiek?

Een eerste barst vormt zich in de oude overtuiging.

Het duurt lang voordat ik deze nieuwe gedachte in mijzelf kan toelaten, laat staan dat zij in mij mag wortelen. Het duurt nog veel langer totdat uit deze gedachte een overtuiging rijpt en ik haar niet alleen kan begrijpen, maar ook innerlijk kan voelen.

Het zelfbeeld bestaat uit gedachte- en gedragspatronen die vast verankerd in ons zitten en ons kunnen belemmeren. Gedachten die we aldoor maar herhalen, nemen geleidelijk de kleur aan van innerlijke overtuigingen zoals 'ik ben niet belangrijk' of 'ik hoor er niet bij'.

Deze overtuigingen beïnvloeden ons gedrag en vice versa. Telkens herhalen we hetzelfde gedrag. We oefenen het als het ware. Het vormt zich daarmee tot een patroon, bijvoorbeeld je altijd wat inhouden, bescheiden zijn en niet te veel op de voorgrond treden, want je bent immers niet belangrijk. Of heel erg je best doen, want je wilt niet nog eens negatief beoordeeld worden. Het kan ook de

andere kant uit: een patroon van niet meedoen met het systeem en schoppen tegen het hele boeltje, want het maakt toch allemaal niet uit.

Oude overtuigingen en gedragingen lijken vast verankerd te zijn in ons systeem. Het is alsof ze bij ons zijn gaan horen, net als kleding die al jaren in de kast ligt. Als we ze willen weggoeien, blijkt dat verrassend lastig. We gooien toch niet een stuk van onszelf weg, ook al zijn we eruit gegroeid en is onze smaak veranderd? Wat onder invloed van omstandigheden ontstaan is, kan echter ook weer veranderen. Zeker als het decor er inmiddels heel anders uitziet.

De aanwijzingen die ik nu als coach geef aan mensen die een lastige relatie met zichzelf hebben, zijn eenvoudig uit te leggen en toe te passen en bijzonder werkzaam. Goede raad is simpel, zegt men in de zen. Een goed werkend advies zal niet proberen om enkele aspecten aan de oppervlakte te veranderen maar gaat direct naar de wortel en geeft daar nieuwe impulsen. Dat is wat de methode die dit boek beschrijft ook doet. Je hoeft de oude patronen niet met kracht te verwijderen. Het enige dat je dient te doen, is ze niet meer voeden en onderhouden. Dan verdwijnen ze vanzelf. Vervolgens zul je met enthousiasme de instructies volgen om nieuwe eigenschappen in jezelf tot ontwikkeling te brengen. We zullen dit op dezelfde

manier aanpakken als waarop de oude patronen zijn ontstaan: vanuit emotie en door herhaling. In het begin voelen ze misschien wat onwennig aan, maar ze passen veel beter bij jou en je huidige situatie. Daarom zullen ze al snel vertrouwd gaan aanvoelen.

Vanuit zen

Ik ben zenmonnik, hetgeen wil zeggen dat ik vaak intensief niets doe, zittend op een kussen met mijn gezicht naar de muur. Zen is een pure vorm van religie, ontdaan van alle franje en opsmuk. We beoefenen alleen het essentiële, en dat op een rigoureuze manier. Zen schrijft geen leefregels voor en biedt ook geen houvast met een feestelijk gekleurde godenwereld die een zin aan het bestaan zou geven. De zen vult dat allemaal niet in.

In de zen beoefen je zonder doel of winstoogmerk. Waarom beoefen je dan? Omdat je gegrepen wordt door deze krachtige uitgebalanceerde houding, die dezelfde uitstraling heeft als een boeddhabeeld. Je wordt aangetrokken door de ultieme en mysterieuze sfeer, misschien wel juist omdat je het niet kunt begrijpen. Als je je handen openhoudt, zegt men in de zen, kan al het zand van de woestijn door je handen glijden. Als je grijpt, heb je slechts die ene hand zand.

De zen is een diepe studie van jezelf, een studie die echter geen gebruik maakt van onderzoek en analyse, zoals we dat kennen van scholen en universiteiten. Het is een directe studie, waarin het lichaam en de geest worden losgelaten. Deze studie levert geen diploma's en getuigschriften op. Je kunt haar ook niet grijpen en vastleggen. Wat zij wel oplevert is wat we wijsheid noemen: een telkens frisse en intuïtieve uitwisseling met de omgeving, gevoed door een onzichtbare pure bron. En zo heeft de zen zonder dat ik er de vinger op kan leggen, de bouwstenen gevormd voor deze methode.

De methode die ik ontvouw in dit boek, is doordrenkt met het transparante water van de zen. Het is de onzichtbare bron die onder de methode schuil gaat.

Wanneer in dit boek de mannelijke vormen 'hij' of 'zijn' worden gebruikt, wordt een persoon bedoeld, onafhankelijk van zijn of haar geslacht of gender.

De drie helpers

Naast de zen hebben nog andere aspecten bijgedragen aan het ontstaan van de methode. Ik noem ze de helpers. Achter mij staan er drie, die elk in een ander periode van mijn leven tot ontwikkeling gekomen zijn. Daarnaast heb ik nog diverse andere inspiratiebronnen die belangrijk zijn geweest bij het ontwikkelen van mijn methode.

De observator

De vermaarde Japanse zenmeester Dogen (1200-1253) drukt het simpel uit: 'De weg van Boeddha bestuderen is jezelf bestuderen'. De zen is een studie in zelfobservatie, een studie die altijd voortduurt. Dit zelfonderzoek heeft tot gevolg gehad dat er een toeschouwer in mij wakker is geworden, ook buiten de meditatie om. 'Hè, waarom wil ik dat, waarom zeg ik dat, waarom denk ik dat nou?' vraagt die toeschouwer alsof hij probeert te raden wat mijn motieven zijn.

Deze observator is extra alert wanneer er iets opmerkelijks gebeurt. Dan gaan er lampjes branden die mij erop attent maken dat ik onderliggende lagen en intenties kan waarnemen. De observator is ook actief in de omgang met anderen. Ook daar wijst hij mij op verborgen lagen



bij de persoon met wie ik in contact ben, bijvoorbeeld wanneer deze telkens dezelfde keuzes maakt, ontwijkend gedrag vertoont of plotseling extreem op iets reageert. Als deze persoon een cliënt is, kan ik door vragen te stellen proberen de achtergrond boven tafel te krijgen. Deze observator is een instrument, een trouwe metgezel in mijn zoektocht naar de herkomst van stress.

De analyticus

Een andere bondgenoot is het logisch denken en analyseren. In mijn jeugd was ik een fervent schaker. In plaats van mijn huiswerk te maken, bestudeerde ik de nieuwe variant van de Spaanse opening of de positionele aanpak van grootmeester Nimzowitsch, tot ik van de ene dag op de andere de deksel op de doos met stukken schoof en niet meer openmaakte. Schaken was voor mij alles of niets. Ik vond het spel niet belangrijk genoeg om er zoveel tijd van mijn leven aan te wijden.

Ik ben een bèta-mens die een alfa-domein is gaan verkennen. Na de middelbare school werd mij aangeraden een exacte studie te gaan doen. Mijn hoofd had dat wel gekund, maar mijn hart ging een andere kant uit. Ik studeerde eerst een jaar theologie en werd daarna fysiek acteur en regisseur.



Nu ik de herkomst van stress aan het onderzoeken ben, wordt de schaker in mij opnieuw wakker. Deze analyticus gaat op het puntje van zijn stoel zitten. Dit is een thema waar hij zijn tanden in kan zetten. Vaardig snijdt hij het materiaal in stukjes, maakt er een rangschikking in en bevestigt er handige labels aan.

De acteur

Een derde helper is mijn vaardigheid als acteur. In Parijs volgde ik een opleiding tot acteur. Met medespelers richtte ik een groep op en maakte voorstellingen waarmee we op tournee gingen. Ik speelde vele verschillende rollen in zowel humoristische als dramatische situaties.

Het inlevingsvermogen van de acteur is een wonderlijke gave, een waar je niet bij hoeft na te denken, het gebeurt vanzelf. Wanneer een persoon in mijn omgeving telkens op een bepaalde manier kijkt en beweegt en

daarbij zijn handen gebruikt, en vaak eenzelfde soort uitdrukkingen bezigt, kan de acteur in mij zomaar in de huid van deze persoon kruipen en doen alsof hij deze ander is. Hetgeen grappig is om naar te kijken, maar dat is een ander thema. Intuïtief voel je aan hoe de ander functioneert.



Andere bronnen

De kennis die al bestaat over dit onderwerp heb ik gaandeweg leren kennen en bestudeerd. Voor de onderwerpen zelfbeeld en omgaan met emoties heb ik onder andere wetenschappelijke benaderingen van gedragsverandering zoals cognitieve gedragstherapie, RET en schematherapie bestudeerd. Ook in de alternatieve hoek ben ik gaan kijken: NLP van Antony Robbins, de benadering van Louise Hay en *De Kracht van het Nu* van Eckhart Tolle. Ten slotte is er in het boeddhisme zelf ook al wat gedaan op dit gebied, zoals mindfulness van Jon Kabat-Zinn en de boeken van de non Pema Chödrön.

Het huis van De StressOntknoping

Met de observator, de analyticus en de acteur zijn bouwstenen ontstaan. Deze stenen voegden zich naast elkaar en stapelden zich op tot muren. Er kwam een verdieping bovenop en wat later nog een. Ook onder de zichtbare oppervlakte werd een ruimte uitgegraven.

Na een bouwperiode van een aantal jaren is het af. Ik neem afstand en kijk naar het resultaat. Er staat een huis met vier verdiepingen. Elke verdieping representeert een domein vanwaaruit je stress kunt krijgen en laat zien hoe je dit kunt voorkomen of oplossen. Ik noem het huis De StressOntknoping.

Het huis maakt de achtergrond van stress en tegelijk ook van allerlei andere mentale klachten inzichtelijk. Vier domeinen vormen de grondslag van ons functioneren. Ken je deze vier domeinen goed, dan kun je zelfstandig de meeste stress en andere mentale klachten oplossen:

- De begane grond geeft je een harmonische relatie met de tijd;
- Op de eerste verdieping schep je een goede relatie met jezelf;
- In de kelder leer je op een juiste manier omgaan met emoties en gevoelens;

- Het dakterras maakt de paden waarlangs communicatie en assertiviteit verlopen inzichtelijk.

De vier domeinen laten zich ieder afzonderlijk helder beschrijven en ontleden. Ze hebben alle vier hun eigen logica en hun eigen gereedschapskist. Dat maakt dat het verhelpen van stress en andere mentale klachten zijn geheimzinnigheid verliest en gemakkelijk toegankelijk wordt. Ben je somber? Bestudeer de emoties in de kelder en het zelfbeeld op de eerste verdieping. Word je gemakkelijk boos? Bestudeer de kelder, maar ook de communicatie op het dakterras. Vertoon je uitstelgedrag? Leer Tijdsurfen op de begane grond, neem een kijkje op de eerste verdieping voor het stellen van hoge eisen en zie hoe je angsten kalmeert in de kelder. Kijk je op tegen anderen? Op de eerste verdieping kun je je van dit patroon verlossen en je zelfvertrouwen laten groeien.

Je kunt de vier verdiepingen van het gebouw in een door jou gewenste volgorde bezoeken, zelfstandig of met de hulp van een therapeut of coach. De therapeut of coach heeft dan de rol van een gids. Hij demonstreert de aanpak die deze etage behelst en traint je in de toepassingen. Vervolgens kun je naar behoefte zelfstandig nog eens terugkeren naar deze verdieping als je weer inspiratie nodig hebt of je nog verder wilt verdiepen.



Het huis van De StressOntknoping maakt inzichtelijk waarom er een overstroming plaatsvindt op de eerste verdieping en waar het doorlekt naar de andere etages. En passant wordt ook naar het dak en de kelder gekeken en oude rommel opgeruimd zodat er geen nieuwe problemen ontstaan. Nadat je alle vier verdiepingen hebt bezocht, kun je met recht zeggen: ik ben ge-heeld.

Hier volgt een korte beschrijving van de vier verdiepingen waarin telkens de gezonde eindtoestand geschetst wordt, daar waar je als je de verdieping bestudeert, wilt uitkomen.

De begane grond

De begane grond is waar je werkt en handelt. Je voert met aandacht en plezier je bezigheden uit, je leeft vanuit rust en blijft zo gezond. Je bent proactief en kiest telkens bewust voor wat je onderneemt. Je weet waar je naartoe wilt en bent soepel in de reis die je onderneemt. Telkens opnieuw duik je volledig in wat je aan het doen bent. Dat geeft voldoening! Zie voor de begane grond: *Ik heb de tijd, handleiding in Tijdsurfen*, in 2013 bekroond als beste spirituele boek van het jaar.

De eerste verdieping

Op deze etage schep je een positieve relatie met jezelf. Je laat oude hinderlijke patronen en overtuigingen los. Nieuwe impulsen kunnen tot leven komen. Je gaat je vrij

voelen en zult vanuit vertrouwen gaan leven. Dit boek geeft je daartoe de tools in handen.

De kelder

De kelder is het domein van de emoties. Je leert goed omgaan met angst, pijn of verdriet zodat deze emoties hun waarschuwend of helende functie kunnen uitoefenen, maar daarna ook weer verdwijnen. Lachen, liefhebben en plezier durf je voluit te beleven.

Emoties zijn golven die je door je heen laat gaan. Je verzet je niet met in cirkels draaiende gedachten. Na het uitklinken van de golf ervaar je opnieuw de rust van een kalme zee die de basis is van je gevoel. Zie voor de kelder: *Goed gevoel, emoties als medicijn* uit 2016.

Het dakterras

Op het dakterras ben je open in de communicatie naar je omgeving. Je laat gemakkelijk jezelf zien en durft je kwetsbaar op te stellen. Je kunt zeggen wat je op het hart ligt terwijl je de ander in zijn waarde laat. Wrijving en verschil van inzicht zul je aankaarten vanuit compassie.

Aan dit thema zal later een vierde boek gewijd worden.

Je kunt het huis onderzoeken en bestuderen in je eigen volgorde naar gelang je behoefte. Als je alle vier de etages hebt bezocht, heb je een compleet beeld van jezelf en je

functioneren en heb je in het hele huis harmonie en balans gebracht. Je kent jouw specifieke gedrag en gevoeligheden op elke etage en hebt begrepen welke invloed je erop kunt uitoefenen.

In dit boek leer je de eerste verdieping van het huis kennen. De andere verdiepingen/thema's van het huis hebben hier en daar verband met deze verdieping. Wanneer dat nodig is geef ik een toelichting, zodat je dit boek ook los van de andere drie kunt lezen.

Deze aanpak is heel anders dan in klassieke therapieën gebruikt wordt. Daar gaat men in het algemeen uit van klachten, zoekt vervolgens naar het medicijn en trekt indien nodig de lijn naar het verleden of naar andere klachten. Bij de methode van De StressOntknoping gaan we uit van de optimale gezonde toestand en beschrijven nauwkeurig hoe deze natuurlijke toestand eruitziet en functioneert. Vervolgens laten we zien hoe je deze kunt herstellen wanneer hij onderweg is beschadigd. Ook werkt de aanpak in hoge mate preventief. Je hoeft geen klachten te hebben om de onderdelen van De StressOntknoping te bestuderen. Zij verhogen je levensvreugde en maken je leven gemakkelijker, aangener en harmonischer, zodat er geen klachten kunnen ontstaan.

De beperkingen van traditionele therapie

Als je een therapie gaat doen, zal de therapeut een of meerdere klachten destilleren uit jouw verhaal, want zo zal de verzekering een bepaald aantal sessies vergoeden. Daarvoor heeft hij een boek met 1211 bladzijden en een virtuele kast met lades tot zijn beschikking. Datgene waar jij last van hebt, moet in een laatje passen. In elk laatje zit ook een behandelplan. Van daaruit zal hij de aanpak bepalen. Maar iedereen is anders. En de laatjes van de kast zijn niet geïsoleerd maar hebben samenhang en overlap. Er bestaat in de Griekse mythologie een verhaal dat het gevaar van deze werkwijze symboliseert.

Procrustus is een herbergier. Hij bezit een herberg op de weg naar Athene. De man kan heerlijk koken en zo weten de gasten zijn taverne te vinden. Na de maaltijd nodigt hij de gasten uit om te blijven slapen. Daarvoor heeft hij in een aparte kamer een gastenbed. Als de gasten slapen komt Procrustus een kijkje nemen. Is de gast te groot voor het bed en steken zijn benen uit, dan hakt deze herbergier zonder pardon het stuk van de benen af dat uitsteekt. Is de gast echter wat kleiner uitgevallen, dan vindt Procrustus dat de gast toch precies in het bed moet passen. Hij bindt hem vast en rekt hem uit met gewichten tot de gast exact de lengte van het bed heeft.

De manier van diagnosticeren met behulp van de kast met laatjes heeft het risico in zich dat de behandelaar zich vooral richt op dat ene laatje van jouw klacht en je verdere welbevinden van ondergeschikt belang wordt. Je hebt een angststoornis in laatje 2 of een trauma in laatje 5. Je bent borderline in de onderste la of hebt een compulsieve stoornis waarvoor in een ander gebouw weer een aparte kast staat.

De klacht heeft misschien invloed op je zelfvertrouwen maar dat zit niet in dit laatje. En waarom je zo stil en teruggetrokken bent of waarom je zo'n moeite hebt met deadlines of waarom je relaties telkens schipbreuk lopen, is ook niet te vinden in jouw laatje.

Bovendien bevinden zich in de kast louter klachten en niet de essentiële vaardigheden van een gezond mens, zoals kunnen lachen en blij zijn, goed zichtbaar zijn voor je omgeving of op een harmonieuze manier met tijd omgaan. De gespecialiseerde psychotherapie focust vooral op het probleem (Zij is zich hier overigens van bewust en doet pogingen om te verbreden, maar zolang het labelen van de klacht de eerste handeling is die de therapeut verricht, blijft het de werkwijze beïnvloeden).

De plattegrond van een gezond mens

In de veelheid van laatjes is de psychotherapie een helder overzicht van het geheel kwijtgeraakt. Wat mist is een simpele plattegrond van ons systeem dat de samenhang laat zien tussen de verschillende domeinen die van invloed zijn op onze geestelijke gezondheid.

Zo'n plattegrond zou in eerste instantie behoren te formuleren wat geestelijk gezond zijn betekent en wat harmonieus gedrag is. Vervolgens kan de therapeut samen met de cliënt onderzoeken wat nodig is om zich daarnaartoe te bewegen.

Bij een dergelijke benadering loopt de behandelaar niet het gevaar een component over het hoofd te zien. Cliënt en therapeut kunnen samen vanuit de plattegrond navigeren en op deze manier in alle domeinen voor heling zorgen, ook die wellicht in eerste instantie van ondergeschikt belang lijken maar later het probleem nieuw leven in kunnen blazen.

Het is veel aangenamer om naar het licht te bewegen dan van de duisternis proberen af te komen. Je bent niet voortdurend bezig met een probleem maar richt je op groei en ontwikkeling.

Opbouw van dit boek

Dit boek bestaat uit drie hoofdstukken. De eerste twee zijn praktisch van aard. Hier word je stap voor stap ingevoerd in de methode om patronen te kunnen transformeren. Het laatste hoofdstuk schetst de achtergrond van de methode en laat zien hoe de methode geplaatst kan worden binnen het boeddhistisch gedachtegoed en de zen.

Hoofdstuk 1. Oude overtuigingen en patronen ontmantelen

Aan de buitenkant van het huis van De StressOntknoping bevindt zich een opgang naar de eerste etage. Als je de trap omhoog wandelt, kom je uit bij een grote houten deur. Op de deur staat het woord 'Zelfbeeld' geschreven. Je duwt de deur open. Daar zie je een bijna lege verdieping voor je. Er staan slechts twee houten kisten op de vloer. Je loopt naar de dichtstbijzijnde kist en opent hem.

In de kist vind je de eerste sleutel. Deze gebruik je om jezelf volledig te kunnen aanvaarden, het enige juiste uitgangspunt voor transformatie. Het biedt je de mogelijkheid om van jezelf te gaan houden zonder eerst moeizaam allerlei belemmeringen te moeten wegnemen of hindernissen op te lossen. De sleutel wijdt je in in een essentieel aspect van meditatie, namelijk iets observeren zonder er wat mee te doen. Je kunt deze sleutel ook zonder dat je

mediteert toepassen in het dagelijks leven. Het is een moeiteloze benadering met een geweldig effect. Het is zo'n simpele benadering dat in het Westen iedereen er blijkbaar overheen heeft gekeken, inclusief de psychologie en andere therapeutische benaderingen. Je kunt de sleutel gebruiken om oude hinderlijke patronen en overtuigingen te ontmantelen, zoals voortdurend jezelf bekritisieren en afbreken, of anderen pleasen en voor iedereen klaar staan maar jezelf vergeten of alles wat je doet uiterst precies doen. Met deze sleutel in je zak voel je je onmiddellijk lichter en kun je gemakkelijker bewegen.

Hoofdstuk 2. Nieuwe overtuigingen laten groeien

Dan loop je naar de tweede kist. Ook daarin ligt een sleutel. Dit is de sleutel van de groei. Wat je op psychisch gebied niet gekregen hebt van je ouders of je omgeving, kun je met deze sleutel alsnog laten groeien. Het is een magisch middel dat bestaat uit drie componenten: de krachtige werking van een mantra, de wonderlijke vaardigheid van de acteur om zich in een andere persoon te transformeren en de kunst van de kweker om een nieuwe plant extra krachtig te laten groeien. Deze drie componenten liggen aan de basis van krachtspreuken, waarvan we er een aantal gaan uitwerken.

Hoofdstuk 3. In de lijn van Boeddha

Nadat we beide kisten geopend hebben en de sleutels kunnen toepassen gaan we terug in de tijd, naar het voor de mensheid zo belangrijke onderzoek dat Boeddha deed en waaraan hij zijn leven wijdde: zijn onderzoek naar de oorsprong van het lijden. We zien het milieu waarin dit onderzoek plaatsvond en waarin de antwoorden van Boeddha ontstonden. We verkrijgen inzicht in wat de onderwijzingen van Boeddha in de kern inhouden en wat de concrete toepassing betekent in deze tijd. We zien hoe de methode van De StressOntknoping zijn plaats inneemt in deze weg van Boeddha.



