

Dr. Altazar Rossiter

**SPIRI-
TUELE
INTELLI-
GENTIE**

Jij bent de
kracht zelf

Dr. Altazar Rossiter

Spirituele intelligentie

Jij bent de kracht zelf



VERDER LEZEN?
BESTEL HET BOEK



AnkhHermes

Inhoud

Dankwoord	9
Opmerking van de auteur	11
Voorwoord van de vertaler	13
Woord vooraf van Robert Bridgeman	15
1 Inleiding op spirituele intelligentie	19
2 Bewuste intentie	43
3 Taal, woorden en kracht	67
4 Gevoeligheid, een geschenk	87
5 De wond van de ziel	109
6 Projectie, zowel vriend als vijand	129
7 In je lichaam zijn	153
8 De reis van het hoofd naar het hart	173
9 Veel voorkomende obstakels	197
10 Aanwezigheid	227
Noten	255

Dankwoord

Deze Nederlandse vertaling dankt haar bestaan aan Robert Bridgeman, die uitgeverij AnkhHermes ervan heeft overtuigd de vertaling te verzorgen.

De oorspronkelijke Engelse versie van het boek is enkele jaren in voorbereiding geweest en is nu, na enkele valse starts, verschenen. Een belangrijk deel van de inhoud is samengesteld uit aantekeningen die ik heb gemaakt voor het Working with Consciousness Facilitator Programme dat ik in Nederland geef. Dit programma is tot stand gekomen onder auspiciën van de Shapers of Education Foundation, die geleid wordt door Charlotte Korbee. Charlotte is een onvermoeibare pleitbezorger van mijn werk en biedt mij als ik in Nederland ben altijd een plek om mijn hoofd te ruste te leggen.

De wijsheid en de inzichten die in dit boek te vinden zijn danken veel aan het bewustzijn, de perceptie en de aanmoediging van mijn vrouw, Rionach Braid Aiken. Rionach is voor mij in alle opzichten een zegen en onderzoekt samen met mij dit terrein, dat de bron van bezieling van onze relatie is.

Anderen die door hun werk of in persoonlijke ontmoetingen van grote invloed zijn geweest op mijn spirituele reis zijn Abby Daniel, Daniela Cavallaro, Maureen Gillen, Monsignor Michael

Buckley, Theresa Collins, Simon Treselyan, Carmel Long, Don Hanson, Maura Lundberg, Clive Hetherington en Nicolas David Ngan. Mijn grote dank gaat tevens uit naar Grethe H. Hansen, Alexandra van der Hilst, Ken Masters en Anna Westwood, die allen een groot vertrouwen in mij hadden op het moment dat ik dat kwijt was.

10

Van veel andere personen die op een of andere manier hun bijdrage aan dit boek hebben geleverd, ben ik de naam helaas vergeten. Iedereen is mijn leraar en op deze plaats wil ik dan ook iedereen bedanken die ooit belangrijk is geweest voor mijn leerproces, of wij ons daar op dat moment nu bewust van waren of niet.

Moge de Universele Intelligentie jullie allemaal zegenen in de stroom en expressie van jullie Hoogste Voortreffelijkheid.

Opmerking van de auteur

11

Sinds ik voor het eerst over dit onderwerp heb geschreven, zijn er veel dingen veranderd. Ik heb mijzelf verder ontwikkeld en mijn manier van werken is in die ontwikkeling meegegaan. Om hieraan recht te doen, is de tekst op enkele plaatsen aangepast. De onderliggende principes zijn echter onveranderd gebleven.

OVER DE AUTEUR

Altazar Rossiter is een holistisch mentor, energy facilitator en persoonlijk coach. Hij geeft workshops, cursussen en intensieve trainingen waarin hij met behulp van de in dit boek beschreven processen en de uitgebreide toepassing ervan de ontwikkeling van onze spirituele intelligentie bevordert.

Altazar Rossiter is beschikbaar voor consulten, workshops en lezingen, en te bereiken via zijn website: www.altazarrossiter.nl.

Voorwoord van de vertaler

Altazar Rossiter moedigt ons aan op zoek te gaan naar spirituele intelligentie en te ontdekken hoe die in ons leven werkzaam is. Hij geeft ons daarvoor een aantal handvatten in de vorm van principes en procedures. In de procedures is het belangrijk om alle aspecten van je biografie aan te spreken. Je doet dat door hardop 'je huidige naam' en 'je volledige naam' te noemen, waarmee respectievelijk de naam wordt bedoeld die je in je dagelijks leven gebruikt (je roepnaam én je achternaam) en de complete naam die je van je ouders hebt gekregen (zoals in je paspoort vermeld). Mocht je een keer je naam of roepnaam veranderd hebben, of gedurende een periode met een andere naam of alias zijn aangesproken, noem die dan ook.

In de procedures spreek je je intentie uit en verbind je je met *Spirit*, het woord dat Rossiter gebruikt voor de bron van scheppingskracht. Hij noemt die bron ook wel 'het Veld'. Omdat het erom gaat dat je je eigen manier vindt om je hiermee te verbinden, kun je als dat voor jou passender is of beter voelt ook een ander woord gebruiken, bijvoorbeeld 'God in mij', 'Boeddhanatuur', 'Hogere Zelf', 'Grote Moeder' of 'Christusbewustzijn'. Je kunt ook de naam van een inspirerende entiteit gebruiken, zoals Quan Yin, Shiva of Maria. Waar het om gaat is dat de naam een diepe betekenis voor je heeft en resoneert met je ziel.

Dit boek vertalen is voor mij een zeer inspirerende bezigheid geweest en ik hoop dat de intenties van Altazar Rossiter voldoende doorklinken om de lezer net zo te inspireren. Graag wil ik Charlotte Korbee en Robert Bridgeman bedanken voor hun aanvullingen en hun hulp bij de totstandkoming van de vertaling.

Ananto Dirksen

Woord vooraf van Robert Bridgeman

15

In 2009 ontmoette ik Altazar voor de eerste keer. Ik was meteen onder de indruk van zijn aanwezigheid. Nog meer was ik geïntrigeerd door de verhalen die ik gehoord had over zijn werk. Ik besloot zelf polshoogte te nemen en deed mee aan een meerdaagse training in de Altazar-methode. Wat ik daar in die paar dagen heb meegemaakt heeft een onuitwisbare indruk bij me achtergelaten. In de jaren erna heb ik tientallen methoden die bijdragen aan bewustwording en persoonlijke ontwikkeling onderzocht en ondergaan. Samen met mijn partner reisde ik de wereld over en studeerde bij meesters en leraren in onder andere Nepal, India, Thailand, Vietnam en de Verenigde Staten. Slechts een aantal van de meesters en leraren die we onderweg ontmoetten en opzochten konden iets wat vergelijkbaar is met wat Altazar kan. Het grote verschil tussen hen en Altazar is dat de laatste in Londen woont en daarmee veel bereikbaarder is dan Aziaten. Niet voor niets trekt Altazar mensen aan uit heel Europa, Amerika en Zuid-Afrika.

Om deze reden heb ik Altazar begin 2015 gebeld. Ik was toen al geruime tijd terug in Nederland en ik vroeg hem of hij mijn leraar wilde zijn. Zijn laatste leerling bleek net afgezwaaid en ik werd aangenomen. In mijn enthousiasme nodigde ik hem uit in Nederland, waar hij onmiddellijk een succes werd. De workshops die we met

hem organiseren zitten standaard vol met een wachtlijst. En dat is niet vreemd. Altazar brengt iets wat weinigen brengen. Hij zal zichzelf in al zijn bescheidenheid niet gauw een meester noemen, maar ik doe dat wel. Als je dertig jaar ervaring hebt en kunt wat hij kan, en belichaamt wat hij belichaamt, dan mag je jezelf van mij een dergelijke titel geven.

Dr. Altazar Rossiter BA PhD is nu (2015) 67 en heeft een groot deel van zijn leven als ingenieur in de olie-industrie gewerkt. Een op het oog paradoxale combinatie. We hebben het dus over een meester die spirituele ontwikkeling faciliteert en tegelijkertijd boorplatformen ontwerpt. Denk daar eens over na. Altazar zelf vindt dat hij nergens van meer waarde kan zijn dan in het hol van de leeuw. Daar kan hij het verschil maken. We hebben het ook over een meester met een PhD. Altazar is doctor in de *Nonsense*, zoals hij het zelf zegt. Hij behaalde een PhD in Semantiek/Psycholinguïstiek en is daarmee gespecialiseerd in de psychologie van taal. Een bijzondere combinatie tussen een van de meest diepgaande methoden tot bewustwording die ik ooit heb meegemaakt en een wetenschappelijke, intelligente en logische geest die de taal van de moderne westerse mens spreekt. Geen gezweef of geitenwollensokkengedoe, maar geground en goed onderbouwd.

Altazar is daarnaast een begenadigd muzikant. Hij bezit een aantal gitaren waarvan de meeste, speciaal voor hem met de hand zijn gemaakt. In zijn workshops en meerdaagse trainingen speelt muziek een belangrijke rol. Een combinatie van muziek en taal moet ik zeggen, want taal is naast muziek, en zijn Ierse vrouw Rionach, zijn grote liefde in het leven. Altazar heeft een magische manier van taal gebruiken. Zoals je in dit boek kunt lezen, gebruikt hij een combinatie van taal en liefde om de bijzondere resultaten van zijn werk te verwezenlijken. Altazar communiceert rechtstreeks met de alomtegenwoordige intelligentie, die hij *Divine Intelligence* noemt, de intelligentie waar wij allemaal mee verbonden zijn. De een noemt haar God, de ander Spirit en weer een ander Allah, de Grote leegte of het Universum. Welke naam je er ook aan geeft, Altazar heeft er een directe verbinding mee en hij leert jou die verbinding ook ma-

ken. Die verbinding is liefde, zuivere en waarneembare liefde. Een deelnemer van een van Altazars workshops zei destijds verbaasd in de eerste pauze: 'Normaal doe je er een hele dag over in een training om in het NU te leren komen, hier kom je binnen, krijg je een kopje thee en ben je, hop, meteen in het NU'. En daarin blijf je de rest van de dag. Altazars aanwezigheid en verbinding zijn in staat om een grote groep de hele dag in het moment en in liefde te houden. En daarbinnen gebeurt het. Deelnemers gaan spontaan allerlei processen door. Psychologische en emotionele blokkades vallen zonder al te veel moeite uiteen. Gedragspatronen, belemmerende overtuigingen, beperkende conditionering en egomechanismen verdwijnen ter plaatse. Je weet niet wat je ziet. Altazar heeft een afkeer van goeroeneigingen en blijft nederig en bescheiden. De woorden van Plato, 'Een echte meester herken je niet aan het aantal volgers dat hij heeft, maar aan het aantal meesters dat hij zelf heeft opgeleid', vormen zijn motto.

In dit boek geeft Altazar je handen en voeten om zijn methode toe te passen in je eigen leven. Hij leert je wie je in werkelijkheid bent, waar je wezen zoal uit bestaat en hoe je je eigen verbinding legt met de *Divine Intelligence* en die verbinding vervolgens kunt gebruiken om dichter bij jezelf te komen. Om blokkades te verwerken en gedrag te veranderen. Om verslavingen te overkomen en beperkende overtuigingsmechanismen los te laten. Je leert vanuit het moment te leven in liefde en rust, door je spirituele intelligentie te ontwikkelen. Spirituele intelligentie gaat over inspiratie, creativiteit, wijsheid, geluk, liefde, passie en compassie en biedt de sleutels tot een optimaal leven. Veel van deze sleutels vind je in dit boek. Ik hoop dat ze je helpen je leven te optimaliseren.

Robert Bridgeman

1

Inleiding op spirituele intelligentie

19

Iedere waarheid doorloopt drie fasen. Eerst wordt ze belachelijk gemaakt, daarna roept ze heftig verzet op en ten slotte wordt ze als vanzelfsprekend aangenomen.

– Arthur Schopenhauer

Spirituele intelligentie is eigen aan het bestaan. Spirituele intelligentie is geen theologie of religie – het is helemaal niet religieus. Spirituele intelligentie is geen filosofie, ethiek of een morele code. En spirituele intelligentie is ook niet hetzelfde als inspiratie of intuïtie. Spirituele intelligentie is geen van deze zaken, maar juist dat wat ze voortbrengt. Wat spirituele intelligentie vooral niet is, is een intellectueel vermogen dat je analytisch of academisch kunt gebruiken.

In zekere zin hoef je je spirituele intelligentie niet te ontwikkelen, want ze is je aangeboren; ze is er gewoon. Het gaat erom dat je je menselijkheid ontwikkelt. De bedoeling van dit boek is je te helpen zelf te ontdekken wat spirituele intelligentie is. Tijdens dit ontdekkingsproces zul je merken dat je een ontwikkeling doormaakt. Dit boek bevat praktische informatie en procedures die je in dit proces kunnen ondersteunen en je kunnen helpen om in je kracht te komen.

Ik heb altijd geloofd in mogelijkheden, met name in de moge-

lijkheid dat alles mogelijk is. Zo lang als ik me kan herinneren denk ik al na over het gegeven dat de mens slechts vijf tot tien procent van zijn hersencapaciteit benut. (Het is een grappig toeval dat dit ook het percentage van het universum is dat voor de mens zichtbaar en meetbaar is. Dit percentage is duidelijk te gering om te beweren dat onze opvattingen over hoe het universum in elkaar zit en zich gedraagt juist zijn.) Het leek mij dat wij op de een of andere manier bewust toegang zouden moeten kunnen krijgen tot de overige negentig of vijftien procent. Als mij dat zou lukken, wat zou dat voor mij betekenen, vroeg ik me af, en hoe zou het leven er dan uitzien?

Alles in dit boek houdt rechtstreeks verband met mijn eigen zoektocht naar waarheid en met de persoonlijke inzichten die ik heb gekregen in de jaren dat ik mensen heb begeleid. In die periode heb ik ook de verwoestende uitwerking gezien van de onmenselijkheid die wij jegens elkaar begaan (oorlogen, geweld, marteling, misbruik, oordelen en kritiek, beschaming en beschuldiging) en van de onmenselijke manier waarop wij met onszelf om kunnen gaan. Dikwijls heb ik ook het voorrecht gehad om deel te hebben aan de genezing hiervan. Een groot deel van de verwoesting die op de wereld plaatsvindt is onzichtbaar, maar de gevolgen ervan vreten voortdurend en op verraderlijke wijze aan de essentie van ons bestaan.

Voor mijzelf weet ik dat er een natuurlijke wijsheid is die wij allemaal in ons meedragen, een wijsheid die ons voortdurend bezielt en ondersteunt. Met 'natuurlijke wijsheid' bedoel ik een aangeboren eigenschap van weten. Dit weten dient zich op de vreemdste momenten aan en kan lijnrecht ingaan tegen alles wat voor ons logisch is. Niettemin is dit weten relevant. Zelfs als ik de mogelijkheid overweeg door dit weten te worden misleid, maar ik doe alsof het nauwkeurig is afgestemd op de universele waarheid, komt de wijsheid ervan nog steeds tot uitdrukking en brengt die mij oplossingen. Die oplossingen zijn altijd beter dan wat ik mij kan voorstellen of kan bedenken. Dit is voor mij een dagelijkse realiteit geworden en deze wijsheid ben ik gaan beschouwen als spirituele intelligentie.

In de wetenschap ontstaat steeds meer erkenning voor deze ons

aangeboren wijsheid, al is het nog niet de algemeen aanvaarde opvatting. Rupert Sheldrake kwam met het concept van morfische velden in de biologie. Holistische geneesmethoden als homeopathie, acupunctuur en acupressuur dringen steeds verder door in de allopathische geneeskunde. Kwantumfysici als Amit Goswami maken ons steeds duidelijker dat de substantie die aan ons universum ten grondslag ligt een interactief bewustzijnsveld is waar wij allemaal een onmisbaar onderdeel van zijn.

Dit alles ondersteunt het idee van een allesomvattende werkelijkheid die vorm krijgt dankzij een spirituele intelligentie. Een en ander betekent dat het fundamentele existentieel-wetenschappelijke principe waarop wij onze overtuigingen over onszelf baseren een revolutionaire ontwikkeling doormaakt. De intellectuele grond voor de manier waarop wij als mensheid over onszelf denken is bezig onder onze voeten te verschuiven. Er zijn grote veranderingen ophanden, of we dat nu leuk vinden of niet.

Spirituele intelligentie is een functie van het mysterie van het universum en vormt de basis voor het bestaan van alle dingen.

In essentie is een deel van het materiaal dat hier gepresenteerd wordt een poging om woorden te geven aan het onuitsprekelijke mysterie van het bestaan. Hoewel dat dus per definitie onmogelijk is, geloof ik dat het wel mogelijk is om aanwijzingen te geven over hoe je op een praktische manier gebruik kunt maken van de meer subtiele aspecten van wie je bent. Jou de mogelijkheid bieden om dat daadwerkelijk te doen is deels de reden waarom ik dit boek schrijf. De situaties en processen die ik beschrijf kunnen alleen door persoonlijke ervaring werkelijk begrepen worden. Die ervaring kan verschillende vormen hebben en ontstaat soms gezamenlijk met anderen, soms in alleen-zijn. Hoe deze ervaring ook ontstaat, voor het individu is ze heilig. Ze kan niet gereproduceerd worden in een boek, maar paradoxaal genoeg kan lezen erover de ervaring van deze wijsheid wel oproepen.

Naarmate je je spiritueel ontwikkelt, kom je onvermijdelijk dingen tegen die uniek zijn voor jou en niet stroken met de opvattingen van anderen, van mij inclusief. Dat wil niet zeggen dat wij het bij het verkeerde eind hebben en evenmin dat jij fout zit. Het betekent eenvoudig dat jij een uitingsvorm van jouw unieke wezen hebt gevonden. Dat iets is om je over te verheugen! Jouw uitdaging zal vervolgens zijn je inzicht uit te breiden en tegelijk de geldigheid van andermans opvattingen te erkennen zonder die van jezelf te ontcrachten. Als je dat kunt, kan zich meer van jouw spirituele intelligentie aandienen en weet je hoe je vervulling in je leven kunt vinden.

Het is belangrijk te beseffen dat dit boek geen definitieve visie geeft. Het kan niet anders dan een product van mijn persoonlijke ontwikkelingsreis zijn en voornamelijk de lessen bevatten die ik onderweg heb geleerd. Ik leer nog steeds nieuwe dingen en wat op de volgende pagina's beschreven wordt is mijn oprechte poging om die lessen te interpreteren en te vertalen naar een samenhangende tekst. Ik wil de inzichten die ik heb opgedaan heel graag aan je doorgeven, zodat jij je eigen inzichten kunt opdoen. Ook wil ik je de methoden doorgeven die ik zelf heb gebruikt, zodat je ze zelf kunt uitproberen. Op welk punt van je eigen reis je ook staat, ik heb er alle vertrouwen in dat dit boek je op een of andere manier zal helpen.

Waarschuwing: ervoor kiezen in je kracht te gaan staan en je bewustzijn met behulp van je eigen spirituele intelligentie te vergroten is geen gemakkelijke weg. Succes zal zeker uitblijven als je dit doet om aan de harde realiteit van het dagelijks leven te ontkomen. Het gaat erom dat je alles wat je bent op waarde schat, met name je gevoelens. Wees rücksichtslos eerlijk en wees bereid om je demonen onder ogen te zien. Je zult lachen en huilen, verheugd zijn en wanhopig, maar uiteindelijk zul je genieten van vreugde, vrijheid, nieuwe mogelijkheden, onafhankelijkheid en een mate van persoonlijke voldoening die al je verwachtingen overtreft.

TOEWIJDING

Als je volkomen toegewijd bent aan je spirituele essentie, boek je werkelijk vooruitgang. Alleen als jij toegewijd bent, zal je spirituele essentie jou toegewijd zijn. Dan wordt magie mogelijk. Zolang je niet kiest om je hier op deze manier voor in te zetten, verwerp je onbewust het belangrijkste deel van jezelf. Dat klinkt misschien streng, maar eigenlijk is het een herinnering aan iets dat je al weet. Als je een onprettig gevoel krijgt als je dit leest, is het voor jou een punt om aandacht aan te geven.

Toewijding is het eigenlijke onderwerp van dit boek en het belang ervan kan niet genoeg benadrukt worden. Als je je bewust-zijn werkelijk wilt veranderen en zo veel mogelijk je authentieke zelf wilt belichamen, is het van groot belang om werkelijk de intentie hebben je persoonlijke agenda (hoe jij vindt dat de dingen behoren te zijn) los te laten. Het is trouwens niet eens jouw agenda, maar een gedachteconstructie aan de hand waarvan je geleerd hebt jezelf te definiëren. De meesten van ons zijn hiertoe niet bereid, tenzij we echt genoeg hebben van ons leven zoals het is en echt op een punt komen waarop we zeggen: nu is het genoeg, er moet toch een betere manier zijn! Pas dan zijn we zover dat we iets nieuws over onszelf kunnen ontdekken. Hoe meer gehecht je bent aan je comfortzone, aan wat veilig en zeker lijkt, hoe moeilijker die eerste stap kan zijn. Als je echter bereid bent het te proberen en een minimum aan ongemak te verdragen, ben je zover dat je echt kunt gaan leven.

Wees toegewijd aan een zo waarachtig mogelijk bestaan, zonder je zorgen te maken over hoe je dat voor elkaar krijgt. Als je deze intentie hebt, zul je steeds in situaties terecht komen die je uitdagen om waarachtiger te gaan leven.

Luister werkelijk naar je hart. Volg je hart, ook als je hoofd schreeuwt dat je precies het tegenovergestelde moet doen. Wees bereid met paradoxen te leven en leer die te verdragen zonder er rationele verklaringen voor te willen hebben. Wees bereid alles los te laten wat je al meent te weten, want zodra je zegt dat je iets weet, gooi je de deur naar nieuwe manieren van begrijpen dicht. Wees bereid zaken die je je hele leven zorgvuldig hebt weggestopt naar boven te halen. Wees bereid onbekend en angstaanjagend gebied te

betreden. (Het grappige van onbekend gebied betreden is dat, als je het doet, het nooit zo beangstigend blijkt te zijn als het eerst leek.)

Ik heb een aantal specifieke procedures of gesproken formules ontwikkeld om spirituele intelligentie toegankelijk voor je te maken en je te helpen je erop af te stemmen. Deze worden in de tekst duidelijk uiteengezet, maar ze kunnen enigszins anachronistisch lijken. Ze zijn echter op basis van hun effectiviteit tot de huidige vorm uitgegroeid. Ik heb ze zelf ontwikkeld en moedig jou aan om ze verder te ontwikkelen. Ik wil je echter adviseren om ze eerst te gebruiken in de vorm waarin ik ze hier presenteer.

De eenvoud van deze procedures is in tegenspraak met de krachtige werking ervan. De kracht ervan zit niet in de procedures zelf, maar in de intrinsieke kracht van jouw aanwezigheid, waarmee je je door middel van deze procedures verbindt. De sleutel tot een effectief gebruik van de procedures is de bereidheid om je te wijden en over te geven aan je eigen proces. Hierin verschillen de procedures van technieken die bedoeld zijn om een bepaald resultaat te bereiken.

TERMINOLOGIE

De meeste termen die ik gebruik spreken voor zich, maar dat betekent niet dat ze ook voor iedereen begrijpelijk zijn. Vele ervan worden in verschillende betekenissen gebruikt. Ik vind het belangrijk dat je de betekenis van deze termen begrijpt voordat je ze in de tekst tegenkomt.

Bewustzijn: dit woord wordt in twee betekenissen gebruikt. Met een hoofdletter wordt er het universele veld van bewustzijn mee aangeduid (of een aspect ervan), zonder hoofdletter geeft het de eigenschap van zelfbesef aan.

Cellulair geheugen: herinneringen aan gebeurtenissen, met name trauma's, die in het lichaam aanwezig blijven lang nadat de mentale en intellectuele balans is hersteld. Het cellulair geheugen kan zonder voorafgaande waarschuwing lichamelijke en emotionele reacties oproepen die afkomstig zijn van confrontaties met mensen en situaties van jaren geleden. Het cellulair geheugen bevat ook gevoelsherinneringen die teruggaan tot de tijd van je conceptie.

Cellulaire intelligentie: een aspect van de lichaamsintelligentie dat als een zelfbewuste entiteit betrokken kan zijn bij communicatie.

Chakra: een poort door middel waarvan het fysieke lichaam beïnvloed wordt door en energie ontvangt van het subtiele energielichaam en het universele veld van bewustzijn. De zeven belangrijkste chakra's liggen langs de ruggengraat. Het wortelchakra ligt aan de basis ervan, het tweede chakra in het heiligbeen, het derde chakra bij de zonnevlecht, het vierde chakra bij het hart, het vijfde chakra bij de keel, het zesde chakra (of derde oog) midden tussen de wenkbrauwen en het zevende chakra bij de kruin.

Consensusrealiteit: de wereld zoals wij die kennen en waar wij deel van zijn. De consensusrealiteit is dat wat volgens de algemene opvatting, de conventionele wetenschap en alle aspecten van onze cultuur de waarheid is. In tegenstelling tot wat wij in het algemeen denken, is de consensusrealiteit niet statisch.

Emotioneel lichaam: een deel van het subtiele energielichaam (ook aura of subtiel lichaam genoemd) dat onze emotionele programmering bevat en primair verbonden is met het tweede chakra.

Energie: de dynamische essentie van de werking van Spirit.

Gidsen (of spirituele gidsen): niet-belichaamde aspecten van het universele veld van bewustzijn die mijn fysieke zelf ondersteunen door mijn kijk op de wereld af te stemmen op die van Spirit. Spirituele gidsen worden ook wel beschermengelen genoemd.

Helen: innerlijk evenwicht tot stand brengen en zelfacceptatie bereiken, op alle niveaus. Helen is een natuurlijk gevolg van zelfrealisatie, maar is er niet het doel van. Geheeld worden betekent niet als vanzelfsprekend dat je van een kwaal geneest, al is dat niet uitgesloten. Helen heeft te maken met heelwording en kan er volkomen anders uitzien dan je verwacht.

Ik-Ben-aanwezigheid: het deel van mij dat het lichaam bezielt, dat de energie van wie ik ben naar de fysieke wereld brengt. De Ik-Ben-aanwezigheid is eeuwigdurend, kent talloze incarnaties en bestaat buiten mijn lichaam. Dit aspect van mijzelf duid ik ook wel aan met 'Universele Essentiële Ziel' of eenvoudig met 'essentie'. Je zou het kunnen beschouwen als je hogere zelf, maar dat woord im-

pliceert het bestaan van een lager zelf, dat op een of andere manier inferieur is aan het hogere zelf. Daarmee breng je een scheiding aan die ik liever vermijd. De essentie van mijn wezen bezit de zuiverheid, liefde en wijsheid van het Universele. Als ik die essentie uitnodig om mij te bezielen, brengt dat een gevoel van betekenis, zin en richting met zich mee die alle leven ondersteunt en in stand houdt.

In je kracht staan: de toestand waarin je samenvalt met je essentie en waarin je ten volle gecenterd en aanwezig bent in je lichaam. Deze toestand correspondeert met persoonlijke verlichting of zelfverwerkelijking, dat wil zeggen op kosmisch en fysiek niveau ten volle zijn wie je bent. Het is een toestand die vluchtig ervaren kan worden, maar die je ook langdurig kan bijblijven. Als deze toestand zich aandient, betekent dat niet het einde van de zoektocht ernaar, maar een aanwijzing dat je op de (voor jou) juiste weg bent.

Intentie: de creatieve eigenschap die energie haar vorm en richting geeft.

Mentaal lichaam: een onderdeel van het energielichaam (aura of subtiele lichaam) dat onze mentale programmering bevat en dat primair verbonden is met het derde chakra. Het emotionele en het mentale lichaam staan over het algemeen onder controle van het sterfelijke denken.

Spirit: het niet-fysieke deel van mij waarvan het bestaan buiten mijn fysieke perceptie ligt en dat, omdat het uiteindelijk één is met alles wat er bestaat, toegang heeft tot alle niveaus van wijsheid. De term 'Spirit' wordt in dialogen gebruikt als verkorte vorm van spirituele intelligentie.

Spiritueel lichaam: een deel van het energielichaam (aura of subtiele lichaam) dat samenwerkt met de ziel en primair verbonden is met het hartchakra.

Sterfelijk denken: de intelligentie die ons bestaan rationaliseert en het intellect stimuleert om structuren, concepten en identiteiten te creëren aan de hand waarvan wij onszelf definiëren. Het sterfelijke denken wordt ook wel gewoon 'denken' of 'menselijk denken' genoemd. Het sterfelijke denken is een onderdeel van het universele denken, maar het is zich daar nauwelijks van bewust. Het sterfelijke

denken kan ook opgevat worden als het ego.

Transformatie: proces van verandering in je zelfexpressie dat leidt tot een maximale belichaming van je ware essentie. Transformatie is de aanleiding voor heelwording op alle niveaus.

Universeel Licht: de energie van het universele veld van bewustzijn in zijn aspect van verlichting en kennis.

Universeel veld van bewustzijn: de gehele schepping, opgevat als een kwantumveld van energie dat in potentie een oneindige variatie aan vormen en expressiemogelijkheden bevat. De wetenschap duidt dit aan met termen als kwantumvacuüm, Higgs-veld, Nulpuntveld of gewoon Veld. In spirituele tradities wordt dit aangeduid met God, Universum, het web, het lot, Great Spirit, het Mysterie, de Ene of de Bron. Het wordt ook steeds vaker Akasha-veld genoemd, maar er zijn nog veel meer benamingen voor. Dikwijls wordt het kortweg aangeduid met universum, universeel bewustzijn of universele geest. Alle velden (de mogelijkheden zijn oneindig) vormen een onderdeel van het universele veld van bewustzijn.

Universele Intelligentie: een andere term voor spirituele intelligentie.

Universele Liefde: de energie van het universele veld van bewustzijn in zijn aspect van sensitiviteit en compassie.

Universele Waarheid: de energie van het universele veld van bewustzijn in zijn aspect van helderheid en onderscheidingsvermogen.

Universele Wet: de principes die de stroom van expressie en energie bepalen, en die het mogelijk maken om intenties gericht te gebruiken.

Universele Wijsheid: de energie van het universele veld van bewustzijn in zijn aspect van inzicht.

Voorouderlijk geheugen: de onbewuste uitwerking van je familiegeschiedenis, met alle stigma's, trauma's, schaamte, schuldgevoelens en beschuldigingen die erin vervat zijn, maar die je vergeten bent. Het voorouderlijke geheugen wordt ook wel aangeduid met 'genetisch geheugen' of 'bloedlijn'.

Zielsherinnering: ervaringen die uit andere levens of bestaansniveaus kunnen 'doorsijpelen' in het huidige bestaan en in stand

worden gehouden met plechtige beloften of levensmotto's met een subtiel-energetische werking. Zielsherinneringen corresponderen met wat in de esoterie bekendstaat als de Akasha-kronieken.

DE PRINCIPES VAN IN JE KRACHT STAAN

28

Aan de hand van bovenstaande termen heb ik een aantal principes geformuleerd die verduidelijken wat spirituele intelligentie is. Ze zijn gaandeweg ontstaan, vanuit mijn pogingen om zo bewust mogelijk te leven en na te denken over mijn voortdurend veranderende inzichten in de aard van de werkelijkheid. Met deze principes wil ik je kennis aanreiken om ermee te experimenteren en er iets van te leren. Het zijn geen voorschriften, dat wil zeggen ze zijn niet absoluut of statisch. Veel situaties en ideeën zullen dankzij deze principes duidelijker worden. Voor mij zijn het axioma's en ik zou je willen vragen om ze uit te proberen en te kijken of ze bij je passen.

Mijn uitgangspunt is het feit dat de wetenschap langzaam maar iets begint te ontdekken dat in allerlei spirituele tradities al duizenden jaren bekend is. Als er een universeel veld van bewustzijn is dat de basis is van alles wat er bestaat – de kwantumfysica laat duidelijk zien dat er zo'n veld is en dat het de energetische sporen draagt van alles wat er gebeurt – dan moet dit veld overal in en om ons heen aanwezig zijn. Dankzij dit veld en binnen dit veld kunnen wij bestaan. Het vormt en doordringt ons voortdurend. Uit deze hypothese komt het fundamentele principe van verbinding van alle dingen voort.

Sommige van de principes die ik hanteer houden verband met de algemene implicaties van het bestaan binnen het Veld, andere betreffen specifieke innerlijke processen aan de hand waarvan wij ons bewustzijnsniveau kunnen ontwikkelen. De belangrijkste reden waarom enkele ervan heel ondoorzichtig, ingewikkeld of vaag lijken, is dat ze door onze vastgeroeste opvattingen omgekeerd of vervormd worden. Maak je geen zorgen als je tijd nodig hebt om deze principes te ontraadselen, want hoewel ze in feite energetisch in ons zijn vastgelegd, worden ze door onbegrip dikwijls verkeerd gebruikt. Als dit aan het licht komt, zal het sterfelijke denken zich

in eerste instantie waarschijnlijk verzetten, want het is uiteindelijk een interpretatie-instrument. Als blijkt dat het fouten heeft gemaakt, zal het zich in zijn taak bekritiseerd voelen. Als deze principes juist zijn, heeft het denken het dus bij het verkeerde eind, al een heel lange tijd. De opvatting van de werkelijkheid die het denken heeft gevormd (en waar jij je mee vereenzelvigd) staat misschien wel op instorten, en dat staat voor het denken gelijk aan zelfvernietiging. Weerstand is dus begrijpelijk.

Je zult merken dat de principes zich door de pagina's van dit boek aaneenrijgen en dat het ene aanleiding geeft tot het volgende. Op sommige plaatsen, waar hun relevantie uit de context blijkt, zijn ze heel herkenbaar, maar op andere plaatsen zijn ze meer impliciet aanwezig en maak je ze al lezend eigen. Samen vormen ze een flexibel, samenhangend geheel, niet een onveranderlijk kader. De volgorde waarin ze verschijnen heeft geen hiërarchische betekenis. Ze komen gewoon aan de orde in de volgorde waarin ze zich aan mij hebben voorgedaan toen ik erover schreef. Als daarin een natuurlijke stroom voelbaar is, beschouw dat dan alsjeblieft als een aanwijzing voor de intelligentie die achter de woorden van deze pagina's aanwezig is.

Het principe van verbinding

Er is een oneindig bewustzijnsveld dat alle energie van het bestaan omvat en waaruit alle dingen ontstaan. Dit Veld is Spirit, maar het wordt ook met andere namen aangeduid. Alle dingen in de schepping zijn door middel van het Veld op een subtiele manier met elkaar verbonden. Het lijkt misschien anders, maar er is niets dat buiten het Veld valt. Wij maken allemaal deel uit van de Ene, ook al zijn we er allemaal afzonderlijke uitingsvormen van. Dit is de existentiële paradox die wij belichamen.

Het principe van verbinding manifesteert zich in onze gevoeligheid. Wij zijn allemaal veel gevoeliger dan we beseffen. Wij kunnen de emotionele trilling van de aarde met al haar bewoners voelen, al voelen sommigen die duidelijker dan anderen en beseffen sommigen niet eens dat ze die trilling voelen. Deze gevoeligheid maakt het noodzakelijk dat wij de helderheid en het onderscheidingsvermo-

gen ontwikkelen om onze eigen reacties niet te verwarren met die van anderen. Het is namelijk onze taak om onze eigen reactiepatronen op te ruimen. Aan die van anderen kunnen wij niets doen; pogingen daartoe zullen ons op een dwaalspoor brengen. Als we onze eigen reactiepatronen hebben opgeruimd, zullen anderen hun reactiepatronen duidelijker gaan herkennen. Het Veld reageert namelijk op veranderingen in ons en dat zorgt er dankzij onze onderlinge verbondenheid voor dat anderen dit kunnen oppikken en zich eigen kunnen maken.

Het principe van inspiratie en intuïtie

Het Veld heeft een eigen intelligentie, wat blijkt uit het vermogen om samenhangende entiteiten te scheppen. Buiten wetenschappelijke kringen, onder andere in mystieke stromingen, wordt deze intelligentie met verschillende andere namen aangeduid, zoals universele geest, hogere intelligentie, Universele Wil, Universele Intelligentie en spirituele intelligentie. In de loop van de geschiedenis heeft deze intelligentie de aanzet gegeven tot de vorming van religies en de spirituele praktijken die wij nu kennen. Ook mij wil deze intelligentie bezielen. Als ik de inspiratie ervan in mijn leven vormgeef, vervul ik mijn potentieel en bereik ik een toestand waarin ik mij optimaal in de wereld kan uitdrukken, een toestand die overigens nooit statisch is. Aangezien de informatie die het Veld bevat voortdurend verandert, veranderen ook mijn mogelijkheden om alles wat op mij betrekking heeft te integreren.

Spirit communiceert met mij via mijn innerlijke zintuigen (denken en verbeelden leiden tot innerlijk zien, innerlijk horen, innerlijk proeven, innerlijk aanraken en met name voelen), maar ook door mijn innerlijk leven te spiegelen aan de buitenwereld. Je zou dit kunnen beschouwen als de fenomenologie van mijn lichaam en mijn daden, als het fenomeen van mijn ervaringen.

Hoe juister ik de bezieling van Spirit begrijp, hoe beter ik de interactie met de wereld om mij heen kan beheersen en in evenwicht kan brengen. Ik word onafhankelijk en leer te vertrouwen op mijn eigen autoriteit. Externe systemen hebben minder invloed op mij en ik ben in staat om beter bij mijzelf aanwezig te zijn. Als ik mijn

intuïtie vraag mij te helpen de betekenis van mijn ervaringen te onderscheiden, kan ik van iedere ervaring iets leren.

Het principe van universele wijsheid

Ergens in de subtiele delen van mijn wezen is het besef aanwezig dat ik binnen het Veld besta en dat het Veld bestaat in mij. Dat kan niet anders, want het is een implicatie van het organisatievermogen en de intelligentie van de deeltjes waaruit mijn cellen bestaan en van de cellen waaruit mijn lichaam bestaat. Uiteindelijk maakt alle substantie waaruit ik besta deel uit van een oneindig groot continuüm van energie. Alle wijsheid van het universum bestaat dus in mij en is voor mij toegankelijk, mits ik de juiste sleutel gebruik. Die sleutel is aanwezigheid.

Op het moment dat ik volledig bij mijzelf aanwezig ben, staat alle kennis die ik nodig heb mij ter beschikking. De informatie borrelt in mij op zonder dat er rationeel een oorsprong van aan te wijzen is, al kan ik de informatie wel bevestigen door middel van rationele processen. Het kost veel tijd om een rationele verklaring te geven voor handelen vanuit intuïtieve wijsheid en impulsen, om te voldoen aan de eis van onze cultuur om alles rationeel te verklaren.

Wat belangrijk is om te weten is niet noodzakelijkerwijs hetzelfde als wat ik *wil* weten, en het is zeker niet hetzelfde als wat ik wil weten als ik word afgeleid door angst of de emotionele overblijfselen van woede, bezorgdheid, schaamte, schuldgevoelens of begeerte. Mijn emotionele reacties leiden er altijd toe dat ik blind ben voor de waarde van wat zich aan mij voordoet. Wat ik in zo'n situatie eigenlijk wil weten, is wat ik kan doen om de emotie te laten *verdwijnen*, maar dat is hoogstwaarschijnlijk niet belangrijk om te weten.

Dit principe houdt in dat alle kennis die ik ooit nodig heb op een of andere manier voortdurend in mij aanwezig is. Ik heb eigenlijk geen informatie van buitenaf nodig en niemand kan mij iets leren. Mijn leerproces houdt in dat ik de noodzakelijke kennis in mijzelf naar boven haal. De rol van een leraar bestaat er dus in mij te helpen die kennis naar boven te halen, niet in mij informatie te verschaffen. Dit principe valt samen met de oorspronkelijke betekenis van het woord *educare* (naar buiten trekken), waarvan het woord

‘educatie’ is afgeleid. Voor de conventionele opvattingen over pedagogie en onderwijs ligt hier beslist een grote uitdaging.

Het principe van schepping en manifestatie

32 Door middel van mijn intentie verbind ik mij bewust met Spirit (het Veld). Via het denken werk ik met mijn intentie en ik kan die aanzienlijk versterken door haar hardop uit te spreken. Spraak hoort tot dezelfde fysieke werkelijkheid als mijn lichaam en via de trillingen van mijn stem – de kracht van mijn ademhaling brengt mijn stembanden in trilling – breng ik mijn intentie in de fysieke wereld.

Het ligt in de aard van het Veld om zwijzaam te zijn, maar tegelijk vol van oneindige mogelijkheden. Als het de juiste instructies krijgt, zal het die mogelijkheden manifesteren. Het Veld wacht op onze instructies, in de vorm van onze hardop uitgesproken intenties.

Een intentie uitspreken is een gedachteproces waarmee wij dat aspect van het Veld kunnen veranderen dat een integraal onderdeel is van onze individuele levensvorm. Onze gedachte zorgt voor een verstoring in het Veld, die naar buiten toe golft. Hoe meer geconcentreerd wij in dit proces een intentie vasthouden, hoe meer creatieve (of destructieve) kracht er voor die intentie ter beschikking komt.

Feit is dat het Veld voortdurend de onbewuste scheppingen van verstrooide en niet-geconcentreerde intenties manifesteert. Dit roept de dringende vraag op wat er zou gebeuren als wij ons meer bewust zouden worden van onze creatieve invloed en ons meer zouden bezighouden met opruimen van de rommel die wij in onwetendheid en onbewustheid hebben gecreëerd.

Het principe van identiteit (het principe van subjectiviteit)

Mijn identiteit is niet wie ik ben, maar wie ik denk dat ik ben. Ze is wat ik besloten heb te zijn of wie ik graag wil zijn, gebaseerd op wat ik nodig denk te hebben om te overleven en om het gedrag te laten zien dat ik als ideaal beschouw en dat mij in de cultuur waarin ik leef goedkeuring en geloofwaardigheid oplevert. Dit hele pro-

ces is kunstmatig; het is doen alsof, maar het doet alsof het de waarheid is.

Een van de belangrijkste talenten van het menselijk denken is het vermogen om mentale modellen en structuren op te bouwen, en patronen te onderscheiden die bij die structuren passen. Op deze manier geven wij betekenis aan onszelf en aan de wereld waarin wij leven. Wij bouwen geleidelijk een context op waarin wij, afgaande op de interpretatie van onze levensomstandigheden en ervaringen, een bepaald standpunt innemen. Maar *dat standpunt is niet objectief*. Dat is het voor niemand. Niettemin is het onze manier van in het leven staan en van onze ervaringen delen met anderen. Willen wij vanuit dit standpunt goed functioneren, dan moeten de mensen om ons heen enkele van onze interpretaties van de omstandigheden van het leven met ons *delen*. Deze gedeelde interpretaties brengen een maatschappelijke orde voort, die vervolgens als waarheid wordt beschouwd en die bepaalt wat goed is en wat fout.

Het is echter veel aannemelijker dat mijn denken de omstandigheden van mijn incarnatie heeft geïnterpreteerd vanuit verwarring. Omdat absolute referentiekaders ontbreken, heeft mijn denken zelf een model van de werkelijkheid gecreëerd. Het heeft dat gedaan op basis van zintuiglijke informatie en van het in mij en mijn omgeving aanwezige niveau van onzekerheid. Er is geen enkele manier om de nauwkeurigheid van een dergelijk model van de werkelijkheid op juistheid te toetsen. Om het over te nemen, hoeft het slechts schijnbaar overeen te komen met de beschikbare informatie. Zo ontstaat er een identiteit die alle verkeerde aannamen van de oorspronkelijke interpretatie vertegenwoordigt, in de vorm van disfunctionele programmeringen en psychische patronen. Die worden diep vastgelegd en vervolgens vergeten, waardoor ze buitengewoon moeilijk te veranderen zijn. En zij vormen niettemin de basis van wie ik denk dat ik ben.

Het principe van projectie

Mijn wereldbeeld is in essentie een zelfbeeld en een beeld van hoe ik pas in de wereld die ik waarneem. Hoe ik de wereld zie is volko-

men afhankelijk van de identiteit die ik heb aangenomen, vandaar dat alles wat ik zie mijn identiteit versterkt. Daarom plak ik mijn overtuigingen op wat ik om mij heen waarneem. Dit noemen we projectie.

Alles wat ik als ondermijnend of bedreigend opvat voor de identiteit die door mijn sterfelijke denken is gecreëerd, beschouw ik als schadelijk voor mijn bestaan. Ik kan onmogelijk accepteren dat het op enigerlei wijze verband met mij heeft en dus plaats ik het buiten mijzelf en zeg ik dat het niet bij mij hoort. Hetzelfde doe ik met gedachten en dingen die ik in mijzelf waarneem en die niet overeenkomen met de identiteit die heb aangenomen. Deze gedachten internaliseer ik als dat wat ik *niet* ben en vervolgens probeer ik ze toe te schrijven aan iets of iemand buiten mijzelf. Dit betekent dat alles wat ik in mijn uiterlijke omstandigheden afwijs op een of andere manier een weerspiegeling is van (of een herinnering aan) iets wat ik in mijzelf heb afgewezen. Naar dit mechanisme wordt dikwijls verwezen met de term 'schaduw'.

Het principe van projectie houdt je slachtofferrol in stand en ondersteunt de processen van het buiten jezelf leggen van de verantwoordelijkheid en anderen de schuld geven. Het is ook de basis voor vaststellen wie je vijanden zijn (vijanddenken). Als ik goed ben, bestaat alles wat fout is buiten mij, daar waar ik niet ben (of in degenen die ik niet ben). Wat ik niet ben kan alleen bestaan waar ik niet ben. Op deze manier kan ik alles wat niet overeenkomt met mijn overtuigingen over mijzelf en mijn wereld verplaatsen naar een willekeurig aspect van mijn werkelijkheid waarvan ik het tegengestelde van mijn manier van leven heb gemaakt. Ambrose Bierce geeft dit in *Het duivels woordenboek*¹ heel treffend weer met zijn definitie van 'heiden': in New York iemand die niet de christelijke religie aanhangt en in Constantinopel iemand die dat wel doet. Onze houding lijkt nauwelijks anders dan die in het begin van de twintigste eeuw, toen dit boek voor het eerst verscheen.

Het principe van reactiviteit

Reactief gedrag is een door angst ingegeven antwoord op alles wat een bedreiging lijkt voor de werkelijkheid die ik voor mijzelf ge-

definieerd heb en waarin ik leef. Zo'n bedreiging wordt opgevat als een gevaar voor mijn bestaan, want wat ik als werkelijkheid zie bepaalt wie ik ben. Zo wordt iedere bedreiging gekoppeld aan het overlevingsmechanisme van vechten of vluchten.

Mijn denken is in staat om door middel van angst mijn gevoelens te gijzelen, eigenlijk door middel van emoties in het algemeen, die mentaal en emotioneel functioneren door middel van de subtiele lichamen. Dit kan ertoe leiden dat ik in bepaalde situaties reacties ervaar die voortkomen uit de disfunctionele psychische patronen en programmeringen waaromheen ik mijn identiteit heb opgebouwd. Dit is reactief gedrag, dat uiteen kan lopen van defensief gedrag, wrok, woede, jaloezie, schuldgevoel, schaamte, beschuldiging, veroordeling en kritiek tot allerlei vormen van antagonistisch gedrag. Als ik zulke reacties heb, kan ik niet meer communiceren met Spirit, want die presenteert zich eveneens door middel van mijn gevoelens. Bovendien ben ik dan dermate afgeleid dat ik niet meer waarneem wat er werkelijk gebeurt.

Mijn reactieve gedrag is een verdedigingsmechanisme dat ervoor zorgt dat mijn identiteit veilig is en ik bijgevolg ook veilig ben, want mijn sterfelijke denken meent dat ik mijn identiteit *ben*. Wanneer je eenmaal begrijpt hoe dit werkt, wordt iedere keer dat je een emotionele reactie voelt een gelegenheid om te groeien, want je kunt die beschouwen als een signaal dat je reactie gebaseerd is op verkeerde interpretaties.

Het principe van zelfbesef

Zelfbesef maakt het mij mogelijk om bij mijn ervaringen aanwezig te zijn. Dankzij mijn zelfbesef kan ik mij van situaties waarin ik verzeild ben geraakt losmaken en mijn gedrag observeren, alsof ik mijn eigen getuige ben. Als ik mij op deze manier van mijzelf bewust kan blijven, ook als ik word meegesleurd door de intensiteit van het moment, ben ik op weg om mijzelf te bevrijden van het reactieve proces. Ik heb dan op een dieper, subtieler niveau contact met mijzelf. Op dat moment ben ik in feite meester over mijzelf.

Telkens als ik onbewust reageer, volg ik een of ander disfunctioneel programma dat ik meedraag. Mijn emotionele reactie maakt

mij op deze manier bewust van een verwonding die nog niet is geheeld, van een overtuiging die verhindert dat ik mijzelf tot uiting breng of van een deel van mijzelf dat ik nog niet kan accepteren, liefhebben en koesteren. Telkens als ik een manier kan vinden om mijn emotionele reactie los te laten, word ik een beetje meer heel (geheeld). Zo herover ik telkens een stukje van wie ik werkelijk ben. Op deze manier heel ik niet alleen mijzelf, maar verandert ook de trillingsfrequentie die ik uitzend naar het collectief, en *daarmee verandert het Veld*.

Het principe van verantwoordelijkheid

Dit principe houdt in dat ik in staat ben te kiezen hoe ik op een gebeurtenis of situatie reageer. Telkens als ik een ander of een situatie buiten mij verantwoordelijk houd voor wat ik voel, geef ik mijn kracht weg. Eigenlijk zeg ik dan: 'Door jou voel ik me ...' Als je deze uitspraak onderzoekt, zul je zien dat het een bevestiging is van de overtuiging dat iemand anders zeggenschap heeft over jouw innerlijke processen. Dit geldt zowel voor negatieve ervaringen als voor positieve. Energetisch is er geen verschil tussen 'dankzij jou voel ik me fantastisch' en 'het is allemaal jouw schuld'. In beide gevallen geef je vrijwillig en onbewust je kracht weg.

Dit principe betekent een curieuze omkering van de algemeen geaccepteerde manier van persoonlijke interactie. Ik zal mijzelf over het algemeen eerder beschouwen als slachtoffer van iets wat een ander doet, dan als slachtoffer van mijn eigen interpretaties. Dit wordt veroorzaakt door de illusie dat de woorden die wij gebruiken duidelijk zijn; we zien onze verborgen mentale constructies niet, maar die zorgen er buitengewoon effectief voor dat door middel van beschuldiging oorzaak en gevolg aan elkaar gekoppeld worden.

Meestentijds draai ik de zaken dus liever op deze manier om, omdat het alternatief inhoudt dat ik volledig verantwoordelijkheid neem voor mijzelf. Dat laatste betekent dat ik wellicht zelf verantwoordelijk ben voor de pijn en de moeilijkheden die ik ervaar. En als dat laatste waar is, dan zou ik moeten toegeven dat ik het echt bij het verkeerde eind heb, wat erop neerkomt dat ik accepteer dat het mijn eigen schuld is.

In werkelijkheid ben ik misschien helemaal niet verantwoordelijk voor de pijn en de moeilijkheden die ik ervaar, maar waar ik wel verantwoordelijk voor ben is hoe ik ermee omga. Ik ben verantwoordelijk voor hoe ik mij voel in relatie tot wat er gebeurt. En ik ben ook verantwoordelijk voor mijn eventuele ontkenning van die verantwoordelijkheid.

Het principe van afscheiding

Iedere disfunctie is in feite het gevolg van het zien van mijzelf als geïsoleerd of losstaand van mijn essentie (van dat wat ik ten diepste ben) en komt voort uit het verschil tussen wat ik als mijn authentieke zelf ervaar en het beeld van mijzelf dat ik denk te moeten projecteren om te kunnen overleven. Deze gespletenheid of tegenstelling vormt de onbewuste basis voor al mijn gedrag, al mijn interacties met mensen en al mijn relaties.

De voortdurende onderdrukking van wat voor mijn gevoel mijn authentieke zelf is maakt deel uit van het creëren van een identiteit. Daardoor ontstaat er een diepe woede in mij, die mij saboteert als ik er geen uiting aan geef. Als ik die woede niet naar buiten breng, keert die zich naar binnen en woekert daar voort in de vorm van wrok. Na verloop van tijd zal de woede een uitweg zoeken en zich op allerlei destructieve manieren uiten die besmet zijn door wrok of ermee samenhangende emoties, zoals angst, verbittering, dwang, achterdocht, jaloezie, haat, oordelen, kritiek en beschuldiging.

Het principe van goedkeuring

Goedkeuring krijgen werkt verslavend. Dat komt doordat goedkeuring een surrogaat is voor de liefde die wij onszelf (onbewust) ontzeggen. Het principe van goedkeuring is daarom een van de belangrijkste vormen van zelfonderdrukking. Samen met haar verraderlijke bondgenoot schaamte vormt zij het basisinstrument van sociale controle.

Vanaf onze geboorte worden de meesten van ons onderworpen aan een spervuur van programmeringen, zodat we worden ingelijfd in de sociale orde waartoe onze verzorgers behoren. Deze programmeringen zijn gebaseerd op wat volgens de conventies goed

en fout is. We krijgen dus goedkeuring als we iets goed doen en worden afgekeurd als we iets fout doen. Vandaar dat het voor velen van ons zo belangrijk is gelijk te hebben of het in de ogen van anderen goed te doen.

Omdat wij niet kunnen begrijpen waarom iemand niet tevreden over ons zou zijn (behalve dan als er iets werkelijk helemaal mis met ons is), interpreteren wij afkeuring als afwijzing. We voelen dan dat we geen liefde krijgen, en dat heeft een verpletterende uitwerking. Hieruit ontstaat de overtuiging dat we geen liefde waard zijn.

Om de pijn hiervan niet te hoeven voelen, gaan we op zoek naar goedkeuring en richten we ons op de bronnen ervan. Na verloop van tijd leren we zo om alle kostbare aspecten van onszelf (onze dromen, onze aspiraties) op te offeren, alleen maar om goedkeuring te krijgen van degenen waarvan wij denken dat ze een machtspositie hebben en die ons de goedkeuring kunnen geven waarnaar we verlangen.

Het principe van afstemming

Dit is in feite een versie van het principe van de vrije wil. Het houdt in dat ik de vrijheid heb om alles te onderzoeken en te ontdekken wat ik wil, zolang ik de consequenties van mijn daden maar aanvaard. Een juiste afstemming betekent in deze context afgestemd zijn op de bedoelingen van onze ziel. Voor de meesten van ons ligt hier de oplossing van het mysterie van wie wij zijn, waar we zo naarstig naar op zoek zijn. Onze ziel zal haar bedoelingen echter niet onthullen als wij haar daar niet om vragen en zolang wij ons niet op haar afstemmen.

Dit wil niet zeggen dat wij op elk moment afgestemd moeten zijn, maar dat we de intentie hebben om afgestemd te zijn en ons ervoor inzetten bewust waar te nemen wanneer we van de juiste koers afdwalen, zodat we de noodzakelijke aanpassingen kunnen doen.

Als we afgestemd zijn, voelen we dat. We zijn dan op een natuurlijke manier gecenterd en ervaren welbevinden, zelfvertrouwen, hartstocht, waardering en dankbaarheid. We voelen ons le-

vendig en vitaal. In die toestand floreren wij. Het gaat ons goed en we lijken onze doelen moeiteloos te bereiken.

Als ik merk dat ik worstel om iets te laten gebeuren, wijst dat er duidelijk op dat ik niet afgestemd ben. Het enige wat ik dan hoeft te doen is dit waar te nemen en de intentie te hebben de noodzakelijke veranderingen aan te brengen, zodat ik mij weer kan afstemmen. Uiteraard heb ik ook de vrijheid om dat niet te doen en door te gaan met mijn op wilskracht gebaseerde worsteling.

39

Het principe van aanwezigheid

Als ik volledig aanwezig ben bij mijzelf, sta ik op een natuurlijke manier in mijn kracht. In die toestand ben ik volledig verbonden met de Bron. Alles wat ik in die toestand onderneem is volledig afgestemd op de reden van mijn bestaan, want die is het enige waarvoor ik belangstelling heb. Bovendien kan ik mij in die toestand onmogelijk bezighouden met zaken die niet volledig bij mij passen.

In deze toestand kunnen de onzichtbare verwondingen die ik meedraag zonder angst of oordeel aan het licht komen. Als de lading ervan is weggenomen en het trauma is geheeld, kan de energie ervan getransformeerd worden en mijn ontwikkeling op een positieve manier ondersteunen. Ik ben volledig aanwezig bij mijn gevoelens en laat die volkomen toe, zodat ze op mijn uitademing kunnen oplossen. Dit proces van zelfgenezing is in feite een positieve feedbackcyclus die ertoe leidt dat ik vaker en gemakkelijker volledig aanwezig kan zijn.

Als je aanwezig blijft bij je ervaringen en je opent voor het existentiële mysterie van je wezen, kan je leven niet onvervuld blijven.

DE PRAKTIJK

Een van de kenmerken van dit boek is dat elk hoofdstuk enkele procedures (gesproken formules) bevat die je kunnen helpen om jezelf meer te openen. Wat bij deze procedures erg belangrijk is, is dat je elk idee over wat er zou moeten gebeuren loslaat. Geef jezelf

eenvoudig de gelegenheid om iets te ervaren en laat dat zijn wat het is. Zelfs 'niets' ervaren is waardevol, vooral als je eenmaal gaat afvragen wat dat 'niets' dan precies is en hoe het voelt. Als je dit doet, zul je versteld staan!

Als je niet in staat bent aanwezig te zijn bij jezelf, is het onwaarschijnlijk dat je op een betekenisvolle manier bewust zult worden van je spirituele intelligentie of je daarmee kunt verbinden. Op school en in het dagelijks leven leren wij niets over aanwezig zijn bij onszelf. De kans dat we de betekenis ervan bij toeval ontdekken is veel groter. Als we het daardoor niet begrijpen of kunnen plaatsen, bestaat de kans dat we het niet relevant vinden en eraan voorbijgaan. Vandaar dat de meesten van ons een beetje hulp en oefening nodig hebben. Onderstaande procedure is heel eenvoudig, maar ook heel effectief. Je zou het een oefening in centeren kunnen noemen. Probeer deze oefening regelmatig te doen.

Ga zitten (of staan) met een rechte rug en je beide voeten op de vloer. (Je benen kruisen vermindert de energiestroom in je lichaam.) Stel je voor dat er zich om je heen een enorm energieveld of een aura bevindt. Dit is jouw energie, jouw aura, en is net zozeer 'jij' als het fysieke lichaam dat je kunt zien.

Plaats je handen zo tegen elkaar dat alleen je vingertoppen elkaar raken, inclusief je duimen.

Sluit indien mogelijk je ogen (dit is niet essentieel). Adem dan vol en diep drie keer in en uit.

Stel je met elke inademing voor dat je alle delen van je aura binnen je huid trekt, zodat jouw energie van alle plaatsen waar zij zich heeft verspreid naar jou terugkomt. Als je hier een beeld van wilt vormen, doe dat dan, houd dit idee anders in gedachten vast terwijl je ademt. (Op deze manier maak je gebruik van je intentie.) Je energie zal nu naar je terugkeren, ook als het je moeite kost om dat te geloven. Een andere manier om dit te doen is je afvragen waar je aandacht naartoe is afgedwaald en die naar jezelf terugbrengen, binnen je huid. Tegen de tijd dat je je derde ademhaling doet, zul je je rustiger en meer bij jezelf voelen. Probeer dit nu te doen.

Je kunt deze oefening in bijna elke situatie doen om jezelf meer ruimte te geven. Je hebt er niet veel tijd voor nodig en bijna niemand zal merken wat je aan het doen bent. Ik leer dit altijd aan mensen die te maken hebben met veel stress in hun omgeving. Als je tijd en ruimte hebt om een kaars aan te steken, wat wierook te branden en/of zachte muziek af te spelen, doe dat dan gerust. Verderop in het boek vind je suggesties om deze procedure uit te breiden.