

Inhoud

1. Helderheid is de weg naar vrijheid	5
2. Wat is helderheid?	27
3. Waarom we niet steeds helder zijn	63
4. Een andere kijk op bewustzijn	99
5. De brug naar bewustwording	127
6. Leren voelen	159
7. Leren denken	191
8. Leren leren: Het leven als lesboek	251
9. De Levensvragen	291
10. Kies voor waarheid	317



Vrijheid is vrij van
angsten en verlangens.

1.
Helderheid is
de weg naar vrijheid



De monnik en de magiër

Hoofdstuk 1 - Wat is vrijheid?
<input type="text"/>
Hoofdstuk 2 - Wat is helderheid?
<input type="text"/>
Hoofdstuk 3 - Waarom zijn we niet steeds helder?
<input type="text"/>
Hoofdstuk 4 – Wat is bewustzijn?
<input type="text"/>
Hoofdstuk 5 - Hoe ontwikkel je bewustwording?
<input type="text"/>
Hoofdstuk 6 - Hoe leer je bewust voelen?
<input type="text"/>
Hoofdstuk 7 - Hoe leer je bewust denken?
<input type="text"/>
Hoofdstuk 8 - Hoe leer je dat in je dagelijks leven toe te passen?
<input type="text"/>
Hoofdstuk 9 - Hoe vind je antwoorden op je levensvragen?
<input type="text"/>
Hoofdstuk 10 – Hoe komt je zielsverlangen centraal te staan?
<input type="text"/>

In ieder hoofdstuk wordt een vraag besproken. Nu zijn de antwoorden nog open. Aan het begin van ieder nieuw hoofdstuk wordt de vraag van het *voorgaande* hoofdstuk in één zin beantwoord als samenvatting van dat voorgaande hoofdstuk.

Welkom op onze reis naar vrijheid door helderheid. Ik zal je in de komende hoofdstukken begeleiden in je ontwikkeling van een heldere geest onder alle omstandigheden. Stap voor stap zal ik een logische methode ontvouwen die je houvast geeft in je streven om je leven te leiden zoals jij wilt.

Ik wil wel iets met je afspreken, zo aan het begin van onze reis. Deze zoektocht verlangt logica én gevoel. Ik zal je steeds op je denkvermogen aanspreken, maar ook op je gevoeligheid en inlevingsvermogen. Bewustwording is de herkenning van een gevoel en het vermogen om dat te bevatten. Het gaat er dus om dat je voelt én begrijpt.

De meeste mensen hebben een uitgesproken voorkeur voor één van de twee, ze zijn gevoelig óf mentaal. De gevoelige types vinden het mentale vermoeiend, mentale types vinden het gevoelige zweverig. Je hebt allebei nodig. Het mentale als geïsoleerde functie is te beperkt. Dat weet je allang, alleen de theorie begrijpen geeft je nog geen praktische vaardigheden, je wilt ook ervaring opdoen. Maar het tegendeel is net zo goed van belang. Zweverigheid brengt je ook nergens. Alleen voelen dat je iets wilt, is niet voldoende. Dan kun je het niet praktisch toepassen, laat staan overdragen aan anderen. Je wilt ook begrijpen.

Ik roep je op om die voorkeur voor logica of gevoel los te laten. In dit boek leer je om beide functies gelijkwaardig te behandelen. Ik zal je laten zien dat ze onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn en juist in een harmonieus samenspel een krachtige combinatie vormen die je geweldige mogelijkheden biedt.

Vrijheid is voor miljarden mensen het belangrijkste in hun leven, maar dat beseffen ze lang niet altijd. In de afgelopen eeuwen hebben we in het Westen een model voor samenleven gevonden dat mensen ruimte biedt voor individuele vrijheid.

Enerzijds zijn we dat vanzelfsprekend gaan vinden. Anderzijds kun je elke dag zien dat een groot deel van de mensen weliswaar wettelijk gesproken vrij is om te gaan en te staan waar ze willen en alles mogen zeggen wat ze denken, maar zich emotioneel niet vrij voelen om te doen wat ze willen. Sterker nog, ze wéten vaak niet precies wat ze willen, omdat ze verstrikt zijn geraakt in verplichtingen die hun vrijheid beperken.

Levensvragen

We maken veel keuzes op basis van ons gevoel. Vaak doen we dingen, omdat we ergens inrollen dat wel redelijk voor ons werkt en omdat het ons verschaft wat we nodig hebben. Als dat soepel verloopt, dan is er voor veel mensen geen aanleiding om bewust over levensvragen na te denken. Toch komt je ontwikkeling in een stroomversnelling als je keuzes gaat maken vanuit een heldere intentie voor je leven. Drie eenvoudige, maar moeilijk te beantwoorden levensvragen zijn:

Wie ben ik?
Wat wil ik?
Waarom wil ik het?

Jouw antwoorden op deze vragen zijn niet zomaar logisch te beredeneren. Toch is er wel een universele richting in je leven, waar je van nature toe aangetrokken wordt. Intuïtief voelen we doorlopend aan dat er twee kwaliteiten van het leven zijn die we het allerbelangrijkste vinden. *Dat zijn liefde en vrijheid.* Daar hebben we alles voor over.

Onze drang naar vrijheid kun je bijvoorbeeld zien in de behoefte van mensen om van verplichtingen af te komen en meer ruimte te voelen voor zichzelf. De drang naar liefde blijkt uit het feit dat veel mensen verlangen naar een partner en een gezinssituatie of een andere manier van groepsvorming. Het feit dat we voldoening putten uit het helpen van anderen, is ook terug te voeren op ons verlangen naar liefde en verbondenheid. Juist onze onvoorwaardelijke daden geven ons energie.

De meeste mensen gaan er niet bewust mee om, die laten zich leiden door omstandigheden. Als je leeft zonder helder antwoord op je levensvragen, dan is dat te vergelijken met autorijden terwijl je de route laat bepalen door de vraag welke stoplichten op groen staan. Soms blijf je dan hangen in rondjes, soms kom je op leuke en onverwachte plekken en een andere keer kom je in een gevaarlijke en negatieve buurt terecht. Bewuste invulling van je levensvragen geeft je een routekaart. Het is de navigatie van je leven.

Een visie voor je leven

Het is niet alleen belangrijk, maar ook goed haalbaar om een heldere visie en strategie voor de invulling van je leven te formuleren. In dit boek beschrijf ik een logische methode om dat te doen. Dat zal je innerlijke rust en

concentratievermogen geven, waardoor je leven effectiever en met minder moeite verloopt.

In de hectiek van het leven lijken we nog weleens te vergeten wat we écht belangrijk vinden. We gaan verplichtingen aan waar we spijt van hebben en maken keuzes die verkeerd uitpakken. Zo overkomt ons van alles en nog wat, dat we liever niet hadden meegemaakt. We willen liefde en vrijheid, maar besteden veel energie aan zaken die dat in de weg staan.

Bewustwording

Als we meer helderheid hebben over de gevolgen van de keuzes die we maken, ontwikkelen we meer voorspelbaarheid in alles wat we meemaken en dat geeft rust. Bewustwording gaat over de vraag of je meer helderheid in je leven kunt brengen. Je wilt dat je leven meer in lijn met je diepste verlangens verloopt. Bewustwording is de ontwikkeling van levenskunst. Dat betekent langzaam maar zeker stoppen met geleefd worden en starten met leven in liefde en vrijheid.

Je verlangen naar bewustwording is de echo van je verlangen naar liefde en vrijheid. Als ik mensen hierover spreek, vallen me twee dingen op.

1. Ten eerste zijn mensen geneigd om het onderwerp zweverig te vinden. Dat verdwijnt meestal als ze beseffen hoe onlogisch het is dat we massaal in strijd met onze diepere verlangens, belangen en langetermijnbehoeften handelen. Alles wijst erop dat er juist meer helderheid nodig is.

2. Ten tweede zijn veel mensen in eerste instantie geneigd om te denken dat ze al behoorlijk vrij zijn, zeker in onze relatief vrije Westerse samenleving. Toch zijn ze daarin vaak niet eerlijk tegen zichzelf. Velen van ons voelen zich gevangen in hun verplichtingen en voelen zich niet zeker bij de zingeving daarvan.

Bijvoorbeeld

Laten we naar de dagelijkse praktijk kijken; je staat niet voor je plezier 's ochtends vroeg in de file, toch voelen velen van ons zich genoodzaakt om dat dagelijks te doen, anders waren er geen files. Je put jezelf ook niet voor je plezier uit, toch krijgen veel mensen te weinig slaap en is chronische vermoeidheid en een daaropvolgende burn-out een veel voorkomende klacht.

Het is niet eens zo dat mensen hun kop in het zand steken als het om vrijheid gaat. Het is meer zo dat ze hun verplichtingen als onvermijdelijk zijn gaan ervaren. Ze zijn ervan overtuigd geraakt dat het niet anders kán. Daarom denken ze er niet meer over na. Bewustwording is er juist op gericht dat je vaste overtuigingen tegen het licht houdt. De eerste stap naar vrijheid is om je bestaande overtuigingen los te laten, want die beperken je ontwikkeling. Dat verlangt dus de bereidheid om je eigen overtuigingen te vervangen door een nieuwe kijk op de werkelijkheid die je meer ruimte biedt.

Maar er is nog een overtreffende trap van vrijheid. Die heeft te maken met je afhankelijkheid van omstandigheden. Is wat je voelt en denkt afhankelijk van de situatie waarin je

zit, of van je eigen innerlijke keuzes? Als je écht vrij bent, dan ben je gelukkig onder alle omstandigheden. Dat is wat we het liefste zouden willen, maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Toch kun je dat leren. Als je er dan toch bewust voor kiest om wel in de file te gaan staan, leer dan om dat met enthousiasme te doen.

De monnik en de magiër

In de zoektocht naar vrijheid voelen we een innerlijke tweestrijd. In ieder van ons 'woont' een monnik én een magiër.

De magiër streeft naar een maakbaar bestaan en de monnik probeert daar juist los van te komen.

De meeste mensen hebben het gevoel dat ze nog niet alles uit het leven halen wat erin zit. Toch willen we dat allemaal, zowel privé als in onze werkzaamheden. Enerzijds proberen we vast te houden aan de regie over ons leven. We maken plannen voor de korte en lange termijn en spannen ons in om die plannen waar te maken. Anderzijds hebben we moeite om dat onafgebroken vol te houden. We kennen allemaal het gevoel dat de boog niet altijd gespannen kan staan. Daarom voelen we naast onze controledrang óók de neiging om los te laten en rust te zoeken, want we voelen aan dat rust gepaard gaat met herstel én dat een beetje afstand nemen vaak meer helderheid verschaft over de situatie waar je in zit.

We zijn van jongs af aan gevormd om onze kaarten op de magiër te zetten. De magiër is de grote schepper in ons. We zijn vooral bezig met de vraag hoe we van alles en nog wat buiten onszelf tot stand kunnen brengen en beheersen. Dat is het domein van de magiër, maar als die dreigt vast te lopen, dan zoeken we rust en overzicht. Als je door de bomen het bos niet meer ziet, dan is het verstandig om te vertragen, zodat je voldoende ruimte maakt voor zelfreflectie. Dat lukt niet als je druk bent in je hoofd. Een beetje rust en gezonde afstand geeft overzicht. Dan komen we in het domein van de monnik. De magiër speelt een belangrijke rol in de manifestatie van onze identiteit. Maar de rol van de monnik is ook van groot belang. Hoe meer we in staat zijn om de rust in onszelf te vinden, hoe minder we afhankelijk zijn van onze omgeving en hoe vrijer we dus zijn. Hoe bekwaamer de monnik wordt, hoe stabielere we worden en hoe effectiever de magiër kan functioneren en dat is belangrijk in alles wat we doen.

Bijvoorbeeld

Iedere topsporter zal bevestigen dat zijn of haar prestaties niet alleen afhankelijk zijn van fysieke vitaliteit, maar ook van geestelijk evenwicht. Iedere luchtverkeersleider of aandelenhandelaar zal je kunnen vertellen dat hij slechter functioneert als hij zich niet goed voelt. Zelfs iedere student zal erkennen dat studeren met een kater minder goed werkt. Iedere ouder kan ervaren dat de opvoeding van kinderen makkelijker verloopt als je zelf in balans bent. Innerlijke rust is geen luxe, het is een voorbereiding voor succes. Toch raakt het vaak ondergesneeuwd door onze aandacht voor de magiër.