

DE KUNST VAN *MOEITeloos* ZIJN

© 2015 Henny Cramers
1e druk maart 2015

Titel: De Kunst van *moeiteloos* ZIJN
Auteur: Henny Cramers
Website auteur: www.hennycramers.com
Foto auteur: Mariska van Vondelen

Uitgeverij U2pi BV, Den Haag
ISBN: 978-90-8759-395-7
NUR: 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

DE KUNST VAN *MOEITELOOS* ZIJN

Henny Cramers

Inhoud

Voorwoord	7
Waarheid	11
Realiteit	15
Heling	21
Intuïtie	27
Plezier	40
Emoties	51
Inspiratie	59
Verlangen	70
Zelfvertrouwen	80
Verandering	89
Groei	105
Spiritueel	113
Actie	121
Energie	133
Zijn	147
Zin	155
Overgave	159
Geluk	165
Moeiteloos	169
Nawoord	175
 Geloofsbeleid	 179
 Dankwoord	 181
Bronnen	183
Meer...	184

Voorwoord

“Space, the final frontier. These are the voyages of the starship Enterprise. It’s continuing mission, to explore strange new worlds, to seek out new life and new civilizations. To boldly go where no man has gone before.”

Openingstune TV serie Startrek

Op het moment dat ik dit schrijf liggen er enkel blanco pagina’s voor me. Het is de eerste dag van de 21 dagen waarin ik dit boek schrijf. Ik heb nog geen notie wat er in komt en tegelijk weet ik dat het boek al geschreven is. Natuurlijk heb ik een beeld van de inhoud en ik vertrouw dat de woorden komen terwijl ik schrijf. Moeiteloos. Dat is ook waar het boek over gaat: De Kunst van moeiteeloos ZIJN. Gebaseerd op mijn ervaringen en geïnspireerd door velen die al voor mij deze weg bewandelden.

De laatste jaren ervaar ik steeds meer hoe moeiteeloos het leven is, hoe moeiteeloos ZIJN is. Daarvoor heb ik niet naar India hoeven reizen, noch hoefde ik dagelijks urenlang te mediteren, speciale diëten te volgen of diepgravende therapie te ondergaan. De eenvoud van de boodschap van mensen als Byron Katie, Eckhart Tolle en Mary Burmeister is simpelweg tot me doorgedrongen. Dit begon met een sterk verlangen. Het verlangen om rust in mijzelf te kunnen vinden, ongeacht de omstandigheden waarin ik verkeer. Oh ja, eerst was er het verlangen om anderen beter te maken, om een goede, succesvolle coach en later ook “healer” te zijn. Tot ik tot de conclusie kwam dat er - voor mij - maar één ding echt telt: dat ik in staat ben mijzelf beter te maken, in staat ben mezelf beter te voelen, goed te voelen. Zo ontstond de brandende drive om de beste healing technieken te vinden, de beste methodes om innerlijke rust te creëren. Een onverzadigbaar lijkende honger om te leren, te ontwikkelen. Een drive die financieel tot spannende situaties heeft geleid, door de uitgaven die ik heb gedaan voor cursussen, trainingen, boeken en apparatuur. Apparatuur die overigens voor een groot deel al weer is geretourneerd, is verkocht of

ongebruikt op de plank ligt. Omdat het antwoord op mijn vraag niet buiten me ligt. Eén van de dingen die ik de laatste jaren leerde is dat er niets, maar werkelijk ook niets buiten mij mijn geluk (of ongeluk) kan bepalen. “Moeiteloos” zit van binnen.

Rond de jaarwisseling 2011/2012 ben ik verhuisd. In één van mijn nieuwsbrieven schreef ik dat ik nog nooit zó’n moeiteeloze verhuizing had meegemaakt. Eén van de lezers feliciteerde me dat de verhuizing zo gemakkelijk was gegaan. Dat was echter niet wat ik had geschreven, en het was ook allerm minst wat de “realiteit” was. Zelden liepen dingen zó vaak en omvangrijk anders dan ik had gewenst of gepland ... en toch: elke dag begon ik simpelweg aan wat voor me lag, één ding tegelijk, één beslissing tegelijk, met een onverwoestbaar humeur en energie. Me telkens opnieuw aanpassend aan wat op dat moment was. Dus, terug naar “moeiteloos”: ik bedoelde dat ik deze verhuizing (inclusief opknappen van de flat) als moeiteeloos ervaren had. En dat staat los van wat er allemaal gebeurde. “Moeiteloos” zit in het hoofd. Het heeft uitsluitend te maken met mijn besluiten hoe ik naar iets wil kijken. Kies ik voor verzet of voor het accepteren van wat is en het maken van de eerste, volgende stap? Op mijn gemak met nog niet weten hoe het allemaal zal verlopen en eindigen?

Ik heb gekozen voor het opgeven van het verzet. Voor het stoppen met vechten. Verzet tegen en vechten met wat is, met wat ik denk dat zou moeten zijn, met wat ik denk dat anderen denken dat zou moeten zijn. Het is mijn sterke intentie om te stoppen met vergelijken, met oordelen. Om te herkennen waar ik wel vergelijk, waar ik wel oordeel en hoe dat mij verzwakt. Stoppen met vergelijken betekent het einde van lijden. De intense alertheid die ik altijd had om signalen uit de buitenwereld, van anderen op te vangen, waar te nemen en - vaak verkeerd - te interpreteren, om daar mijn handelen op af te stemmen, gebruik ik nu om als een Sherlock Holmes mijn eigen denkpatronen te filteren, om mezelf te betrappen op de geringste vorm van vergelijken, op elke manier dat ik mijn verantwoordelijkheid voor hoe ik mij voel buiten mijzelf leg. En omdat te doen met liefde, met zachtheid. Met compassie, in de eerste plaats voor mijzelf. De perfectie te zien in alles wat ik doe en ben. De perfectie te zien in alles wat op mijn pad komt.

“Het universum is vriendelijk” is een favoriete uitspraak van Byron Katie. En daar ben ik het volledig mee eens. Of anders gezegd: ik kies ervoor dat als mijn waarheid te nemen. Dat betekent dat er voor mij geen “vervelende” of “slechte” dingen, gebeurtenissen meer zijn. Dat ik niets meer als “vervelend” of “slecht” zie of ervaar. Dat zijn slechts labels. En de enige functie van labels is je te helpen omgaan met je onvrede, of onvermogen om te gaan met wat is. Om niet te hoeven voelen wat je voelt. Omdat dat gevoel ongepast is in jouw ogen, of onaangenaam. Of misschien zelfs onverteerbaar, ondraaglijk. En door afstand te nemen van wat je voelt, neem je afstand van je kompas. Of, in de woorden van Abraham-Hicks: van je “geleidesysteem”. En zo raak je je richtingsgevoel kwijt. Althans, zo was ik het kwijt geraakt. Ik was meester in ‘niet voelen’. Met als gevolg dat ik al mijn handelen moest bedenken. Poeh, dat was doodvermoeiend. En voeding voor vrachtwagenladingen onzekerheid. Ik krijg nu tranen in mijn ogen als ik terugdenk aan hoe onzeker ik mij een groot deel van mijn leven heb gevoeld. Tranen van compassie en tranen van geluk. Compassie met de persoon die niet wist, die zijn stinkende best deed en toch zo weinig leek te bereiken. Geluk over de eenvoud van een staat waar de vraag over ‘zekerheid’ simpelweg niet bestaat. De staat waar slechts IS. Moeiteloos IS. De staat van moeiteeloos ZIJN.

Het universum heeft me de afgelopen jaren veel gelegenheid gegeven om te oefenen. Zoals ik schreef heb ik het brandende verlangen vrede in en met mijzelf te kunnen vinden, wat de omstandigheden ook mogen zijn. En het universum heeft, of beter: ik heb omstandigheden gecreëerd waarin ik dat ten volle kon ervaren en leren. Door op staande voet ontslagen te worden, door financieel zodanig de bodem te zien, dat ik het grootste deel van mijn huisraad verkocht om de huur te kunnen betalen en dat uiteindelijk toch niet meer te kunnen. Het heeft me geleerd dat mijn bezittingen mij niet gelukkig maken, dat verlies van mijn bezittingen, of wat dan ook, mij niet ongelukkig kunnen maken, dat wie ik ben niets te maken heeft met wat ik doe, kan, of heb. Het heeft me vrij gemaakt.

Dit boek is een uitnodiging. Een uitnodiging je vrij te voelen om moeiteeloos te ZIJN. Daarvoor heb je dit boek overigens niet nodig. Eigenlijk staat alles al in bovenstaande. Eigenlijk weet je alles al. De

uitnodiging is simpelweg om weer te geloven wat je al weet. En de prachtige persoon, de mooie mens te ZIJN die je bent, dat VOL-LEDIG te leven en je vrij te voelen je onbelemmerd uit te drukken. Ik wens je een fantastische reis en verheug me op onze ontmoeting!

Met liefde, lieve groet,
Henny

Waarheid

Veel mensen zijn op zoek naar de Waarheid. Naar de juiste manier om te leven. De juiste dingen om te denken en te geloven. Ik was dat in elk geval. En ik dacht dat ik een ultieme waarheid zou kunnen vinden. Een waarheid die niet ter discussie zou zijn. Die voor alles en iedereen geldt. Natuurlijk betrof dat meerdere - ultieme - waarheden. De waarheid over wat gezond is. De waarheid over wat goed is. De waarheid over of er iets is wat God genoemd kan worden. De waarheid over wat ethisch is. De waarheid over wat het doel, de zin van het leven is.

Ik was een pittig voorvechter van de waarheden die ik had gevonden. Ik verdedigde ze te vuur en te zwaard. Was een ware ridder op kruistocht om anderen van mijn waarheden te overtuigen. Met verhitte discussies en zelfs ruzies tot gevolg. Met nooit rust in mezelf voelen, want ik stuitte altijd wel ergens op een “onwaarheid” die ik niet voorbij kon laten gaan, die ik móest bestrijden. Ik voelde me ongemakkelijk, onrustig als ik geconfronteerd werd met gedrag of uitspraken die getuige waren van het nog niet kennen of ontkennen van één van de waarheden die ik gevonden had. Dacht waarschijnlijk dat ik tekort schoot als ik niet zou ingrijpen en een kans voorbij zou laten gaan om de wereld te verbeteren. Want het idee was natuurlijk ook dat als “De Waarheid” gevonden was, iedereen naar “De Waarheid” zou moeten leven en als iedereen dat zou doen, alle problemen uit de wereld waren. (Ik dacht toen ook nog dat er problemen waren).

Onderliggend aan deze onrust en de drive anderen te overtuigen van mijn waarheden was er onder meer een grote onzekerheid. De waarheden die ik omarmde waren intellectuele waarheden. Rationele waarheden, producten van mijn denken en niet geworteld in of voortkomend uit mijn ervaring. Het toestaan van een afwijkende mening (waarheid) dan de mijne betekende averij voor mijn gevoel van zelfwaarde. Het betekende het missen van een bevestiging dat ik de juiste waarheid had omarmd. En, erger, het betekende de mogelijkheid dat ik de verkeerde waarheid had omarmd. Mijn gevoel van zelfwaarde was grotendeels gebaseerd op de beoordeling of ik de juiste gedachten

dacht. Of ik de “juiste” dingen deed. “Juist” in de zin van absoluut juist, in overeenstemming met “De Waarheid”. En als ik iets dacht, zei of deed (of zelfs voelde) dat mogelijk niet het “juiste” was, betekende dat dat ik niet goed was. Als ik niet goed was, had ik geen recht van spreken, misschien diep van binnen zelfs het gevoel dat ik geen recht van leven had. De toestemming om te zijn kwam dus van een Oordeel of ik juist dacht en handelde.

Dit deed ik ook met anderen. De toestemming aan een ander om te zijn was ook gebaseerd op een Oordeel, mijn oordeel natuurlijk. De hele dag was ik in mijn hoofd bezig de balans op te maken: ok - niet ok ... met het merendeel “niet ok”. Mezelf superieur voelend (ik wist het beter, ik wist hoe het zou moeten) en tegelijk doodongelukkig in een wereld die niet voldeed aan mijn normen, aan mijn Waarheid. En vreselijk onzeker.

Die onzekerheid is nu weg. Mijn gedrevenheid om de wereld en de mensen om me heen te veranderen wordt met de dag minder. Het idee dat er een - externe, voor iedereen geldende - “De Waarheid” zou bestaan heb ik los gelaten. Waardoor er ruimte is ontstaan, ruimte voor mezelf én ruimte voor anderen.

Ik ken nog slechts één waarheid, mijn waarheid, en die is gebaseerd op ervaring, op innerlijk weten. Die hoeft niet, sterker, kan niet getoetst worden aan de buitenwereld, omdat ik uniek ben, omdat ieder van ons zo uniek is. Ik kan het niet mooier zeggen dan in dit citaat van Abraham-Hicks:

*“Love others in their Uniqueness
And try not to manage them at all*

*Love yourself in your Uniqueness
And try to conform not at all”*

Datgene wat ik hier schrijf, de “waarheden” die ik hier deel zijn dus mijn waarheden. Ik heb geen enkele pretentie meer dat dit “de” waarheid zou zijn. Wat ik naar buiten breng is gebaseerd op mijn persoonlijke ervaring en voor mij waar. Aangezien dit een persoonlijke ervaring is,

een persoonlijke waarheid, ik uniek ben en anderen uniek zijn, hoef ik niemand meer te overtuigen van de juistheid ervan, inclusief mezelf. Ik hoef deze waarheid niet te toetsen. Wat overigens onmogelijk zou zijn. Als ik mierzoete drankjes vies vind, kan ik dat niet toetsen. Want als jij ze lekker vindt, kan ik ze dan niet meer vies vinden? Als ik ervaren heb dat ik mij eenvoudig met mijn handen kan helen en iemand zegt daar niet in te geloven, moet ik dan aan mijn ervaring gaan twijfelen? En het zelfs niet meer doen?

Dit boek is een verslag van waar ik op dit moment sta. Of het “waar” is wat ik schrijf, interesseert me eerlijk gezegd niet. Het is waar voor mij op dit moment. En ik begrijp, het is vanzelfsprekend, dat het voor jou niet waar hoeft te zijn. Ik nodig je dan ook vooral uit om dit - en alles wat je leest, hoort en ziet - met gezonde scepsis tot je te nemen en je eigen keuzes te maken over wat waar is voor jou. Op dit moment. Want we staan niet stil, de wereld staat niet stil, jij en ik staan niet stil. Leven is beweging en elk moment biedt weer een nieuwe ervaring. Biedt de gelegenheid om een nieuwe waarheid te ontdekken. Om een vorige waarheid los te laten en een volgende waarheid te omarmen. Niets is voor eeuwig (behalve dat wat eeuwig is, maar dat is een ander boek).

Sterker nog: ik heb het niet meer nodig dat jij mijn waarheid ook waar vindt om achter mijn keuze te blijven staan. Dat komt vooral omdat mijn waarheden geen intellectuele waarheden meer zijn, maar innerlijk weten, gebaseerd op persoonlijke ervaring. Dat is waarom de onzekerheid weg is. Ik hoef niet meer te vergelijken, ik hoef nergens meer aan te voldoen. Wat ik voel, denk, zeg of doe hoeft niet meer “juist” te zijn (in de ogen van wie?). Het is van mij en de hele wereld mag er anders over denken. Dat doet de hele wereld overigens toch, dat laatste zinnetje is meer van belang voor mijzelf dan voor de hele wereld. Want dat de hele wereld er anders over mag denken, betekent dat ik anders mag denken dan de hele wereld. Dat ik uniek mag zijn. Dat ik mijn uniekheid mag leven. Mag uitdrukken en delen. Zonder dat er goedkeuring hoeft te komen van wie dan ook. Ik heb geen toestemming nodig om te zijn wie ik ben, ook niet in de vorm van het leven volgens een algemeen geaccepteerde - of door mij veronderstelde of aangehangen “algemeen geaccepteerde”, of “beste” - waarheid.

Eigenlijk bestaat er niet zoiets als waarheid. Er bestaat alleen 'keuze'. Anders geformuleerd: waarheid is een keuze. Wat je als waarheid aanneemt, kun je kiezen. Je bent vrij om je eigen waarheid te kiezen. Ik kies ervoor waarheden te kiezen die mij ten goede komen. Waarheden die in overeenstemming zijn met wie ik wil zijn. Neale Donald Walsch beschreef een mooi voorbeeld van een dergelijke keuze. Hij was aanwezig bij een veiling om geld voor een goed doel in te zamelen. Eén van de deelnemers deed een bod van 10.000 dollar. De twee personen waarmee Neale deze veiling bezocht reageerden totaal verschillend: de één vond het fantastisch en ongelooflijk genereus, een typisch gebaar van een vriendelijk persoon met een open hart. De ander vond het opschepperig en ongelooflijk fout, een typisch overdreven gebaar van een groot ego, een maniakale machtswellusteling en aandachtstrekker.

Wat is waar? Mij maakt dat niet meer uit. Ik heb zelf de keuze. Ik kies voor de eerste optie. Waarom? Bij de eerste optie voel ik mezelf beter en ik bekrachtig de betrokken persoon. Ik kies die waarheid die het minste energie kost en de meeste energie oplevert, die de minste negativiteit en de meeste positiviteit genereert, die opbouwt in plaats van afbreekt. Die waarheid die mijn leven het meest moeiteloos maakt.

Noot:

De zin "Eigenlijk bestaat er niet zoiets als waarheid" is niet bedoeld als een waarheid. Ook deze zin is een keuze, een stellingname. Zo mag je alles in dit boek lezen, als mijn persoonlijke stellingname. En voel je vooral vrij om het nergens mee eens te zijn, om het overal hartgrondig mee oneens te zijn. Jij bent uniek en niemand kan jou vertellen wat jouw waarheid is. Dat kun je alleen zelf doen. Zo kijk ik althans inmiddels naar mezelf, en ook naar anderen die mij vragen wat het beste voor ze is. Ik ben onwetend en al blij als ik delen, een glimp, van mijn eigen waarheid helder heb. Wat waar is voor een ander mag deze voor zichzelf uitmaken. In mijn ogen is er geen andere mogelijkheid.

Realiteit

Net als ‘waarheid’ is ook ‘realiteit’ een keuze. Zo verkies ik tenminste er mee om te gaan. Ik kies wat ik mijn realiteit wil laten zijn. Ik heb zelfs mijn eigen verleden herschreven. Veel discussies, onenigheden of zelfs ruzies gaan over verschillen in opvatting over wat nu de werkelijkheid is. De gedachte daarbij, of misschien wel de illusie, is dat er zoiets zou bestaan als “de werkelijkheid”, (net zoals “de waarheid”), dat er zoiets zou bestaan als “objectiviteit” en dat de oplossing van vele conflicten erin gelegen zou zijn dat we het eens worden over wat de “objectieve werkelijkheid” is.

Als ik terugdenk aan mijn relaties, dan gingen veel van onze ruzies over wat er nu werkelijk gebeurd of gezegd was. En degene die won, wiens standpunt over de werkelijkheid als het juiste werd gezien, die kon dan zijn of haar wens doordrukken. Een bijkomende moeilijkheid is, dat we het bovendien nooit over de werkelijkheid zelf hebben. We gebruiken woorden die naar de werkelijkheid verwijzen. En hetzelfde woord kan voor verschillende mensen even zo veel verschillende betekenissen hebben. Of gekleurd door ervaring, veel verschillende associaties hebben, of (emotionele) lading.

Natuurkundigen hebben al lang geleden ontdekt dat er niet zo iets bestaat als “objectiviteit”. De wetenschap beoogt objectieve kennis (‘waarheid’) te genereren, maar zelfs de kleinste deeltjes die men kan waarnemen, blijken zich anders te gedragen als ze worden bekeken. Dat is interessant, vind je niet? De “werkelijkheid” wordt dus letterlijk beïnvloed door wie deze werkelijkheid waarneemt, door het simpele gegeven dat er waargenomen wordt. Het zogenoemde ‘placebo’ effect van medicijnen laat zien dat datgene wat een patiënt denkt dat een geneesmiddel doet en de mate waarin hij daarin gelooft waarschijnlijk veel bepalender zijn voor het effect dan de chemische werking van het medicijn. Volgens sommige onderzoekers berust de werking van medicijnen uitsluitend op dat wat het placebo effect genoemd wordt.

Nog interessanter wordt het als je naar theorieën over universele wetten kijkt. Eén van die veronderstelde wetten is de Wet van Aantrekking, die nauw samenhangt met de Wet van Resonantie (of de Wet van Trilling). Universele wetten trachten de werking van het universum te doorgronden, te beschrijven. Een mooi overzicht kun je vinden in het boek van Marja de Vries, "De hele olifant in beeld". De Wet van Aantrekking zegt dat we aantrekken wat we uitzenden. Het is een "vibrationele" wet, die gaat over trilling. Het idee is dat alles een trilling heeft, een bepaalde frequentie. Dat alles trilling is. Volgens de nieuwe natuurkunde (kwantum fysica) bestaat er niet zo iets als een 'kleinste deeltje'. Op het kleinste (kwantum) niveau is er waarschijnlijk alleen nog maar beweging, zijn er alleen nog golven. En golven zijn trilling. Einstein was één van de eersten, in elk geval de bekendste, die stelde dat alles energie is, dat alles trilling is. Een van mijn favoriete citaten van hem is:

*"Everything is energy
and that's all there is to it."*

Stel dat het waar is, dat alles energie is, dat alles trilling is, dat het enige verschil tussen de verschillende vormen van dat wat wij als "materie" aanduiden, een verschil in trilling is. En stel dat het waar is dat er zoiets bestaat als een Wet van Aantrekking, die zegt dat we dezelfde trilling, dezelfde frequentie aantrekken die we uitzenden. Zou het dan zo kunnen zijn dat we onze werkelijkheid zelf (mee) creëren?

Ik leef mijn leven alsof dit waar is. Anders gezegd: ik heb dit als mijn waarheid, mijn werkelijkheid gekozen. En hoe meer ik dat doe, hoe meer ik "bewijzen" lijk te krijgen dat dat een wijze keuze is. Want als het waar is dat we onze werkelijkheid zelf (mee) creëren, als het waar is dat er zoiets bestaat als "Universele Wetten", en we kunnen deze wetten kennen, dan kunnen we ze ook toepassen, bewust gebruiken. Zoals de vliegpioniers gebruik maakten van hun kennis van de Wet van de Zwaartekracht en de Aerodynamica, waardoor iets wat lang onmogelijk leek, nu de gewoonste zaak van de wereld is. Door bewust gebruik te maken van kennis van de Universele Wetten, kun je wellicht ook iets voor elkaar krijgen wat voor velen onmogelijk lijkt, en wel je

eigen werkelijkheid mee bepalen. Einstein was vast overtuigd dat we dat kunnen, getuige de rest van het citaat van hierboven:

*“Match the frequency of the reality you want
and you cannot help but get that reality.
It can be no other way.”*

Terug naar het concept “realiteit”. We hebben om meerdere redenen dus een enorme invloed op wat onze realiteit is. Voor mij bestaat er niet zoiets als “de realiteit”, ik kan alleen mijn realiteit, mijn werkelijkheid kennen. Op de eerste plaats heb ik invloed op mijn werkelijkheid door de waarde die ik toeken aan wat zich aan mij voordoet. Alles wat ik ervaar, alles wat ik zie, hoor, ruik, proef, voel, krijgt onmiddellijk een waardering, krijgt een oordeel. Aan alles wat ik om me heen zie gebeuren kan ik een betekenis, een interpretatie geven. Die betekenis wordt beïnvloedt door de bril waardoor ik kijk, door mijn perceptie, wordt gekleurd door mijn ervaringen en datgene wat ik denk te weten. En wordt natuurlijk ook beïnvloed door de mogelijkheden en beperkingen van mijn zintuigen. De realiteit van een hond is heel anders dan de mijne: voor de hond bestaan er geuren die voor mij niet bestaan, de hond hoort geluiden die ik niet hoor. De realiteit van een 90 plusser is heel anders dan die van een puber: de puber hoort frequenties die een 90 plusser niet hoort, daar wordt handig gebruikt van gemaakt door overheden bij het reguleren van hangplekken.

Voor een kleurenblinde is de werkelijkheid heel anders dan voor degenen die alle kleuren van de regenboog wel kunnen zien. Wat wij waarnemen is uitsluitend “trilling”, “frequentie”, onze zintuigen en hersenen zetten deze trilling om in wat wij beeld, geluid, structuur, etc. noemen. Als je ontvanger een ander bereik heeft, neem je andere dingen waar. Een radio die een bandbreedte heeft van 94 tot 100 Mhz, ontvangt alleen de stations die op die frequenties uitzenden. Arrow Jazz, dat uitzendt op frequenties rond 90 Mhz, bestaat niet voor die radio. Het is weinig zinvol met elkaar in discussie te gaan over wat nu werkelijkheid is, gezien de (soms grote) verschillen in bandbreedte van onze zintuigen. Diegenen die “hooggevoelig” of zelfs “helder voelend” worden genoemd, hebben mogelijk slechts een andere, uitgebreidere

bandbreedte, en kunnen stations ontvangen die op onze radiozender niet bereikbaar zijn. Hun werkelijkheid is een andere dan de onze.

Naast het verschil in ons vermogen om bepaalde signalen wel of niet waar te nemen zullen we wat we wel waarnemen bovendien anders interpreteren. Dat is niet anders mogelijk. We zijn zo ontzettend verschillend in onze ervaringen en daarmee in ons referentiekader. Onze brillen zijn zó verschillend! Bovendien hebben we allemaal meerdere brillen. We hebben de keuze welke bril we in een bepaalde situatie opzetten, we hebben de keuze hoe we ergens naar willen kijken. We kunnen zelf kiezen hoe we iets willen ervaren. Ja, je leest het goed, er staat willen ervaren. Maar ik ervaar iets toch zoals ik het ervaar? Dat heb ik toch niet in de hand? Mijn ervaring is inmiddels dat ik dat wel in de hand heb.

Een belangrijk instrument dat ik daarbij heb is mijn aandacht. Ik kan kiezen waar ik op focus. Tegenwoordig kies ik om me te focussen op datgene waardoor ik me zelf goed voel, waardoor ik me beter ga voelen. Waardoor ik me goed voel of beter voel over de situatie, de persoon, de omstandigheid of gebeurtenis die zich op dat moment aan me voordoet. Ik vind het altijd mooi om te zien hoe dit bij mijn klanten werkt. Ik werk veel met mensen met het label “burnout” en die er soms langere tijd over doen om hun oude energieniveau en functioneren te hervinden. Het kan dan gebeuren dat iemand na enkele afspraken opeens binnenkomt met een lichaamshouding die al boekdelen spreekt.

Als ik vraag hoe het gaat, krijg ik als antwoord dat ze zich niet goed voelen, erg slecht voelen zelfs. Wanneer ik doorvraag om te beschrijven wat ze voelen, wat ze de laatste tijd wel en niet kunnen en waarover ze zich zo slecht voelen, blijkt vaak dat de stijgende lijn in wat ze kunnen, in hun energieniveau en functioneren onverminderd heeft voortgezet. Ze waren slechts vergeten waar ze vandaan komen, vergeten wat er allemaal al beter gaat en hadden hun aandacht uitsluitend gericht op wat ze nog niet kunnen, wat nog niet goed gaat. Daarbij waren ze uitgegleden over hun oordeel dat het allemaal veel te langzaam gaat. Dat ze iets niet goed doen en daarom nog niet weer functioneren zoals ze willen. Als ik hen dan help hun aandacht te richten op wat ze allemaal al bereikt hebben, hoe snel dat gegaan is en hoe zeer de

voortgang aanhoudt, verandert meestal instant hun welbevinden en energieniveau. Ze gaan dan, zonder dat er in de “realiteit” ook maar het geringste is veranderd, als een ander persoon, opgericht, weer de deur uit.

Iedereen heeft in zijn omgeving wel mensen waarvan ze houden, en tegelijkertijd doodmoe van worden als ze er mee samen zijn. Zo ook ik. Jarenlang heb ik de meest uiteenlopende dingen geprobeerd om niet leeg te lopen tijdens het contact met deze mensen. Bijvoorbeeld mensen die telkens opnieuw hetzelfde verhaal vertellen, de ene ellende na de andere ellende opdissen, niet kunnen ophouden met delen hoe onrechtvaardig het leven, de wereld is en hoezeer het allemaal de verkeerde kant opgaat. Ik heb geprobeerd ze andere kanten te laten zien, ik heb geprobeerd hen te ontlopen, ik heb geprobeerd te zwijgen en niet te reageren, ik heb geprobeerd “positief” te zijn. Niets werkte. Waarom? Omdat ik bleef focussen op hun door mij als negatief beoordeelde gedragingen. Ik zag alleen dat en het werd alleen maar groter. Al deze mensen hebben ook prachtige kanten, mooie kanten, liefdevolle kanten. Vanaf het moment dat ik mijn aandacht daarop ging richten, kostten deze ontmoetingen mij steeds minder energie. Ik richtte mijn aandacht op de heerlijke maaltijd die ze met zorg hadden bereikt, op met hoeveel smaak hun huis was ingericht, op alles waar ik waardering en dankbaarheid voor kon voelen.

Ik heb goed gekeken naar mensen die een prachtig voorbeeld waren hoe het ook kon, mensen die eenvoudigweg niet ingingen op de negativiteit en luchtig en liefdevol een ander onderwerp aansneden.

De dingen die in ons leven gebeuren hebben geen enkele betekenis, totdat wij er betekenis aan geven. En die “betekenis” is meestal wat we realiteit noemen, wat we als onze werkelijkheid ervaren. Door te zien hoe we betekenis geven, en vervolgens bewust te kiezen voor welke betekenis we willen geven, kiezen we, creëren we dus onze eigen werkelijkheid. Kunnen we kiezen voor een werkelijkheid waar we ons goed bij voelen, of een waarbij we ons slecht voelen. Kunnen we kiezen voor geluk. Volkomen onafhankelijk van de omstandigheden, volkomen onafhankelijk van wat zich ook aan ons voordoet.

Wat meer is, is dat “het leven” ons vervolgens gaat helpen. Want de Wet van Aantrekking zegt dat het gelijke meer van het gelijke aantrekt. Met andere woorden: als je je goed voelt, zal er meer gebeuren wat je goed doet voelen. Er ontstaat een andere werkelijkheid voor je. Eentje die jij creëert. Een werkelijkheid die aansluit bij zoals jij wilt dat deze is. Een werkelijkheid die moeiteloos is en waarbij de dingen je in de schoot lijken te vallen. Waarbij je je verbaast over al die “toevallen”, die wel erg mooi uitkomen. “Toeval bestaat niet” wordt wel gezegd. Waarmee wordt bedoeld dat iets niet zomaar gebeurt. Datgene wat we “toeval” noemen, is iets wat ons toe-valt. Is iets waarmee het leven, het universum, reageert op wat jij wilt, wat jij uitzendt. Is iets wat aansluit bij jouw trilling, jouw frequentie.

Samenvattend: realiteit is voor mij een keuze, en iets persoonlijks. Veel ellende en ongelukkig voelen wordt veroorzaakt door onze pogingen om onze eigen werkelijkheid ook tot die van een ander te maken. Of door aan onze eigen werkelijkheid te twijfelen door wat we om ons heen zien en door wat anderen tegen ons zeggen. Misschien is degene die AD(H)D genoemd wordt helemaal niet “afwijkend” en hoeft dergelijk gedrag helemaal niet te worden gecorrigeerd, misschien heeft zo iemand slechts een andere werkelijkheid. Mijn intentie nu is mijn eigen werkelijkheid te kennen en deze volledig te leven, náást de werkelijkheid van anderen, zonder dat ik mijn werkelijkheid hoeft aan te passen aan die van hun, of zij hun werkelijkheid hoeven aan te passen aan de mijne. Vreedzame co-existentie. Vreedzame co-creatie! Mijn eigen werkelijkheid is een moeiteloze, voor mij, zoals jouw werkelijkheid een moeiteloze is voor jou. Ik ben een kunstenaar, jij bent een kunstenaar, we zijn allemaal kunstenaars, en onze kunst is onze werkelijkheid, ons leven. Er is maar één die zijn kunst mooi hoeft te vinden, en dat ben jij!

Heling

De zoektocht naar een meer moeiteloos leven, naar meer geluk, innerlijke vrede, betekent voor velen het idee dat daarvoor iets gerepareerd moet worden. Dat er, omdat je je niet gelukkig voelt, het leven moeizaam ervaart en er veel innerlijke onrust is, iets niet goed met je is. Zelf heb ik lang gedacht dat ik niet in orde was en er iets hersteld moest worden. Jarenlang, vanaf de vroege puberteit, heb ik mij in toenemende mate onzeker gevoeld, zelden op mijn gemak in het contact met anderen. Mijn werk voelde verre van moeiteloos, ik had veel, heel veel lichamelijke ongemakken en was waarschijnlijk het meest geblesseerde lid van ons sportteam. Maar gevoelens dat er echt iets niet OK was met me, gedachten dat er iets in mij niet in orde was dat hersteld moest worden, kwamen vooral met de breuk van mijn eerste langer durende relatie. Had ik niet zien aankomen, en wat ik zeker niet had zien aankomen was de klap. Kort daarna blesseerde ik mijn knie opnieuw fors tijdens een skivakantie met vrienden en in plaats van starten in een nieuwe baan, strandde ik thuis in een stoel. Op één of andere manier belandde “Niet morgen, maar nu” van Wayne Dyer in mijn handen. Vervolgens “Ik ben OK, jij bent OK” door Thomas Harris. Dat was het startschot voor twee decennia (ik was toen begin 30) “werken aan mezelf”, zoeken naar de ultieme oplossing om de weeffouten die door het verleden waren ontstaan te herstellen. De werkelijke wake-up call kwam met een burnout zo’n 6 jaar later, waarna ik 2 jaar lang - na 20 jaar intensief te hebben gesport en altijd een topconditie te hebben gehad - nauwelijks 50 meter kon lopen en me dan al uitgeput voelde.

Ik zal je niet vermoeien met een opsomming van de lange rij therapieën, coaching, opleiding, intensieve workshops en cursussen en meer die ik gevolgd heb. Telkens dacht ik het nu wel gevonden te hebben: deze keer ontdekken we het echte pijnpunt. Nu kom ik erachter welke gebeurtenis in het verleden mij verkreukeld heeft, welke opgeslagen ervaring los gelaten kan worden om eindelijk vrij te zijn. Ik zal niet zeggen dat al die therapieën (en de eindeloze rij boeken die ik heb gelezen) niets voor me gedaan hebben. Ik ben dankbaar voor al die

ervaringen en wat het me heeft gebracht. En toch, iedere keer als ik iets had gedaan waarna ik me enkele weken (of enkele dagen) beter voelde, kwam de onrust, de onzekerheid, de geslotenheid weer terug. Het leven bleef aanvoelen als een altijd durend gevecht.

En dat was precies de angel. Ik was aan het vechten. Daar werd ik doodmoe van. Ik was aan het vechten met alles en iedereen in mijn omgeving, en in de eerste plaats met mezelf. Er was zó veel niet goed aan mij. Wat natuurlijk verbloemd moest worden, niet gezien mocht worden en bevochten moest worden. Jim Carrey beeldt dit hilarisch uit in de film “Me, Myself & Irene”, als hoofdpersoon Charlie en zijn alter ego Hank letterlijk met elkaar slaags raken.

Inmiddels is mij duidelijk geworden dat alles waar je energie in stopt groter wordt. Aandacht is energie. Vechten is héél veel energie. Dus datgene waar ik tegen vocht bleef zich vrolijk en onvermoeibaar aandienen. Langzaam werd mij duidelijk dat ik niet uit de put kon als ik er niet eerst in ging zitten. Als ik niet eerst ging voelen, durfde voelen wat ik voelde.

Vóór die genoemde relatiebreuk dacht ik dat het verstand, mijn ratio alles kon oplossen. Dat ik, als ik maar slim genoeg dacht, intelligent genoeg zou zijn, alle “problemen” met gemak aan zou kunnen. Ik was een geoefend “niet - voeler” geworden en was in staat veel weg te redeneren. Weg te rationaliseren. “Woorden doen geen pijn”, dus ik voel me niet gekwetst. En dierbare anderen zagen me soms als arrogant en afstandelijk. Voelen was niet “rationeel”, met gevoelens daar kon je niet veel mee, was mijn gedachte. Althans de als negatief ervaren gevoelens, gevoelens die me kwetsbaar deden voelen. Op extatische gevoelens was ik dol. En daar joeg ik ook op. Met de volgende CD (ik heb er meer dan 700), met het volgende boek (ik ben de tel kwijt, heb er al weer honderden weggedaan), met het volgende drankje of de volgende vrijpartij. Maar het was nooit genoeg. Altijd honger naar meer, en altijd weer leegte voelen nadat iets kort een gevoel van extase had gegeven.

En er was ook een andere kant: terwijl ik me meestal uiterst beschaafd en beheerst toonde (“geciviliseerd”), kon ik soms ook vreselijk uit mijn plaat gaan als iets me zodanig tergende of raakte dat ik mijn woede niet meer kon of wilde controleren.

Al die jaren had ik het idee dat er iets niet goed was bij mij dat hersteld moest worden, dat iets miste dat aangevuld moest worden. Ik was naarstig op zoek naar de ultieme methode, het ultieme instrument, de ultieme theorie die het sluitende antwoord had. Het helende antwoord. Dit leefde ik ook uit in mijn werk (en in mijn vriendenkring en familie). Het was een soort kruistocht ook anderen te helpen “beter” te worden. Daarin zocht ik eveneens naar de ultieme methode, het beste apparaat en de meest sluitende theorie. Ik dacht dat ook bij die anderen iets niet goed was, dat verantwoordelijk was voor hun gezondheidsproblemen, emotionele problemen en ongelukkig voelen. Dat moest opgelost worden. Ik voelde me geen onverdienstelijk loopbaanadviseur of coach, maar het echte succes was er niet naar mijn beleving. Het is nog niet zolang geleden dat ik daar harde (en kostbare) lessen in heb geleerd. Ik dacht dat als ik de juiste (dure) apparaten zou aanschaffen, ik mensen beter zou kunnen maken. Maar de resultaten bleven beperkt tot enkele mensen die zelf in die apparaten geloofden en het verwachtte succes en toeloop van klanten bleef uit. Ik geloofde nog steeds niet echt in mezelf. Ik werkte nog steeds vanuit een geloof, waarvan iets in mij al wist dat het niet klopte: het geloof dat er iets stuk was en gerepareerd moest worden.

Terwijl de druk van de buitenwereld, van de “realiteit” steeds groter werd om het roer om te gooien en bijvoorbeeld iets te doen aan mijn financiële problemen, terwijl de schijnbare chaos in mijn leven toenam en ik op materieel vlak steeds meer verloor, begon langzaam een ander bewustzijn te dagen. Ik verkocht mijn spullen, uiteindelijk vrijwel mijn gehele inventaris, om de huur te kunnen betalen en eten te kunnen kopen. Ik had een kortdurende relatie, waarbij mijn vriendin in die korte tijd zwanger raakte en de relatie eindigde tijdens de zwangerschap. Er ontstond spanning met de moeder van mijn andere dochter. Ik logeerde een tijd bij een collega op zolder op zoek naar andere woonruimte en dat duurde langer dan gewenst. Onder deze “druk” van een leven dat steeds meer op alle fronten spaak leek te lopen, ontstond er vreemd genoeg steeds meer innerlijke rust. Ik leerde langzaam de eenvoud van het omgaan met alles wat zich in het leven aandient. Ik ging me steeds sterker voelen, steeds zekerder. Niet de zekerheid die ik kon putten uit wat ik had, kon of wist, maar innerlijke zekerheid, die los staat van alle omstandigheden. Zekerheid dat ik goed ben, en dat altijd al was.

Bij het zien van de film “The Horsewhisperer” krijg ik altijd tranen in mijn ogen bij de scene waarin Robert Redford als de paardenfluisteraar een “getraumatiseerd” paard op de knieën brengt en de overgave van het paard op dat moment de ommekeer is. Misschien was die periode waarin alles leek af te brokkelen, ook een soort door de knieën gaan, voor het leven dat mij vasthoudend bleef laten zien wat niet werkte. Mij onvermoeid spiegels bleef voorhouden waarin ik - als ik wilde - kon zien wie ik werkelijk ben. Ik ben niets kwijt geraakt, en ik heb heel veel gewonnen. Wat ik heb gewonnen kan ik bovendien niet verliezen, op geen enkele manier. Ik ben zó dankbaar!

Neale Donald Walsch drukt het zo uit:

*“When life is ‘falling apart’
things could actually be falling together...
maybe for the first time.”*

Deze veranderingen hebben een enorme invloed gehad op mijn werk. In mijn praktijk als coach, healing practitioner en docent, kijk ik anders naar mijn klanten. Ik heb een ander begrip van wat “heling” is. Het nadeel van het woord “heling” is dat het suggereert dat er iets stuk is, dat weer gerepareerd dient te worden. Dat er iets niet goed is aan of met een persoon dat “heling” behoeft. Nu zie ik het simpeler, “heling” betekent een verschuiving van je aandacht. Betekent zien dat je perfect bent en dat de gedachte dat er iets niet perfect is het enige is dat je belemmert (en niet de “realiteit”). Eric Pearl heeft eens prachtig gezegd: “Heling gaat erover dat je in de volheid van het ontwerp stapt, niet over het veranderen van het ontwerp”. Wat we doen is, we kijken naar buiten, zien van alles om ons heen en denken: “zo wil ik zijn”, “dat is zoals het bedoeld is” en vergeten hoe schitterend uniek we allen zijn. Vervolgens proberen we iemand anders te zijn dan we zelf zijn. Wat natuurlijk niet kan. Wat schuurt. Wat energie kost. Wat moeite kost. Desiree Hurtak zei “Heling is de originele blauwdruk terugzetten.” Met andere woorden: het was al goed, het was al goed vanaf het begin. Heb je de documentaire “The Miracle of Life” gezien? Een schitterende en ontroerende documentaire over het ontstaan van een menselijk leven. Fotograaf Lennart Nilsson volgde een zaadcel in het lichaam van de man en een eikel in het lichaam van de vrouw, naar hun moment van

ontmoeting, de reis die volgt naar de baarmoeder, de groei tijdens die reis en de volgroeïing van de vrucht tot baby met alles er op en eraan op het moment van geboorte. Wat een wonder is het dat die zaadcel die eicel vindt. Dat die zaadcel de meest beveiligde doorgang en het meest agressieve milieu in het lichaam van de vrouw weet te passeren, dat die eicel weet dat ze haar celwand voor even, héél even doorlaatbaar moet maken voor één zaadcel, eentje en niet meer. Vervolgens gaat dat nieuwe begin van leven groeien door zich simpelweg te delen en telkens opnieuw van één twee te maken. Exacte kopieën worden er geproduceerd in onvoorstelbare aantallen. Dat kopiëren kunnen we ons nog wel voorstellen, we hebben immers inmiddels kopieermachines, die hetzelfde kunnen. Maar dan gebeurt er nog iets wonderbaarlijkers. Dan zijn de nieuwe cellen na het delen geen exacte kopieën meer, maar weet de ene cel dat deze zenuwweefsel wordt, de andere cel weet dat ze spierweefsel wordt en weer een andere cel wordt klierweefsel. Tot meer dan 100 verschillende soorten cellen. Ze weten allemaal precies waar ze moeten zitten en hoe ze met elkaar moeten samenwerken. Miljarden cellen weten dit, uiteindelijk waarschijnlijk zo'n 50 miljard in een volwassene. Er komt geen enkele hersenactiviteit bij te pas om dit goed te laten verlopen. Er is nog geen wetenschapper die kan verklaren hoe dit kan, die weet waar de informatie is opgeslagen van dit groeiproces. Waar is de blauwdruk, waar is het bouwplan? Ik was zó onder de indruk van de perfectie van het leven, de perfectie van wie ik ben. Van de vanzelfsprekendheid en de moeiteloosheid waarmee dit alles functioneert. Zonder dat ik ook maar iets bewust aan hoeft te sturen.

Het vermogen van dit waanzinnige systeem om zich zelf "heel" te houden is werkelijk ongekend. Ondanks grote verschillen in externe omstandigheden (denk aan de temperatuur, die zelfs in Nederland kan variëren van -20 tot meer dan 30 graden), weten onze cellen moeiteloos de lichaamstemperatuur binnen de - kleine - marges te houden die optimaal functioneren waarborgen. Als er iets beschadigd raakt, beschikt ons lijf over talloze geavanceerde mogelijkheden de schade weer te herstellen. Hoewel begrijpelijk, is het bijna als arrogantie te betitelen, als we de pretentie hebben dat we iets beters kunnen bedenken dan wat dit weergaloze lichaam vanzelf al kan.

Dus de enige vraag die rest is: hoe zitten we dit perfecte systeem zo

weinig mogelijk in de weg? Hoe laten we het het werk doen waar het zo goed in is? Hoe kunnen we de perfectie van wat we zijn onbelemmerd laten gedijen?

Daarvoor hoeft er niet eens een originele blauwdruk “teruggezet” te worden. Die is er immers gewoon. We hoeven alleen te stoppen met proberen om aanvullende bouwplannen toe te voegen, te stoppen met pogen om de originele blauwdruk te veranderen (vaak met de pretentie deze te “verbeteren”).

We hoeven dus alleen te stoppen met moeite te doen, om de moeite-loosheid zijn gang te laten gaan. Om de zegen van moeiteeloos ZIJN te genieten. We hoeven alleen te stoppen met proberen te veranderen wat is. Want wat is, is perfect. Je enige “werk” is, is om dat te zien.

Als je het ziet, is je werk gedaan, de rest gaat dan (weer) vanzelf, zoals het bedoeld is. Zoals alles in de natuur vanzelf gaat, alles in ons universum vanzelf gaat, moeiteeloos. “Healing” is stoppen met tegen de stroom in te zwemmen en je te laten meevoeren met de opwindende, ondersteunende flow van het leven. “Healing” is weten wie je bent en stoppen te proberen iemand anders te zijn.

Intuïtie

Jarenlang heb ik niet geweten wat ik wilde. Het meest duidelijk manifesteerde zich dat in studie en werk. Na een jaar econometrie stapte ik over op economie. Vervolgens ging ik Nederlands studeren. En weer vier jaar later begon ik aan de opleiding tot Leraar Lichamelijke Opvoeding. In mijn werk wilde ik niet lang na de afronding van mijn studie bij een uitzendbureau gaan werken als intercedent, met het idee dat ik op deze manier veel bedrijven, bedrijfstakken en banen zou leren kennen en iets zou kunnen ontdekken wat ik leuk zou vinden. En ergens sluimerde het verlangen om “iets voor mezelf” te beginnen, maar ik had geen flauw benul wat.

Hoe ironisch is het om, zelf niet wetende wat je wilt, vervolgens loopbaanadviseur te worden en anderen te helpen om te weten wat ze willen. Misschien werkte daar al het adagium van Neale Donald Walsch: “Als je iets wilt leren, ga het dan onderwijzen”. En toch, terugkijkend naar alle banen die ik heb gehad, kan ik zien dat ik in elke baan mezelf kwijt kon, of anders, de baan zo uitvoerde dat die baan een kanaal werd waardoor ik mezelf kon uitdrukken. Eén van mijn meest leerzame ervaringen was de deelname aan een carrièrebeurs. Ik stond daar als vertegenwoordiger van het loopbaanbureau waar ik toen werkte en bood korte loopbaangesprekken, ik denk zo’n 20 minuten, aan de deelnemers van de beurs, veelal jonge mensen in de eindfase van hun (academische) studie of in hun eerste baan. Zeer ambitieuze jonge mensen, die een “carrièreplan” wilden. De meeste vragen die ik kreeg gingen erover wat de beste stap zou zijn om de volgende stap te kunnen maken. Hoe konden ze het beste CV bouwen? Hoe zouden ze het meeste kans maken zo ver mogelijk op de carrièreladder te stijgen? Als ik hen vroeg waar hun belangstelling naar uitging werd het vaak stil. Als ik hen vroeg waar ze warm voor liepen, waar hun hart sneller van ging kloppen, stokte de stroom van woorden waarmee ze zo welbespraakt vertelden wat ze allemaal wilden. Velen hadden zich nog nooit afgevraagd wat hen nu werkelijk gelukkig deed voelen, wat hen echte voldoening zou geven. Ze hadden om zich heen gekeken, gezien wat anderen deden, hoe anderen dat deden (althans, hun beeld

daarvan) en dachten dat dat de weg was. Voor sommigen betekende dit korte gesprek een ingrijpende ommekeer. Zij gingen zichzelf andere vragen stellen en beseften dat ze voor de antwoorden geen loopbaanadviseur nodig hadden. Dat het antwoord in henzelf lag.

Wij zijn unieke individuen, met unieke vermogens en unieke verlangens. Er zijn geen twee dezelfde. Het is dus schier onmogelijk om naar buiten te kijken om te weten wat je te doen staat, welke kant je op wilt. Contact met ons innerlijk kompas, ons innerlijk geleidesysteem is dus cruciaal. En dat is niet onze ratio. Dat is niet ons intellect! Ons denken is zeer behulpzaam, een ongelooflijk waardevol gereedschap én niet meer dan dat: een gereedschap. Gereedschap heeft een gebruiker nodig. Hoe vaardiger de gebruiker, hoe mooiere dingen die gebruiker met het gereedschap kan maken. Een goed vakman weet exact wat zijn gereedschap wel kan en wat het niet kan. Wat hij wel met zijn gereedschap kan doen en wat hij beter kan laten. Zelfs als we ons lichaam als gereedschap bekijken, is dat duidelijk. Iedereen heeft wel eens ervaren, ik wel tenminste, als je je gereedschappen gebruikt waarvoor ze niet bedoeld zijn, zoals een noot openkraken met mijn kiezen of mijn handen als hamer gebruiken. Pijnlijk! Ook onze hersenen, ons verstand zijn “gereedschap” en goed begrip van de mogelijkheden en beperkingen helpt ons dat gereedschap optimaal te gebruiken. Oeps, maar wie is dan die gebruiker? Zijn mijn hersenen niet wie ik ben? Zei Descartes niet al: “Ik denk, dus ik ben”? Nee, ik zou willen voorstellen dat om te draaien: “Ik ben, en ik kan denken”. Net zoals ik kan lopen, spreken, verteren en meer, is denken één van de dingen die ik kan. Blijkbaar zit er nog iets “achter” dat denken. Iets dat zich bewust kan zijn dat het denkt. Iets dat het denken kan observeren. Iets dat richting kan geven aan het denken.

Onderzoekers beginnen - vaak nog controversiële - aanwijzingen te vinden dat ons bewustzijn niet beperkt is tot onze hersenen.

Dat onze hersenen mogelijk zeer secundair zijn in bijvoorbeeld het verwerken van prikkels. Een verbluffend voorbeeld daarvan zag ik in de documentaire ‘The Living Matrix’, een film over nieuwe vormen van geneeskunst en het onderzoek daarnaar. Het instituut Heartmath is al jarenlang pionier in onderzoek naar de samenwerking tussen hart en hersenen (en ademhaling). Het experiment dat getoond wordt in deze

film deed ook hun monden open zakken van verbazing. Wat ze wilden onderzoeken was welke van de twee organen: hart of hersenen, het eerst reageren als we een prikkel opvangen. Ze bedachten een experiment waarbij proefpersonen aan meetapparaten werden aangesloten waarbij zowel hun hersenactiviteit als de activiteit van het hart kon worden gemeten. Beide organen hebben een enorme elektrische activiteit en dat is inmiddels eenvoudig te meten. De deelnemers aan het experiment werden vervolgens voor een beeldscherm geplaatst en hoefden niets anders te doen dan naar de vertoonde beelden te kijken. Terwijl ze dat deden registreerde de aangesloten apparatuur de activiteit van hart en hersenen. De afbeeldingen die werden getoond waren afwisselend mooi, aangenaam om te bekijken, positieve gevoelens oproepend en afgrijselijk, onprettig om naar te kijken, negatieve gevoelens oproepend. De afwisseling was volkomen willekeurig, noch de proefpersonen nog de ontwikkelaars van het experiment wisten wat de aard van een volgend plaatje zou zijn. De uitkomsten van het experiment bevestigden de onderzoekers in één van hun vermoedens: het hart reageerde eerder dan de hersenen. Maar wat ze niet hadden verwacht en het meest verrassende resultaat van het onderzoek was, was het gegeven dat het hart al reageerde vóór een afbeelding in beeld was ... Omdat hart en hersenen anders reageren bij een plezierig plaatje dan bij een onplezierig plaatje, bleek bovendien dat het hart al anticipeerde op de aard van het plaatje. Alsof het hart al wist wat er zou komen. Dit gaat overigens allemaal razendsnel, zo snel dat we ons - met onze hersenen - vaak niet bewust zijn van deze eerste signalen.

Om richting te kunnen geven aan ons leven, ons denken en handelen, is het van belang dat we contact kunnen hebben met dat wat achter het denken zit. Tenminste, als we meer en meer een moeiteloos en vervullend leven willen leiden, in plaats van ons leven te lijden. We zouden dit ons “hoger bewustzijn” kunnen noemen, of ons “innerlijk weten”. Of onze “intuïtie”. In woordenboeken wordt het vertaald als ‘ingeving’ en vanuit de herkomst (Latijn) kun je het ook vertalen als “naar binnen kijken”, “innerlijk waarnemen”. Veel definities benadrukken dat het waarnemingen betreft die niet voortkomen uit het verstandelijke denkvermogen. Waarmee voor veel mensen intuïtie slechts beperkte waarde heeft, of misschien zelf schamperend wordt weggewuifd. Ons denken heeft zodanig het primaat gekregen, heeft