



## **De Kunst van het Niet Weten - Samenvatting**

Willem Geene

*Naarmate we ons meer bewust worden van onze overtuigingen en deze gaan zien als gedachten die vervangbaar zijn, zal de intentie om een betere wereld te scheppen krachtiger naar voren komen en haar werk kunnen doen. Deze intentie is onpersoonlijk en inherent aan een evolutionair proces van vooruitgang en bewustwording.*

*Willem Geene*

### **Inleiding:**

De kunst van het niet weten wordt gekenmerkt door een open, eerlijke en kwetsbare houding. Zelfvertrouwen en authenticiteit zijn nodig om de moed te hebben te erkennen dat je het niet weet, en daarmee de vrijheid te ervaren van het leven met de vraag, zonder naar het antwoord te grijpen. Dit is de ruimte waar je oude overtuigingen los laat waardoor openheid, vertrouwen, verbinding en begrip ontstaat. Het is de bron van creativiteit en intuïtie en de basis voor zelfvertrouwen, authenticiteit en succes. De shiftmethode maakt het mogelijk om te leven vanuit vrijheid, rust en ruimte door het leven vanuit het niet weten. Er vindt een toename plaats van zelfexpressie en het uiten van gaven en talenten. Door het rusten in de vraag nemen flexibiliteit en aanpassingsvermogen toe terwijl tegelijkertijd nieuwe kansen en mogelijkheden zich aandienen. Strijd en wilskracht van het oude denken worden vervangen door moeiteloosheid en effectief functioneren. Je bent van nature productief, effectief, creatief en compleet. Alles wat dit in de weg zit zijn valse overtuigingen.

*Enkel overtuigingen zijn verantwoordelijk voor de wijze waarop je de wereld ervaart.*

Bewust worden van je overtuigingen maakt je vrij en daardoor kan je andere keuzes maken. Door zonder oordeel waar te nemen houd je een actief, uitdagend en avontuurlijk leven voor mogelijk zonder gehechtheid aan enige uitkomst of resultaat. De niet-weten houding geeft ruimte voor meer passie, plezier en vruchtbare relaties. Tegenslagen bestaan niet meer en elke ervaring draagt bij aan meer wijsheid, bewustwording en kracht. Je verruimde bewustzijn maakt dat alle gevoelens die zich laten zien in transparantie en lichtheid worden ervaren: je aanschouwt ze als een oordeelloze

waarnemer en ontvangt het cadeau van elke emotie die in je bewustzijn verschijnt. De shiftmethode geeft je een helder beeld van wie je denkt dat je bent en waarom je doet wat je doet, wat dat oplevert en hoe het je werkelijkheidsbeleving beïnvloed.

*Een van de belangrijkste menselijke gaven is zelfkennis.*

*Ik ken scripts die geprogrammeerd zijn in mij, maar ik ben niet die scripts zelf.*

*Ik kan ze steeds opnieuw schrijven.*

*Stephen R. Covey*

## Hoofdstuk 1: Ken Jezelf

Zelfkennis wordt gekenmerkt door verantwoordelijkheid nemen. Eerlijk zijn naar jezelf en daardoor ook naar anderen. Je accepteert een situatie zoals die zich presenteert en gebruikt deze voor zelfonderzoek. Een methode om dit te doen en anderen die je spiegelen, wat als je bewust kijkt altijd gebeurt, zijn voorwaarden voor zelfonderzoek. Elke situatie waarin een emotie zich aan dient gebruik je om jezelf beter te leren kennen. Je zou makkelijk kunnen zeggen dat jouw emotie door een ander komt, maar een ander perspectief die zelfonderzoek mogelijk maakt is dat de emotie door de ander in jou naar boven komt. Je legt de verantwoordelijkheid voor je emotie bij jezelf en gaat onderzoeken wat er in jou is aangeraakt. Jezelf vragen gaan stellen is de weg naar groei van bewustzijn en het verbeteren van de relatie met de ander.

*Voor zelfonderzoek moet je ieder oordeel over jezelf en de ander parkeren of nog beter laten varen.*

De shiftmethode biedt een manier om je overtuigingen te onderzoeken, jezelf er mee te dis-identificeren en belemmerende overtuigingen inzichtelijk te krijgen zodat je ze kan verwerpen. Wanneer je dat doet, ben je vrij, worden je talenten en kwaliteiten maximaal benut en kan je rusten in de ervaring van elk moment. Door je niet druk te maken over verleden, toekomst of het huidige moment kan je echt gaan leven in plaats van overleven. Een shift betekent verschuiven in plaats van veranderen. Het gaat ervanuit dat je in wezen al perfect bent en er niks hoeft te worden veranderd om perfect te worden. Je verschuift je perspectief waardoor er als vanzelf om je heen van alles verandert. Je houding wordt anders en daardoor trek je een passender resultaat aan in je leven zonder dat jij enige inspanning of wilskracht nodig hebt ergens te komen, iets te bereiken of te moeten ambiëren. Zo krijgt succes een hele andere lading met meer ontspanning en natuurlijke stroming van energie.

Het verschil tussen een verandering en verschuiving is ook dat je als je een andere gedragsgewoonte aanleert dit een verandering is die meestal geen stand houdt. Het werkt van buiten naar binnen toe en de motivatie komt niet vanuit je innerlijke kern. Wanneer je een ander perspectief krijgt, komt dit meestal vanuit een innerlijke verschuiving van houding die door een ingrijpende ervaring vanzelf plaats vindt. Maar in alle andere situaties kan je door je bewustzijn van je eigen overtuigingen en onbewuste gedrag, jouw perspectief zelf verschuiven met de shiftmethode. Je leert jouw natuurlijke creativiteit, effectiviteit en productiviteit moeiteloos om te zetten in succes op de vlakken die jij wenst in je leven.

Centraal staat de meesterschap over je leven. Je bent geen speelbal van je levensomstandigheden waarbij je moet overleven en achter de feiten aan loopt. Je staat aan het roer van je eigen schip door te observeren en vanuit daar richting te bepalen. De schaal van meesterschap wordt bepaald door de mate van bewustzijn die je hebt in een bepaalde situatie. De schaal wordt bepaald door 9 posities:

*Angst en onbewustheid liggen aan de basis van de volgende 4 posities:*

1. Apathie

Kenmerkt zich door onverschilligheid. Niets doet ertoe of maakt uit. Het is een houding van zelfmedelijden en opgeven.

2. Pretenderen

In deze positie doe je je anders voor dan hoe je je daadwerkelijk voelt omdat je denkt dat je anders niet geaccepteerd wordt of krijgt wat je wilt.

3. Opositie

Gelijk hebben is belangrijk in deze positie. Je houding is er een van strijd. Je overtuiging is dat je er alleen voor staat en dat iedereen tegen je is.

4. Onzekerheid

Kenmerkt zich door de weerstand tegen de onzekerheid van het moment. Twijfel en angst voeren de boventoon.

*De basishouding die de shift in het perspectief, en daardoor je levensomstandigheden doet veranderen:*

5. Niet Weten

De basispositie voor verschuiving van perspectief en nieuw gedrag richting meesterschap. Het is de oversteek positie van onzekerheid naar vertrouwen. Je kan vanaf hier bewust kijken naar je angsten, twijfel en emoties en laat je er niet meer door leiden.

*Vertrouwen en bewustzijn vormen de basishouding van de volgende 4 posities:*

6. Zelfvertrouwen

Het vertrouwen in het "Zelf" in plaats van overtuigingen van buitenaf. Vanuit hier kan er vertrouwen in het leven ontstaan en openheid en acceptatie naar de situatie.

7. Authenticiteit

In deze positie ben je intuïtief, open en gevoelig. Je reageert creatief en spontaan. Je zit in de flow van het leven. Angsten, zorgen of twijfels hebben geen vat op je. Je functioneren is moeiteloos, effectief en productief.

8. Succes

Hier begin je de vruchten te plukken van de vorige posities. Succes is een automatisch gevolg van je

houding. Je wordt herkend en erkend en mensen willen graag bij je zijn.

#### 9. Meesterschap

Kenmerkt zich door stabiliteit van de eerdere posities aangevuld met een gevoel van vrijheid, innerlijke rust en maximale effectiviteit en productiviteit. Je ervaart een natuurlijke verantwoordelijkheid naar jezelf en je omgeving gevoed door liefde en mededogen.

*Door deze posities in jezelf te gaan herkennen in situaties weet je op welke schaal in de meesterschap je je bevindt en zie je ook waar de verschuiving in perspectief in plaats vindt.*

### Hoofdstuk 2: Leven versus Overleven

De op angst gebaseerde posities die de bewuste shift mogelijk maken zijn apathie, pretenderen, oppositie en onzekerheid. Deze worden verder aangeduid als APOO posities. Het eerste kenmerk van deze posities is weerstand. Ook wanneer je een slachtofferrol aanneemt in de apathie positie, is er weerstand aanwezig. Hij uit zich in een latente houding: je accepteert de situatie niet en voelt je te verslagen er wat aan te veranderen, ook al zou je diep van binnen dat wel willen. Wanneer je weerstand omdraait zie je dat het eigenlijk een verlangen kenmerkt. Onbewust of bewust verlang je ernaar dat de situatie anders is. Deze positie is altijd onwenselijk voor je gevoelsbeleving van de situatie. Door de weerstand bewust te ervaren kan je het laten oplossen en je perspectief verschuiven naar het accepteren van de situatie. Hiervoor gaat vaak eerst een houding van ongemak aan vooraf omdat je je eigen weerstand gaat onderzoeken en daardoor in aanraking komt met onprettige emoties en belemmerende overtuigingen. Zonder weerstand kan je niet blijven vast zitten in een van de APOO posities.

Door het loslaten van de weerstand komt er energie vrij en deze nieuwe ruimte geeft een gevoel van vrijheid. Je kan je gedrag veranderen zoals jij dat wilt in plaats van dat je wordt overgenomen door een houding vanuit de angst van de APOO posities. Bewustwording ligt hieraan ten grondslag en kan alleen in het moment plaatsvinden. Vrijheid hoeft niet nagestreefd te worden: het blijft over als je weerstand tegen het huidige moment los laat. Het is een natuurlijke staat van zijn, van leven in plaats van overleven. Strijd verschuift naar innerlijke rust, vrede en acceptatie van het huidige moment. Wanneer je deze vrijheid wilt ervaren zul je je overtuigingen, meningen en oordelen moeten laten varen. Er worden de volgende definities van deze begrippen gehanteerd:

#### 1. Overtuiging

Een subjectief idee dat als waarheid wordt ervaren door degene die de overtuiging heeft

#### 2. Mening

Een subjectieve opvatting over dat wat zich voordoet

#### 3. Oordeel

Een subjectieve opvatting geladen met emotie van weerstand tegen wat zich voordoet

Zonder overtuigingen, meningen en oordelen, vanaf nu samengevat als OMO'S, kunnen er geen weerstanden zijn. De OMO'S voeden de weerstand en houden je vast in de op angst gebaseerde 4 APOO posities. Weerstand tegen een persoon bijvoorbeeld komt door de overtuiging dat die persoon anders zou moeten zijn of iets anders zou moeten doen en uit die overtuigingen komen

meningen en oordelen voort. Dit staat altijd een verbindende en liefdevolle relatie met de persoon in de weg. Wanneer je je overtuigingen, meningen en oordelen durft los te laten en je er dus bewust naar gaat kijken, veranderen niet alleen je relaties maar alle levensgebieden op een wenselijke manier en zet je de eerste stappen richting meesterschap over je leven.

*OMO's geven je de ervaring dat je bestaat. Als bron en voedingsbodem voor weerstanden verstevigen ze je werkelijkheid en OMO's zijn onderling gerelateerd en versterken daardoor elkaar.*

De functie van OMO'S maken het moeilijk om ze te herkennen en los te laten. Daar is moed en eerlijkheid naar jezelf voor nodig. Overtuigingen ontstaan wanneer je op een bepaald moment besluit dat iets waar is voor jou. Dit gebeurt op grond van ervaring, een verstandelijke overweging of wat vaak voorkomt, doordat je de overtuiging van anderen overneemt. Veel overtuigingen worden bepaald door externe bronnen zoals religie, media, politiek en wetenschap. Jouw beeld van de wereld wordt bepaald door je overtuigingen waardoor je bestaansrecht ervaart door middel van de OMO'S. Omdat je jezelf en de wereld ervaart door de perceptie van je overtuigingen worden deze als belangrijk ervaren en spelen de OMO'S in sociale situaties zichzelf voortdurend uit. Je wilt bevestigd worden in jouw OMO'S omdat je dan bevestigd wordt dat jij in deze wereld mag bestaan. Dit is ook de reden dat mensen vaak andere mensen opzoeken die hun overtuigingen delen: het geeft je een goed gevoel en het bevestigt jouw beeld van jezelf en de wereld.

Meningen en oordelen komen voort uit overtuigingen. Daarom heeft het geen zin een mening of oordeel te laten varen voordat je de overtuiging doorziet en loslaat. Je kan daarom ook anderen niet makkelijk van mening doen veranderen of krijgt weerstand als je dit probeert. Een overtuiging geeft een bepaalde veiligheid en zekerheid waar mensen die vast zitten in de posities van de APOO'S zich maar moeilijk van kunnen bevrijden. Omdat je overtuigingen voor jou de waarheid zijn, kunnen mensen met te verschillende overtuigingen ook vaak niet met elkaar omgaan. Zolang je je in posities bevindt waarbij je blijft vasthouden aan jouw overtuigingen als waarheid en daarin bevestigd wilt worden, zullen er altijd conflicten ontstaan met mensen die anders denkend zijn dan jij. Echte vrijheid en oordeelloze liefde in relaties bestaat altijd voorbij het vasthouden aan overtuigingen en het doorzien dat iedereen een ander wereldbeeld heeft gebaseerd op een subjectieve overtuiging. Wanneer je een overtuiging loslaat verlies je houvast en win je aan levenskracht.

Een overtuiging loslaten en verschuiven van perspectief, hoe doe je dat dan? Het startpunt is te doorzien dat een overtuiging en de daaruit voortkomende meningen en oordelen gebaseerd zijn op gedachten die weer gekoppeld zijn aan beelden en gevoelens. Deze verschijnen en verdwijnen in jouw bewustzijn, dus per definitie zijn ze niet wie jij bent. Jij verdwijnt en verschijnt zelf immers niet maar bent de waarnemer die kijkt naar dat wat verschijnt en weer verdwijnt. Dat is bewustzijn. De aandacht die jij een gedachte, beeld en gevoel geeft bepaald de kracht of het een overtuiging vormt. De valkuil is wanneer een gedachte en beeld ons een prettig gevoel geeft we hier aan vast houden en de overtuiging daardoor bevestigd wordt. Pas als een gedachte of beeld een onprettig gevoel teweeg brengt, zijn we in staat de overtuiging te willen veranderen. Zo leven we in beide situaties een illusionaire werkelijkheid: we houden vast aan iets wat we in de kern niet zijn. Om van de APOO'S dus in de 5e en transformerende positie te komen van het niet-weten, zul je dus altijd eerlijk

vragen moeten stellen bij de overtuigingen die je hebt over jezelf en de wereld. Hier begint je innerlijke weg naar bevrijding, de weg naar waar meesterschap over je gedachten en gevoelswereld: je geest.

De APOO posities worden gekenmerkt door de ervaring van de tijd. In weerstand spelen verleden en toekomst een rol. Zorgen gaan altijd over een denkbeeldige toekomst, afkeer tegen een persoon zijn vaak gebaseerd op een ervaring van die persoon in het verleden: het beeld dat we eerder hebben gevormd van een situatie of een persoon. Ervaring en kennis in het verleden wordt gebruikt voor onze beeldvorming van de werkelijkheid in de toekomst waardoor we nooit in het huidige moment aanwezig zijn. We houden wederom vast aan een illusionair wereldbeeld gebaseerd op angst over het verleden of de toekomst. Een onprettige gevoelsbeleving van het verleden willen we voorkomen voor de toekomst dus trekken we ons schild op en dekken we onze toekomst in met schijnzekerheid. We gaan ervan uit dat de oorzaak en gevolg relatie van het verleden in de toekomst hetzelfde zal zijn en baseren onze keuze in het heden hier vervolgens op. Omdat dit uit angst voortkomt belemmert het ons in de vreugde en vrijheid om in ieder nieuw moment aan te komen en open te staan voor de verrassing die elk nieuw moment met zich mee brengt. Nieuwe kansen en mogelijkheden krijgen zo geen kans en oude resultaten (wenselijk of niet) zullen zich blijven herhalen. Grip en controle is wat zich in houding kenmerkt in de APOO posities, gevoed door weerstand en angst. We zitten vast in de overtuiging dat ons verleden onze toekomst bepaalt. Verleden en toekomst zijn altijd mentaal van aard en dus een illusie. Het sluit echte vrijheid van handelen in het huidige moment per definitie uit als je vasthoudt aan deze overtuiging.

Wat een verschil is tussen de APOO'S en de 4 posities die vrij zijn van angst en weerstand, is de geladen aandacht die optreedt bij de APOO'S. De weerstand is beladen met een emotie, die zich ergens op het spectrum van angst bevindt. Geladen aandacht staat tegenover open en vrije aandacht die het bewustzijn van de andere 4 posities kenmerkt. De 5e positie van het niet-weten verschuift geladen aandacht naar open en vrije aandacht door zonder oordeel je OMO'S waar te nemen.

*Neutrale aandacht of vrije aandacht is aandacht waarbij datgene waar de aandacht op gericht is precies waargenomen wordt zoals het is zonder oordelen of meningen over datgene wat waargenomen wordt.*

Het is een oefening om zonder oordeel situaties waar te nemen zoals ze zijn. Je schiet namelijk al gauw in de interpretatie in plaats van dat je bij het objectieve feit blijft.

*Om interpretaties van feiten te onderscheiden hoef je jezelf maar één vraag te stellen, namelijk: 'zou het ook anders kunnen zijn?'. Is het antwoord 'ja', dan heb je met een interpretatie van doen.*

Neutrale of vrije aandacht betekent dus interpretaties van situaties achterwege laten en bij de feiten blijven. Jezelf de vraag stellen of iets anders kan zijn, of dat iemand anders een andere kijk erop kan hebben, geeft je de informatie die je nodig hebt interpretaties van situaties te herkennen bij jezelf.

Het laatste aspect wat belangrijk is bij de creatie van jouw OMO'S en het in stand houden van de APOO posities is het uitgangspunt van verblijven in het bewustzijn van de dualiteit. Waar "ik" en de "ander" altijd de belevende waarneming is. Je gaat een relatie in de breedste zin van het woord aan op basis van je overtuiging en vormt zo een mening of oordeel over de ander. Het is gebaseerd op hoe je jezelf ziet en in relatie tot die ander. Vanuit deze houding ervaar je emoties die in jouw beleving worden veroorzaakt door de ander. De emoties zijn een effect van jouw interpretaties die je als waarheid ervaart maar zijn in werkelijkheid volledig gebaseerd op jouw OMO'S in relatie tot jezelf en de ander. Het beste voorbeeld hiervan is dat je bij de beleving van verliefdheid tussen 2 mensen er op basis van je OMO'S er een label "liefdesrelatie" op wilt plakken. In dit label zitten jullie overtuigingen over jezelf, elkaar en jullie wereldbeeld verworven. Als er wrijving ontstaat op deze gebieden, ontstaat er dus automatisch wrijving in de relatie en heeft dit invloed op de beleving van die liefde die in eerste instantie de basis was. Met iedereen heb je een andere relatie gebaseerd op je OMO'S, waardoor er bij elke relatie ook andere verwachtingen worden geschapen. Ook je identiteit wordt gevormd in relatie tot de ander. De identiteit, ook wel hier het ego genoemd, wilt bevestigd worden in zijn OMO'S om voort te bestaan en daardoor vormt dit een basis in het omgaan met anderen en de keuze voor het aangaan of beëindigen van relaties.

Het ego kan alleen maar bestaan als er sprake is van weerstand (afkeer) of verlangen in deze relaties. Vanuit weerstand worden verlangens gevormd en deze moeten worden ingevuld. Als dit gebeurt zijn we blij en er ontstaat gelijk een volgend verlangen wat moet worden ingevuld. Als dit niet gebeurt zijn we niet blij en geven we vaak de ander de schuld dat die onze verlangens niet invult. Hierin komen de OMO'S om de hoek kijken: overtuigingen, meningen en oordelen vormen de basis van het wel of niet succesvol ervaren van een contact met de ander op dat moment. Dit mechanisme verklaart waarom je als je op deze basis leeft, je niet genoeg hebt. Je altijd meer geld, macht, liefde, bezit of erkenning nodig hebt om je goed en vervuld te voelen. Als je je identificeert met je OMO'S is het onwijs moeilijk in een conflict je gelijk op te geven omdat je identiteit ermee samen gaat. Je gaat hierdoor ook niet kunnen bereiken wat je altijd al hebt willen bereiken omdat je in een cirkel rondjes blijft draaien en geen verantwoordelijkheid neemt voor jouw eigen gedachten en gevoelens. Deze cirkel kenmerkt de overleving van het ego en neemt al je energie in beslag. Je zit in een gevangenis en weet de uitgang niet te vinden. Een weg naar bevrijding zoek je niet omdat de vrijheid die zou ontstaan als leegte wordt ervaren. Er is sprake van volledige ego identificatie.

*Als je de macht van het ego wil breken, hoef je je er alleen maar bewust van te zijn dat een van de hierboven behandelde kenmerken een rol speelt. In het licht van dat bewustzijn dondert het ego als een kaartenhuis in elkaar.*

Wat het moeilijkste is aan het bewust worden van je overtuigingen waaruit je ego identificatie voort komt, is dat deze vaak al lang onderdeel van jouw innerlijke belevingswereld zijn. Ze ontstaan op vroege leeftijd en als je er met een hulpverlener over gaat praten kom je niet tot het bewustzijn van deze diepgewortelde overtuigingen omdat ze zo lang bij je zijn dat je denkt dat jij ze bent. Hoe verder de oorzaak van je overtuiging in het verleden ligt, hoe dieper je in je onbewuste delen moet graven om te zien dat jij het niet bent, en daarmee gaat ook de emotionele pijn gepaard bij het

aannemen van deze overtuiging. In je vroege jeugd is het vormen van een overtuiging namelijk altijd gebaseerd op het overleven en het vermijden van emotionele pijn door afwijzing. Omdat de overtuiging en de identificatie vaak onbewust is opgezocht ter bevestiging, is diepe ellende of lijden noodzakelijk om de overtuiging te doorbreken. Hier kan een persoon vaak niet alleen bij komen: de spiegel van een ander is nodig om de onbewuste delen bewust te maken. Een goede therapeut kan van enorme waarde zijn als er een opening en wens is om het lijden op te lossen. Het lastige aan het verschuiven van perceptie in diepgewortelde overtuigingen is dat mensen ook positieve effecten ervaren van het vasthouden aan de OMO'S. Namelijk het gevoel hebben dat je bestaat door de bril die jij projecteert op de wereld en daarin bevestiging krijgt van je omgeving. Verder voel je je zelf niet verantwoordelijk, krijg je alle aandacht met je dominante gedrag, je manipulaties en interpretaties leveren je succes en geld op waardoor je totaal geen motivatie ervaart iets te veranderen. Alleen betaal je wel de prijs dat je gevangen blijft in de oneindige cirkel van weerstand en verlangen en je zo nooit genoeg hebt en altijd als een beest in de buitenwereld om bevestiging en erkenning van jouw OMO'S, waar je ego op is gebaseerd, blijft rond grijpen. Je leven is overleven, terwijl je denkt dat dit het leven is. Je ontnemt jezelf een ware kans tot bevrijding en diep, blijvend geluk.

Een cruciaal element in de identificatie met je ego is het geheugen. Je bedenkt wat je al kent en voorspelt de toekomst, waarin het vermijden van pijn centraal staat, op basis van je verleden. Gebruik maken van je geheugen op dagelijkse basis bij jouw keuzes houdt je in de staat van het denken, waardoor je ook niet bij het voelen komt. Wanneer je oude gebeurtenissen hebt weggestopt omdat ze emotioneel pijn oproepen, wil je deze pijn, angst, schuld, verlies, spijt of verdriet niet meer ervaren. Je zult om ervan bevrijd te zijn ze eerst bewust moeten doorvoelen en dit is wat het ego juist niet wilt. Als je dit niet doet dan kan je jezelf er niet van bevrijden en blijf je gevangen in het overlevingspatroon en de afgedekte angst. Manieren om je af te schermen van je gevoel zijn rationaliseren, analyseren en relativeren, wat allemaal mentale processen zijn. Je zoekt naar oplossingen of vlucht in activiteiten wat zich vaak ook doorzet in verslavingen als de pijn naar de oppervlakte komt door gebeurtenissen die oude pijn oproepen. Bewust voelen is de bevrijding. Dit doe je door in de positie van het niet-weten te komen, zonder oordeel en gehechtheid aan een resultaat. De weerstand verdwijnt wanneer je in open en vrije aandacht bij je gevoelens blijft. Wat er na het waarnemen voelen overblijft is verlichting en vrijheid als de emoties je systeem verlaten. Wanneer dit gebeurt zul je ervaren dat gevoelens altijd samen gaan met een herinnering: een pakketje van een gedachte, een beeld en een emotie. Je laat een deel van je identificatie met oude pijn los en zet 1 stap dichterbij je weg richting vrijheid en volledig meesterschap over je geest.

### Hoofdstuk 3: Verlaat de gevangenis zonder te betalen

#### **Apathie**

De eerste van de 4 APOO posities kenmerkt zich door onverschilligheid en gelatenheid. Er is weerstand tegen wat er is en een enorme angst voor verandering. Overtuigingen, meningen en oordelen zijn vastgeroest in het systeem door eerdere ervaringen en in stand gehouden door het op de toekomst te blijven projecteren. Omdat dit jouw werkelijkheidsbeleving rechtvaardigt voel je je niet gemotiveerd in actie te komen. In tegenstelling tot de andere 3 APOO posities pretenderen, oppositie en onzekerheid is deze houding nauwelijks te merken; er is een laag bewustzijn en pure versmelting met de OMO'S en eigenlijk altijd in stand gehouden om emotionele pijn uit het verleden te voorkomen in de toekomst. De weerstanden worden pas zichtbaar als deze emotionele pijn uit



zijn schuilplaats wordt gelokt. Dan kom je in een van de andere posities terecht.

Apathie is een slachtoffer positie en houdt je klein en zwak ook al merk je dat vaak zelf niet zo op. Je bent ervan overtuigd dat ook al is er weerstand tegen een situatie, je er toch niks aan kan veranderen. Je wordt passief en klagerig. Een reden om in apathie te blijven hangen is voor de persoon om zijn gevoelens niet onder ogen te hoeven komen. Als je toch geen invloed hebt op de situatie dan er maar niks aan doen. Alleen is acceptatie van de situatie ver te zoeken: de onverschilligheid is een beschermingsmechanisme. Omdat je niet participeert en regie over je eigen leven en dus toekomst neemt, stagneert je groei en blijf je zolang je in deze houding zit in cirkels ronddraaien. Je leven ziet er hetzelfde uit en dit kan lang duren. Mogelijk doorbreek je de sleur met extreme uitspattingen of verslavingen. In actieve weerstand komen tegen een situatie doe je liever niet omdat je dan met je gevoelens wordt geconfronteerd, maar omdat je dit in het leven nu eenmaal vaak wel wordt, is het onmogelijk om altijd in de houding van apathie te blijven.

*Wanneer je apathisch bent ten aanzien van iets of iemand is je aandacht gevangen door een weerstand. Het verschuiven van de aandacht kan je bevrijden van deze weerstand en je leiden naar nieuwe mogelijkheden en actie.*

Apathie kan ook een basishouding zijn tegenover externe zaken zoals maatschappelijke en sociale situaties en problemen. Richting emotioneel geladen onderwerpen zoals armoede en honger in de wereld, oorlogen of natuurrampen is een apatische houding, "ik kan er toch niks aan doen dus vind ik er niks van" ook een manier om de emoties die opkomen bij het beeld of de gedachte aan dit onderwerp te vermijden. Dit heeft een verlamdend effect en het houdt verdeeldheid en isolatie van volkeren in stand. Als veel mensen zo denken zorgt het voor ineffectiviteit om het probleem op te lossen en wordt door gebrek aan actie het lijden in de wereld alleen maar groter. Weerstand en verlangen voor het veranderen van de situatie vraagt om actie, wil er een ander resultaat kunnen ontstaan. Als een persoon wordt geconsumeerd door zijn eigen slachtofferrol en alle energie uit gaat naar het vermijden van de gevoelswereld en het niet tot actie komen in zijn eigen leven om situaties te veranderen, is er al helemaal geen ruimte energie te besteden aan wereldlijke zaken. Pas wanneer je jezelf bevrijdt van weerstanden en verlangens van de OMO'S en je gedachten en gevoelens kan zien als een illusionaire werkelijkheidsbeleving, kan je ze laten gaan en ontstaat er ruimte in je hart om je in te leven in zaken die verder reiken dan het beschermen van jouw ego identiteit. Je kan dan jouw eigen bijdrage aan het grotere geheel gaan leveren en daar maximaal effectief in worden.

*Naarmate we ons meer bewust worden van onze overtuigingen en deze gaan zien als gedachten die vervangbaar zijn, zal de intentie om een betere wereld te scheppen krachtiger naar voren komen en haar werk kunnen doen. Deze intentie is onpersoonlijk en inherent aan een evolutionair proces van vooruitgang en bewustwording.*

**Pretenderen**

Pretenderen komt veelal voor als het gaat om het verdedigen van de OMO'S. Je stapt in een rol die je zelf niet eens door hebt: je doet alsof. Een voorbeeld is doen alsof je iets begrijpt wat iemand vertelt, terwijl je het eigenlijk niet begrijpt maar dit niet durft toe te geven. Daarom zit je met pretenderen altijd in de actie om een innerlijk pijnlijke emotie uit de weg te gaan. Zo voed je een illusionair zelfbeeld terwijl je van binnen eigenlijk je anders voelt in de situatie en hoe vaker je pretendeert, hoe meer jij denkt dat jij zo echt bent. Je wordt je OMO'S in deze positie. Gemaakt aardig doen, een compliment geven terwijl je het niet meent, een klein leugentje om bestwil; het zijn allemaal veel voorkomende voorbeelden om een innerlijk emotioneel conflict te vermijden. Angst voor afwijzing staat altijd centraal in deze positie. Sociale overtuigingen zoals "je mag niet huilen als je pijn hebt" die je als kind wellicht te horen hebt gekregen vormen ook een basis voor het in stand houden van pretenderen. Je wilt je niet zwak voelen en hebt allerlei overtuigingen over wat zwak is en waarom je tegenover anderen je niet zwak wilt zijn, dus ga je je sterk en zelfverzekerd voordoen. In deze positie ontstaat er steeds meer innerlijk conflict waardoor je steeds harder moet werken je imago in stand te houden. Wanneer een persoon niet door heeft hierin vast te zitten, kan de energie die deze positie je kost resulteren in lichamelijke of mentale klachten zoals een burn-out.

Angst vormt de kern en uit zich voornamelijk in het pretenderen in sociale situaties maar wordt uit alle macht vermeden om ervaren en opgemerkt te worden. Angst voor afwijzing van liefde en het angst om alleen te zijn kan juist ervoor zorgen dat deze dingen gebeuren. Projectie en manipulatie komen veel voor in deze houding waardoor mensen kunnen worden afgestoten als je hen de schuld geeft wanneer je jouw eigen aandeel in een conflict niet wilt toegeven. Aan de andere kant van het spectrum kan je in de rol van pretenderen je ook bevinden in pleasen van anderen om niet afgewezen te worden en je pijn niet te voelen waardoor je je op ten duur leeggezogen voelt. Je bent in de houding van pretenderen op allerlei manieren ontrouw aan jezelf omdat je je gevoelens geen bestaansrecht geeft en niet de verantwoordelijkheid neemt er zelf wat aan te doen. Je pretendeert altijd omdat je denkt dat het je iets oplevert wat je graag wilt hebben en datgene is bijna altijd gerelateerd aan status, macht, erkenning en bewondering.

*Wanneer je pretendeert, wil je iets verdedigen of beschermen. Je hebt iets te verbergen of je wilt iets niet onder ogen zien. Je wilt iets bereiken of bewerkstelligen of iets voorkomen.*

De ervaring die je hebt in de positie pretenderen is die van afgescheidenheid. Gevoelens van eenzaamheid, schuld, verdriet, afkeuring, wantrouwen en soms zelfs gevoelens van haat, wrok, afgunst, woede, verbitterdheid of cynisme voeren de boventoon. Omdat dit erg confronterende en pijnlijke gevoelens zijn is pretenderen een overlevingshouding geworden om deze gevoelens af te dekken. In het pretenderen uit je je gevoelens niet waardoor deze in jouw wereld aanwezig blijven waardoor je gevoelens en je negatieve zelfbeeld blijft bestaan, waardoor pretenderen noodzakelijk blijft. Wederom een vicieuze cirkel waar je niet uit komt. Omdat je je op een manier altijd anders voordoet dan je werkelijk bent en hoe je je werkelijk voelt, voel je steeds meer onzekerheid en innerlijk conflict. Je hebt alleen maar meer bevestiging van anderen nodig om je goed te voelen. Je verkeert in een ernstige staat van onbewustzijn: je ziet niet in dat je je identificeert met je gedachten en gevoelens, meningen, overtuigingen en oordelen over jezelf en anderen. Een negatieve zelfovertuiging ligt altijd ten grondslag aan de positie van pretenderen. Je OMO's bepalen je gedrag

en je leeft in reactie op jouw interpretatie van het gedrag van anderen. Pretenderen komt vaak voor en uit zich vooral in machtspelletjes, oordelen, roddelen, slijmen, onderuithalen, kleineren, leugentjes om bestwil, verontschuldigen, manipulatie, bedrog en ontkenning. De motivatie voor dit gedrag is je niet afgescheiden voelen en erbij willen horen (bevestiging dat je geliefd bent).

*Pretenderen staat in dienst van het overleven van het ego. Wanneer je stopt met pretenderen en de waarheid vertelt dan is dat een regelrechte aanval op het bestaan van het ego.*

De weerstand in pretenderen uit zich innerlijk vaak in een conflict tussen je overtuigingen en je behoeften. Je wilt ze beiden vaak niet voelen. Je denken, voelen en lichamelijke behoefte hebben een spanningsveld gecreëerd; er is dan sprake van ambivalentie. Je ervaart het vaak als een verwarring in argumenten voor en tegen. Er is altijd twijfel. Op mentaal niveau is er geen oplossing voor omdat je OMO's weerstanden en verlangens in stand houden. De oplossing is alleen maar te vinden in het gevoelsniveau en daarvoor moet je in de positie pretenderen verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gevoelswereld en innerlijke conflicten in denken, voelen en je OMO'S gaan doorzien en erkennen. Als je je eigen oordeel en mening af haalt van je gevoelswereld en je waarnemend gaat voelen, ontstaat er meer zelfliefde en verdwijnt de behoefte aan bevestiging en erkenning, wat in pretenderen centraal staat, vanzelf naar de achtergrond.

### **Oppositie**

Waar je in de positie pretenderen juist niet trouw bent aan je (negatieve) gedachten en gevoelens en deze uit de weg gaat door een imago neer te zetten, gaat het in de oppositie juist om het verdedigingen van je overtuigingen, gedachten en gevoelens. Je zit in deze positie ten aanzien van omstandigheden of personen. Je wilt altijd iets anders dan wat zich werkelijk voordoet en de overlevingshouding is je bedreigd voelen en tot de strijd overgaan. Oppositie neemt vaak het gevoel aan van frustratie, ook een vorm van weerstand dus. Oppositie kan als het lang stand houdt weer leiden tot pretenderen en apathie, omdat het blijven voelen van de emoties pijnlijk kan worden. De enige manier om dit te voorkomen is om van oppositie door te schuiven in perceptie naar onzekerheid. Hiervoor moet je het toestaan om je kwetsbaar te durven voelen. In de oppositie positie wil je gezien en gehoord worden in je OMO'S. Dit haalt de innerlijke spanning van de vermeden onzekerheid weg. Wanneer je in deze positie zit dan zoek je medestanders die jouw OMO'S bevestigingen of wil je tegenstanders overtuigen en je gelijk halen. Je domineert en je vermijdt het om gedomineerd te worden. Je zelfbeeld valt of staat met de bevestiging van jouw OMO'S. Discussies komen veel voor en confrontaties met mensen die je OMO'S niet bevestigen zijn onvermijdelijk waardoor je deze mensen ook snel links laat liggen.

*In pretenderen overleef je door te liegen en te verbergen, in oppositie overleef je door te strijden en te vechten.*

Het is een aantrekkelijke overlevingspositie omdat het je de ervaring geeft te bestaan en ertoe te doen. Daarom is deze positie moeilijk te herkennen en te veranderen. Het is een versterking van je zelfbeeld (ego) en beschermt je tegen ongewenste gevoelens. Je contact met anderen gaat vaak

over bevestiging en gelijk hebben. Hiervoor voel je je krachtig en slim. Je ervaart de oorzaak van jouw oppositie altijd buiten je: het ligt niet aan jou als er conflicten ontstaan. Je hebt ook hier niet in de gaten dat jouw wereldbeeld illusionair is en alleen bestaat in jouw gedachten. Het is jouw waarheid en moet daarom koste wat het kost verdedigt worden. Andere waarheden zijn te bedreigend. In deze positie wordt je door reacties van anderen die jouw OMO'S niet bevestigen emotioneel geraakt en verberg je dit door een houding van strijd en overmoedigheid. Wat er wordt geraakt, is jouw pijn en deze blijft geraakt worden als je niet bewust wordt van jouw overlevingshouding. Mensen in de oppositie houding genieten van macht en aanzien en bekleden daarom vaak ook leidinggevende functies, waar vaak weer mensen onder zitten die zich in de pretenderen of apathie houding bevinden. De dominante houding dient een functie: namelijk het in stand houden van het succes wat er vaak door wordt ervaren. Toch is dit alleen maar op uiterlijke schaal: van binnen bevindt zich een diepe leegte die telkens opnieuw moet worden opgevuld door bewondering van anderen.

### **Onzekerheid**

Deze positie is de laatste van de 4 APOO posities die zich in angst en onbewustheid afspelen, echter worden je OMO'S en de identificatie hiermee in de positie van onzekerheid aan het wankelen gebracht. Dit is een belangrijke en onvermijdelijke stap in het bewustwordingsproces richting meesterschap en het ontvangen van nieuwe mogelijkheden en openingen. Deze gevoelshouding ontstaat wanneer je je overlevingsmechanismen laat varen en je gelijk willen hebben opgeeft. Je laat de weerstand tegen de situatie zakken, bijvoorbeeld wanneer je vermoeid raakt van het overtuigen van iemand of je niet je gelijk krijgt in een situatie met een persoon. Onzekerheid ontstaat ook wanneer je een keuze wilt maken en andere richting op wilt gaan dan je voorheen deed. Onzekerheid ontstaat wanneer je stopt met pretenderen en je contact maakt met je werkelijke gevoelens. Deze gevoelspositie is eigenlijk constant aanwezig in een nieuw moment en ontstaat vanuit angst voor het onbekende. Omdat het voelen van de onzekerheid onprettig is, is de identificatie met de andere 3 APOO'S in de weerstand en overlevingsstand, aantrekkelijker om aan te nemen.

*Onzekerheid is een oncomfortabele positie. Het is een positie waar je liever niet in wilt zitten. In de posities 'apathie', 'pretenderen' en 'oppositie' heb je houvast aan jouw overtuigingen, meningen en oordelen. In onzekerheid heb je niets om je aan vast te houden.*

Je twijfelt in de onzekerheidspositie aan zaken waar je eerst zekerheid in vond. De valkuil is om terug te vallen in een van de andere posities omdat die schijnveiligheid en schijnzekerheid bieden. Het vasthouden aan de OMO'S hoort bij de overlevingsstrategie en gaat altijd om het vermijden van emotionele pijn. In de onzekerheidspositie geef je toe dat je het niet weet en dit doet pijn. Omdat je daar vanaf wilt blijf je het liefst zo kort mogelijk in deze positie: je wilt een keuze maken of oplossing voor je probleem en je wilt het nu meteen. Wanneer je de weerstand tegen de onzekerheid los laat, bevindt je je op de eerste traprede richting een lichter en bewuster leven waarin je jezelf kan bevrijden van de kwelling van identificatie met je OMO'S en het bevestigingen van deze in je leven.

Weerstand tegen de onzekerheid kost veel energie en emotionele lading. Je zoekt vaak troost of

advies bij andere mensen om je onzekerheid niet te hoeven voelen en komt daarmee in een afhankelijkheidspositie terecht. Onzekerheid biedt openingen en nieuwe mogelijkheden alleen zit je vast omdat je oude overtuigingen, oordelen en meningen je geen oplossing bieden. Er is een behoefte aan verandering maar je weet nog niet goed hoe je deze kan bewerkstelligen. De bereidheid om de weerstand tegen onzekerheid te voelen vraagt moed, en is de enige weg om uit de 4 APOO posities te komen en je perspectief te verschuiven naar de 5e positie van niet-weten. Hierin is er nog geen oplossing of antwoord maar heb je de weerstand tegen het gevoel en de situatie losgelaten waardoor er ruimte is voor innerlijke rust. Vast blijven zitten in de APOO posities heeft er altijd mee te maken dat je oude emotionele pijn niet wilt voelen. De weg hieruit gaat daarom ook over het waarnemend voelen zonder oordeel en jezelf bevrijden uit je eigen gevangenis van lijden.

*Een tweede belangrijke sleutel om onzekerheid te elimineren is je nek uitsteken en in actie komen.*

In actie komen is een belangrijke stap waarbij je verantwoordelijkheid neemt voor je eigen gevoelens in plaats van de slachtofferrol van apathie, het imago van pretenderen of de strijder van de oppositie aan te nemen waarbij je je eigen gevoelens onderdrukt en je pijn vermijdt. In actie komen betekent dat je zelf besluit een keuze te maken waardoor je je anders gaat voelen. Je neemt regie over jouw eigen keuzes en realiseert je dat alleen jij verantwoordelijk bent voor hoe jouw leven eruit ziet. Om uit je onzekerheid te komen moet je zelf in actie komen en bij jouw gevoelswereld te raden gaan welke keuze je moet maken, los van wat het advies of de mening van anderen zijn. Dit geeft je innerlijke kracht en zelfinzicht maar vraagt ook de confrontatie met je binnenwereld aan te gaan en je los te maken van je overtuigingen, meningen en oordelen over jezelf. Je leert je gedachten en gevoelens waar te nemen als veranderlijke dingen die in jouw bewustzijn verschijnen en verdwijnen.

*Door actie verschuif je de aandacht naar het object van actie en kan je aandacht niet langer gebruikt worden door de weerstand tegen onzekerheid.*

In het collectieve veld uit onzekerheid zich in het uit handen geven van de eigen verantwoordelijkheid en regie. We geven de macht aan politieke of religieuze leiders en denken dat zij het allemaal wel beter weten dan wij zelf. Regels, weten en dogma's vormen onderdeel van onze overtuigingen. Of er ontstaat weerstand in de vorm van oordelen of meningen. Vrijheid van handelen en denken wordt altijd beperkt in deze collectieve systemen die gebaseerd zijn op de APOO posities. De basis van deze machtsystemen zijn altijd gebaseerd op angst en het behouden van schijnveiligheid. De enige manier om jezelf als individu te beschermen is van onzekerheid verschuiven naar de positie van het niet-weten en daarmee dus je weerstanden loslaten.

#### Hoofdstuk 4: Niet Weten

*In niet weten ben je niet vrij van gedachten.*

*Je geest is niet leeg.*

*Het is niet stil van binnen.*

*Er zijn niet alleen maar prettige gedachten of mooie of diepe.*

*Zijn er gedachten, dan zijn er gedachten.  
Zijn ze er niet dan zijn ze er even niet.  
Zijn ze er helemaal niet meer, dan ben je dood.  
Niet weten betekent dus niet dat je geen  
gedachten meer hebt.  
Het betekent dat ze jou niet meer hebben.*

De niet weten positie is de positie waar angst langzaam aan verdwijnt als er bewustzijn komt in de binnenwereld. Je bent vrij van de APOO posities en je kan je OMO'S waarnemen zonder oordeel en identificatie. Je kan de emotionele pijn waar de APOO posities voor beschermden doorvoelen en onzekerheid maakt plaats voor een open houding en berusting in het niet weten. Je bent je ervan bewust dat weerstanden de kracht van het ego bepalen en daarmee haar werkelijkheid bevestigen. In dit besef verliest het ego haar dominantie en functie. De beleving van de werkelijkheid kan nu veranderen richting de gewenste positie van meesterschap. Er zijn 3 voorwaarden om in de positie van niet weten te komen en te blijven:

1. Je stelt bij alles de vraag of dit waar is voor jou
2. Je dient je bewust te worden van overtuigingen die jouw ervaring van de werkelijkheid bepalen
3. Je moet de bereidheid hebben om het niet te weten

De beloning van deze 3 voorwaarden is de toegang tot zelfvertrouwen, vrijheid, creativiteit, effectiviteit en authenticiteit. Je zit niet meer gevangen in reactiviteit ten opzichte van situaties en andere mensen en hun OMO'S en gedrag. Je gaat beseffen dat verleden en toekomst gekoppeld zijn aan jouw weerstanden en verlangens. Je ziet in dat wanneer je verleden en toekomst zo weinig mogelijk aandacht geeft, hun illusionaire werkelijkheid verdwijnt. Er zijn in de aandacht op het huidige moment, de werkelijke realiteit, geen problemen of zorgen. Je kan hier kijken naar de feiten en de gedachten en gevoelens bij een situatie ruimte geven zonder oordeel of weerstand. Je realiseert je dat actie op basis van tijdelijke gedachten en gevoelens geen oplossing zijn voor de situatie, maar dat het laten gaan van weerstanden en verlangens juist ruimte geeft en er niet langer noodzaak is een oplossing voor een probleem te bedenken. Hoe kom je in deze positie van het niet weten en kan je afstand doen van je belemmerende overtuigingen, meningen en oordelen? Door de gedachten en emoties die verschijnen en verdwijnen neutraal te observeren.

Door de bereidheid het niet te weten laat je al je weerstand tegen de onzekerheid varen. Je accepteert ongemakkelijke gevoelens in de situatie in plaats van dat je in apathie, pretenderen, oppositie of onzekerheid schiet. De druk van tijd en de dominantie van het denken vermindert en in het moment is meer innerlijke rust zichtbaar wanneer je je gedachten en emoties waarneemt. Je raakt vrij van het reactieve vermogen die wordt veroorzaakt door omstandigheden en mensen om je heen, die in wisselwerking zijn met het beschermen van jouw OMO'S waar je ego op is gebouwd.

*Ik word rustiger van binnen en toch lijkt het of alles  
op scherp staat. Alles voelt heel levend. Hoe meer ik  
in 'niet weten' zit, hoe levendiger en spontaner ik ben.  
Minder emoties. Door de dag heen zijn er steeds meer  
momenten van 'niet weten'. Ik durf er steeds meer op*

*te vertrouwen dat ik geen houvasten nodig heb, dat de dingen vanzelf gaan en dat alles goed is. Ik kan het onderscheid maken tussen 'niet weten' en weerstand en verlangen. Het eerste is vrij, opwindend, onbekend en risicovol. Het tweede is gevangenis, valse veiligheid, patronen en bekend.*

Bewustwording en integreren van de niet weten positie doe je in het dagelijks leven en alles wat je daarin tegen komt. Bij elke situatie en elke uitwisseling met een ander kan je deze neutrale open aandacht oefenen en je bewust worden van je OMO'S. Het tijdloze nu waar je vrij bent van verlangens en weerstanden en de ruimte ervaart waarin alles mogelijk is. Oude overlevingsmechanismen en patronen zullen elke dag weer de kop opsteken en je terug naar je veilige haven willen brengen. Maar het overgeven aan het niet weten is waar er ruimte ontstaat om in contact te komen met je bestemming en intenties vanuit je hart. Een hele nieuwe laag van ervaring wordt hiermee mogelijk, een die je op weg helpt naar de bewuste en vredige posities van zelfvertrouwen, authenticiteit, succes en meesterschap.

*Intentie is synoniem voor de scheppingskracht en expressiekracht van het leven zelf en komt volop tot uiting wanneer jij je bestemming gevonden hebt.*

Wanneer je je bestemming hebt gevonden dan heb je de fase van de zoektocht naar jezelf voltooid. Je weet dat je niet je gedachten en emoties bent, want er is een waarnemer die deze vergankelijke fenomenen kan zien verschijnen en verdwijnen. Je weet dat je niet je overtuigingen, meningen en oordelen bent maar deze gevormd worden door situaties en andere mensen en dat er een identiteit, ego, is ontstaan om je te beschermen tegen emotionele pijn. Je weet wie je bent, wat je wilt, waarvoor je hier bent en waar je leven over gaat. Om hier te komen leg je de weg af van introspectie en zelfonderzoek. Je bent niet gelijk bevrijd van de APOO posities maar je herkent ze als een vals zelfbeeld wat volledig op angst draait en kan er daardoor bewust voor kiezen je perceptie te verschuiven naar niet weten, en vanuit daar te stijgen op de ladder van vertrouwen en bewustzijn. Je talenten, vermogens en kwaliteiten worden zichtbaar en je wordt enthousiast deze expressie te geven in je leven. Dit is een fase waarin oude structuren in je leven die niet meer passen bij je bewustwordingsproces wegvallen, zoals banen, relaties en vriendschappen. Je moet hiervoor dus vaak gedwongen de positie van niet weten aanhouden om niet terug te vallen in de APOO posities, die je beschermen tegen de pijnlijke emoties die door het wegvallen van houvast kunnen loskomen.

De ruimte die echter ontstaat is dat je je bestemming kan gaan leven. Dit is geen einddoel of stadium, maar de realisatie wie je werkelijk bent. Dit is waar je intenties en hartsverlangens belangrijk zijn. De hartsverlangens zijn niet de verlangens die gepaard gaan met de weerstand tegen de huidige situatie. Je hartsverlangens volgen is in de veelheid aan dagelijkse keuzemogelijkheden die keuze maken waar je blij en enthousiast van wordt. Hiervoor moet je in contact zijn met je waarnemend voelen en adviezen, meningen en oordelen van andere mensen kunnen laten varen. Je moet erachter zien te komen wat jou gelukkig maakt. Wanneer je verlangen blijft haken op materiële zaken of zaken die met macht en erkenning te maken hebben, bevind je je nog in de APOO posities. Zij werken belemmerend in het vinden van je bestemming wat vaak niet gaat over een doel

of resultaat behalen, maar het proces: de vreugde en het enthousiasme van bezig zijn met iets wat je gelukkig maakt, ongeacht de uitkomst of de reacties van anderen. Wanneer je aandacht toekomst gericht en resultaat gericht blijft, zit je nog steeds gevangen in de 'rat race' van overleven van je ego. Het herkennen van ego verlangens en hartsverlangens gebeurt makkelijk door de vraag te stellen of deze verlangens van buitenaf worden veroorzaakt of van binnenuit (je hart) komen. Die laatste vertegenwoordigen de roep van je hart die vraagt om scheppings en creatiekracht: het manifesteren van jouw oorspronkelijkheid van talenten en kwaliteiten. Jouw unieke steentje bij dragen aan de wereld vanuit authenticiteit. Wanneer je dus verbinding maakt met je hartsverlangens ontstaat er een intentie en deze intentie volgen geeft als vanzelf manifestatiekracht. Wilskracht is dus niet langer nodig om het te laten ontstaan, de intentie is al voldoende en zo ontstaat moeiteloze creatie.

De roep van deze scheppings- en creatiekracht kan worden overstemd door de ruis van buitenaf. Deze ruis wordt vergroot met de geladenheid van de aandacht die je het geeft. Eisen van onze omgeving, afleidingen van de maatschappij en dagelijkse verleidingen kunnen ons van onze innerlijke hartenroep af houden. Cultuur, familie of religieuze invloed kunnen het moeilijk maken jouw eigen weg te volgen als er meningen of oordelen volgen op de keuzes om jouw hartsverlangens te volgen.

*Ga iets doen dat bij je past en je zult ontdekken  
dat talenten en kwaliteiten aanwezig zijn en volop  
ontwikkeld en gebruikt gaan worden.*

Als je de innerlijke kracht en moed hebt om te doen wat je enthousiast en blij maakt komen je talenten en kwaliteiten tot expressie. Je ervaart dan vaak een gevoel van op de juiste plek zijn en veel plezier in wat je doet en waar en met wie je bent. Je draagt automatisch bij aan het welzijn van jezelf en je omgeving en er is een moeiteloze en tijdloze flow in je zijn en je actie aanwezig. Geld, macht, succes en erkenning kunnen een gevolg zijn van wat je doet, maar zijn niet de motivatie. Een checklist om te kijken of je op de plek van het volgen van je hartsverlangens bevindt:

1. Het plezier dat je hebt in wat je doet.
2. De erkenning die je ervoor krijgt.
3. Het geld dat je verdient met wat je doet.
4. In hoeverre jij je talenten gebruikt.
5. Wat het betekent voor je groei.
6. Wat je bezigheden betekenen voor anderen.
7. In hoeverre je bezigheden bijdragen aan je toekomst.

Stel jezelf de volgende vragen om helderheid te krijgen over je bestemming:

- Hoe zou jouw ideale maatschappij eruit zien?
- Wie wil jij zijn voor jouw vrienden, partner, maatschappij?
- Als jij het voor het zeggen had, welke baan of welk beroep of taak zou je dan hebben?
- Welke talenten, vaardigheden of kennis zou je daar



voor kunnen inzetten?

- Waarvoor ben jij in je leven geprezen?
- Waar word jij enthousiast van?
- Waar was je tot nu toe succesvol mee in je leven?
- Wat voor soort mensen spreken jou het meest aan?
- Wat zou een doorbraak zijn in jouw leven?
- Wat zou dan je volgende stap zijn?
- Wat heb je nog niet gedaan wat je altijd al had willen doen?
- Als je nog maar een ding kunt doen wat doe je dan?
- Waar ben je aan toe op dit moment in je leven?

Je komt er hierdoor achter wat je enthousiast maakt en waar je natuurlijke talenten liggen en in hoeverre je deze al in je leven hebt ontwikkeld. Als je doet waar je blij van wordt en waar je goed in bent, is motivatie, discipline en aandacht een vanzelfsprekend en moeiteloos gevolg.

*Leven vanuit intentie is uiteindelijk de meest bevredigende en effectieve manier van leven. Je leeft je bestemming, je doet wat je te doen hebt zonder ballast uit het verleden en zonder je zorgen te maken over het resultaat.*

Wanneer je op deze manier aan de wereld deelneemt, vergroot dat je creativiteit, enthousiasme, levenslust, zingeving, intuïtie en effectiviteit. Jouw unieke kracht en authenticiteit komt vanzelf naar boven en je wilt expressie geven aan je hartsverlangens. Je bestemming is het plezier, niet het eindresultaat. Er is geen doel om gelukkig te zijn, de activiteiten die je doet maken je gelukkig. Een heldere visie en inspirerende missie geven je kracht en een sterke commitment ten aanzien van je bestemming leven. Je doet het vaak niet alleen voor jezelf, maar voelt ook dat je de wereld wilt verrijken met jouw talenten en kwaliteiten. Je staat ergens voor en wilt van betekenis zijn. Er is overgave en vertrouwen in de inspiratie en creatiekracht die in het huidige moment ontstaat en alles gebeurt in een moeiteloze flow. Als je in deze positie verblijft begeef je je richting de volgende positie, die meer in de actie zit dan het open niet weten. Je voelt het kriebelen om bezig te gaan. Angst voor falen en angst voor het onbekende, zoals in de APOO posities, is hier niet meer aanwezig. Visie, missie, commitment en context helpen je jouw bestemming in de wereld te zetten.

*Een visie beschrijft wie of wat jij wilt zijn in de wereld en wat jij ziet als jouw bijdrage aan die wereld. Een visie beschrijft jouw bestaansrecht en is tevens je inspiratiebron.*

Om je visie te vormen kan je jezelf de volgende vragen stellen:

- Welke bijdrage wil ik leveren aan de wereld waar binnen ik opereer?
- Welke invloed heb ik daarvoor nodig?

*Een missie beschrijft datgene waar je voor staat met de kernwaarden die daarbij horen en volgens welke je opereert.*

Om je missie te vormen kan je jezelf de volgende vragen stellen:

- Hoe kan ik het realiseren van mijn visie het beste gestalte geven?
- Welke zijn mijn kernwaarden?

Binnen je context bewaak je jouw visie en missie tegen het terugvallen in de oude patronen van het ego zodat je overeind blijft in je hartsverlangens en bestemming bij uitdagingen en tegenslagen. Je valt als het ware telkens terug op je visie en missie wanneer je dreigt terug te vallen in de APOO posities van apathie, pretenderen, oppositie of onzekerheid.

*Een context geeft een referentiekader en evaluatiekader voor houding en gedrag met betrekking tot het uitvoeren van taken en verantwoordelijkheden.*

Een context waarborgt je intenties en acties waardoor je effectief en consistent te werk kan blijven gaan en er innerlijke kracht en motivatie aanwezig blijft, ondanks wat er in de buitenwereld gebeurt. Je kan je acties en gedrag evalueren en checken of je je missie en visie ook echt leeft.

*Commitment waarborgt de visie en de missie doordat jij je verbindt en verplicht aan de realisatie ervan. Tegenslag, ontmoediging, leuk of niet leuk en iedere emotie of gedachte, zijn dan nooit een reden om af te haken.*

Commitment is een gevolg van zelfdiscipline en betekent simpelweg dat je daad bij woord voegt. Zo kan je jezelf vertrouwen, ook wanneer je vanuit emotie afdwaalt of jezelf afleidt. Weerstand wordt volledig erkend en geaccepteerd, weerstand tegen de weerstand brengt je namelijk verder van huis. Je gebruikt voelend waarnemen om de weerstand te observeren en daardoor kan deze vanzelf plaats maken voor je innerlijke kracht omdat je verbindt met je hart en haar verlangens. Je bestemming is altijd bij je aanwezig, echter soms niet altijd meer voelbaar door de uitdagingen die het leven je geeft. Je kan er altijd bewust voor kiezen voor te verbinden met je bestemming om zo weer in de juiste energie te komen voor geïnspireerde en creatieve actie. De kracht van commitment laat zien dat tegenslagen overwonnen worden en daardoor ervaren worden als leermomenten en nieuwe kansen omdat je er altijd van kan groeien. Zo hoef je ook niet je emotioneel of teneergeslagen te voelen als er iets tegen zit omdat je perceptie verschoven is naar het zien van een leermoment. Door je aan je eigen afspraken te houden, leg je een basis voor wonderen en versterk je je mentale kracht omdat je je niet als een speelbal door je emotionele staat laat afleiden van je bestemming. Zo wordt het veel leuker om aan je doelen en voorgenomen acties te werken; je kan jezelf vertrouwen.

Ten slotte: helderheid ten aanzien van je bestemming maakt je hartsverlangens en intenties zichtbaar. Intentie genereert inspiratie, creativiteit en praktisch uitvoerbare ideeën. Het gevoel van enthousiasme en betekenis biedt urgentie en passie om actie uit te zetten. Een heldere visie en missie maakt het makkelijk om deze actie aan te houden en daardoor is context en commitment in de gaten houden belangrijk. Als je deze even kwijt bent maak je weer contact met je hartsverlangens en intentie en zo volgt moeiteloze en gemotiveerde actie weer vanzelf. Moeiteloos en effectief!

## Hoofdstuk 5: Op weg naar Meesterschap

### **Zelfvertrouwen**

Zelfvertrouwen is de volgende positie waar je in komt als je in de flow van actie terecht bent gekomen. De positie van het niet weten en open en neutrale aandacht voor je gedachten en gevoelens, maken dat je je hartsverlangens en intenties kan voelen en zo gewaar wordt van je bestemming. De natuurlijke behoefte tot actie die daaruit voortkomt maakt dat je vertrouwen krijgt in je "Zelf". Het Zelf is je ware Zelf die overblijft als de weerstand is verdwenen. Het manifesteert zich in de schepping- en creatiekracht van het leven zelf. Omdat je je eerst identificeerde met je ego identiteit, die bestond uit je OMO'S (overtuigingen, meningen en oordelen) en in het leven was geroepen om jezelf te beschermen tegen emotionele pijn, had je geen besef van je ware Zelf. Maar wanneer je uit de APOO posities blijft en de OMO'S daardoor wegvallen krijg je een heel nieuw zelfbeeld. Dit zelfbeeld betekent: vertrouwen op wat er is, zowel in jezelf als in de buitenwereld. Het is onvermijdelijk dat je nog geregeld terug schiet in onzekerheid, wanneer de houding van niet weten en vertrouwen in het Zelf nog nieuw voor je is. Je zult er alleen niet lang in willen blijven omdat het zelfvertrouwen zo natuurlijk en fijn voelt.

*Actie wordt risicovoller naar de mate dat kennis en ervaring ontbreken en je alléén handelt op basis van niet weten. Wanneer het dan goed gaat, schiet je omhoog op de schaal van meesterschap. Wanneer het fout gaat, liggen de APOO posities op de loer.*

Wanneer je je bestemming hebt gevonden, ervaar je vanzelf een intentie tot actie. Echter kan gebrek aan ervaring en kennis je terug brengen in de positie van onzekerheid. Om vertrouwen te krijgen in het Zelf heb je kennis en ervaring nodig om vooruit te komen op de meesterschap schaal. Wanneer je open en nieuwsgierig terugkomt van onzekerheid in het niet weten geeft je dat ook de motivatie om je kennis te vergroten: je gaat dan als vanzelf op zoek naar de juiste bronnen van informatie om je vertrouwen in het Zelf weer terug te krijgen. Zoals eerder genoemd vormen je visie, missie, context en commitment het basis anker van je actie, creativiteit en inspiratie. Je hebt hiervoor een projectmatige aanpak nodig bij het realiseren van je ideeën.

*Een projectmatige aanpak kanaliseert je enthousiasme en doseert je gevoel van urgentie, waardoor je voorkomt dat je als een ongeleid projectiel te werk gaat.*

Het dwingt je helder te formuleren in korte en bondige zinnen wat je daadwerkelijk wilt. Hierdoor worden resultaten meetbaar en kan je evalueren op je gestelde doelen zonder het plezier in het proces te verliezen. Door de evaluatie ontdek je waar het aan kennis en ervaring ontbreekt en zo kan je jezelf blijven scholen, wat het plezierige onderdeel van je activiteiten vormt. Een projectmatige aanpak vereist discipline en daarvoor heb je de context van je visie en missie en commitment nodig. Zonder je mentale innerlijke kracht wordt het wilskracht op basis van overtuigingen, wat je weer terugbrengt in de APOO'S die bedoeld zijn je negatieve zelfbeeld te verbloemen. Daarom is blijven afstemmen op je hartsverlangens en je intentie een doorlopend proces om je bestemming ook daadwerkelijk te gaan leven. Wanneer je je door angst laat tegen houden, is het verleidelijk om in de positie van apathie terug te vallen en kom je niet in de geïnspireerde en wenselijke actie.

De projectschaal helpt je om in stappen je goed voor te bereiden om jouw ideeën tot realisatie te brengen en je te houden aan een kader die je houvast en steun biedt als het tegen zit. De schaal bestaat uit 8 fases. Het doorlopen van elke fase vergroot je kans op succes, wat de volgende positie richting meesterschap definieert. De fasen van de projectschaal zijn:

1. Ideeën
2. Mogelijkheid
3. Keuze
4. Start
5. Actie
6. Afronding
7. Evaluatie
8. Celebration

#### Fase 1: Ideeën

Elk project begint met een idee. Dit idee maakt je enthousiast en gemotiveerd en je ziet mogelijkheden tot realisatie. De intentie en commitment om iets te creëren vormt het startpunt voor het ontstaan van een idee. Het stellen van de juiste vragen helpen je op ideeën te komen. Kennis en ervaring geven je vertrouwen in het uitvoeren van je ideeën. Je kan jezelf deze vragen stellen:

- Hoe kan ik mijn intenties het beste vormgeven?
- Wat moet ik weten om er een succes van te maken?
- Hoe kan ik dat te weten komen?
- Wie kunnen mij daarbij helpen?

*Wanneer je ideeën genereert, maak je dan niet druk over de haalbaarheid of toepasbaarheid ervan. Je kunt ideeën verwerpen zonder dat het enige consequentie heeft.*

Je kan je ideeën verzamelen middels brainstormen en er een mindmap van maken. Alle ideeën die ontstaan zijn creatieve energieën en zijn welkom. Vervolgens selecteer je die ideeën of wellicht

begin je met 1 idee waar je het meeste enthousiasme bij voelt en zin krijgt het te realiseren. Met dit idee ga je fase 2 van de projectschaal in.

### Fase 2: Mogelijkheid

Je idee is een project geworden wat uitgevoerd gaat worden. Je hebt het vertrouwen dat er een tastbaar resultaat uit voortkomt maar bent niet gehecht aan de uitkomst van het resultaat. Het plezier in het doorlopen van de fasen van creatie binnen deze projectschaal is het uitgangspunt, het resultaat volgt daardoor vanzelf. Je kan visualisatie gebruiken om een gewenst eindresultaat middels beelden tot je te laten komen en afstemmen op het gevoel dat het je geeft. Je schrijft vervolgens je doelstellingen op zodat je die altijd kan gebruiken als je afdwaalt met je focus en discipline verslapt. Je gaat planmatig te werk door te beschrijven wat je nodig hebt voor de voorbereiding om tot het eindresultaat te komen. Wat is er nodig om je project te realiseren. Vervolgens laat je alles in je hoofd los zodat er ruimte kan ontstaan voor wat het leven je laat zien. Wanneer je de intentie hebt gezet, je het gevoel en het vertrouwen hebt bij de haalbaarheid van je project, hoef je alleen maar de stappen te volgen die hiervoor nodig zijn en kan je je laten meebewegen met de stroom van het leven en alles wat er op je weg verschijnt als een leermoment zien wat bijdraagt aan de realisatie van je project. Vragen die je kunnen helpen bij je voorbereidend onderzoek zijn:

- Wat moet ik verder nog weten?
- Hoe kan ik het te weten komen?
- Wie kan mij daarbij helpen?

Als je overtuigd bent dat je project realiseerbaar is en je weet welke voorbereidingen je moet treffen, kan je eventueel anderen nog naar je plannen laten kijken. Belangrijk is wel dat je Zelfvertrouwen niet ondermijnd wordt door de eventuele OMO'S van anderen. Wanneer je je hierdoor laat beïnvloeden en je terug schiet in de APOO'S kan je dit bij jezelf herkennen en terug naar je eigen vertrouwen. Wees daarom open naar feedback van anderen, maar onderzoek ook of het voor jou klopt wat er wordt gezegd door de ander. Waarnemend voelen is hierbij van belang. Het is ook belangrijk dat je je altijd vrij voelt om te stoppen met het project wanneer je dit voelt. Maar wanneer het vanuit gevoelens van onzekerheid komt, herken dit dan bij jezelf zodat je terug kan gaan naar het niet weten en het vertrouwen in jezelf. Gebruik je hartsverlangens en intenties als basismotivatie.

### Fase 3. Keuze

In deze fase kies je echt bewust om voor je project te gaan. Dit betekent dat wanneer er in het verloop van de volgende fasen tegenslagen zijn of je stemming wisselt en je er geen zin meer in hebt (weerstand van de APOO posities) je toch er voor blijft gaan. Hier komt de motivatie en discipline van het begin kijken. De reden dat mensen projecten, voornemens en regels met zichzelf verbreken heeft ermee te maken dat ze zich onbewust door hun APOO posities laten leiden. Ze zijn het vertrouwen in zichzelf kwijt en zien alles door een negatieve bril. Toch doorgaan maakt dat je door je onzekerheden en angsten heen breekt en je je weer overgeeft aan het niet weten. Door met je hartsverlangens te blijven verbinden en de intentie te blijven zetten er een succes van te maken, kan je door naar de volgende fase. Je kan nu de voorwaarden scheppen voor je project:

- Welke voorwaarden moeten worden ingevuld?

- Wat moet ik hiervoor weten?
- Hoe kan ik het te weten komen?
- Wat moet ik verder nog doen?
- Wie kunnen mij daarbij helpen?

#### Fase 4: Start

De voorbereidende fase is afgerond en je hebt helder wat je gaat doen en wat daarvoor nodig is. Je begint met het creëren van de context. Hiervoor kan je jezelf de volgende vragen stellen:

- Wat bezielt mij?
- Wie ben ik daarin?
- Wat is daarin belangrijk?
- Wat moet ik daarvoor kunnen?
- Wat moet ik doen?
- Waar doe ik dat?

Nu je dit helder hebt ga je met jezelf een commitment aan. Je maakt een plan en houdt je aan de uitvoering. Je stelt je omgeving op de hoogte van waar je mee bezig bent.

*Uiteindelijk zit de kracht van commitment in je woord, je hebt gekozen en 'so it will be done.'*

Je gaat nu een verplichting aan. Je hebt iets afgesproken met jezelf of met anderen en je gaat over tot actie. Je kan takenlijstjes maken en deze inplannen en afwerken. Zo ga je van intentie over op actie en uitvoering. Deze fase kan leuk en opwindend aanvoelen maar ook spannend omdat er emoties op kunnen komen betreffende faalangst of afwijzing. Doordat je al ervaren bent in voelend waarnemend kan je deze emoties neutraal observeren en ze zo van je af laten glijden zodat ze je niet tegenhouden je verplichtingen aan te gaan. Je kan in deze fase niet meer zo makkelijk stoppen omdat je al afspraken hebt gemaakt, investeringen hebt gedaan, samenwerkingen bent aangegaan of contracten hebt gemaakt en ondertekend. Je geeft jezelf zo een stok achter de deur om door te blijven gaan, ook wanneer het moeilijk wordt of je het Zelfvertrouwen kwijt bent.

#### Fase 5: Actie

*Wanneer je actie kanaliseert door een visie en een missie, wanneer je functioneert binnen een context en wanneer je plannen goed zijn uitgewerkt en onderzocht op haalbaarheid en wanneer jij een commitment bent aangegaan, krijgen urgentie en enthousiasme vrij baan.*

In deze fase kom je in de juiste flow. Omdat enthousiasme, motivatie en intentie de onderliggende basis zijn, is er een natuurlijke drang tot actie en het succesvol slagen van je plannen. Je weet wat er allemaal mogelijk is en daardoor kan je bergen verzetten. Je zit in de flow van moeiteloze manifestatie en onvermoeibare energie. Je groeiproces wordt versneld en je talenten worden verder ontwikkeld. Je ontdekt meer kwaliteiten en vermogens dan je eerder over jezelf had gedacht.

Gebrek aan vaardigheid wordt opgelost door de juiste informatie zoeken en door innerlijke passie. Het is belangrijk zicht op je eindresultaat en doelen vast te houden, omdat je deze door tegenslagen soms kan verliezen. Deze tegenslagen zijn een uitnodiging voor jou om te onderzoeken wat het bij jou losmaakt en je eventuele onzekerheden en angsten te doen oplossen. Helderheid over je overtuigingen, meningen en oordelen helpt je om ze als los van jezelf te gaan zien en je er niet door te laten beïnvloeden in je proces. Oude mechanismen en patronen worden als vanzelf doorbroken aangezien je ervaart dat je ze niet meer nodig hebt om dat wat je bent en doet te laten werken.

Alle ervaringen die je ervaart moeten ervaren worden om jezelf te bevrijden van de APOO posities en de OMO'S die je hierin gevangen houden. Elke vorm van angst, onzekerheid of weerstand vertelt je iets waardevols. Logica en gezond verstand helpen je niet om hieruit te komen. Je moet je losmaken van het oude vertrouwde en bekende en de moed ervaren je in het onbekende te begeven, met het diepe vertrouwen in jezelf. Wanneer je het bewustzijn en de moed niet hebt, dan schiet je terug in lijden en strijden in plaats van dat je doorgaat vanuit plezier en effectiviteit. Dus voel je dat je uit de moeiteloze en plezierige flow bent? Weet dan dat het een waardevolle ervaring is die je laat kijken naar welke overtuigingen, meningen, oordelen en diepere pijn er nog verborgen zit waardoor je je laat afleiden. Verleidingen om andere dingen te gaan doen liggen hier op de loer. Het is belangrijk eerlijk naar jezelf te kijken zonder oordeel. Want als je jezelf veroordeelt wanneer je een terugval hebt, is het nog moeilijker om verder te gaan met het realiseren van je doelen en dromen.

Wat in de fase van actie ook een valkuil kan zijn en je weer tot stilstand kan brengen, is ontmoediging door gebrek aan resultaat. Wanneer je snel resultaat wilt zien en ongeduldig wordt, kan je het vertrouwen in jezelf verliezen. Weet dan dat je als dit gebeurt er gehechtheid is ontstaan aan het eindresultaat en je bent vergeten dat het proces het plezier geeft vanuit het niet weten iets creëren wat je blij maakt. Hiermee bezig zijn is belangrijker dan het eindresultaat, al ben je natuurlijk hier wel op gefocust. De gehechtheid aan een bepaalde vorm of deadline kan je het plezier in het proces ontnemen. In het proces, in het hier en nu, ontwikkel je je kwaliteiten en talenten en groei je. Dat is wat maakt dat je het volhoudt en telkens weer met plezier opnieuw begint, wat er ook gebeurt.

Weet dat na een breakdown een doorbraak volgt wanneer je leert uit de ervaring - je observeert je OMO'S en emoties zonder oordeel - en je gaat met nieuwe moed verder. Je doorziet de illusie van je gedachten en gevoelens, die in het verleden naar problemen hebben gezocht, of in de toekomst beren op de weg zien. Je kan de lat voor jezelf hoog hebben gelegd hoe meer impact je project op jezelf of anderen heeft, bijvoorbeeld omdat het overtuigingen, meningen en oordelen van jezelf en anderen doet verschuiven of oplossen. Dit roept namelijk per definitie weerstand op van je ego, die alles bij het oude wilt houden. Nieuwe kansen en mogelijkheden laten zichzelf zien wanneer je af stapt van het ego en je in het niet weten open blijft voor wat er verschijnt. Plannen bijstellen en flexibel handelen hoort bij de fase van actie van het proces, dus weet wanneer er veranderingen nodig zijn dit je niet hoeft te ontmoedigen. Het is enerzijds jouw plan volgen om je doelen te behalen, en anderzijds meebewegen op de veranderende golven van het leven, zonder je focus op waar je heen wilt te verliezen. Hoe vaker je een breakdown hebt overwonnen door je weer af te stemmen op je hartsverlangens en de OMO'S te doorzien, hoe makkelijker het wordt en je ze meer als uitdagingen op je pad kan ervaren dan als tegenslagen. Je laat je er namelijk niet meer door

tegenhouden op weg naar het vervullen van je doelen en dromen.

#### Fase 6: Afronding

Er komt een moment dat het tijd is voor de afronding. Dit moment is er wanneer je voorbereidende plan tot uitvoering is gebracht en je het eindresultaat kan meten. Wanneer het eindresultaat afwijkt van het eindresultaat in je plan, ga je weer over op de actie fase en doe je dat wat kan om het eindresultaat toch te behalen. Wees ervan bewust dat de vorm of uitkomst anders kan zijn en dit niet altijd als iets slechters hoeft te zien. Want mogelijkheden en kansen waar je je voor hebt opengesteld, versterken alleen maar je talenten, kwaliteiten en plezier en daardoor kan het eindresultaat er ook anders uitzien dan je in het begin had verwacht. De kunst van het niet weten gaat over verwachtingen en voorspellingen los laten, of beter zelfs: helemaal niet hebben. Maar in het huidige moment genieten van het werken aan je doelen en dromen, puur omdat je er plezier in ervaart. Dan maakt de vorm van het eindresultaat niet meer zoveel uit, en wanneer je voelt dat je er iets aan wilt veranderen, zal die actie ook moeiteloos ontstaan.

Het kan ook gebeuren dat je project niet aan je gehoopte eindresultaat voldoet en er ook niks meer aan te doen valt. Zie dit dan niet als falen: het ging namelijk al die tijd dat je eraan werkte om jouw groei en ontwikkeling van je kwaliteiten, vermogens en talenten. Het is allemaal ervaring geweest die je op weg heeft geholpen richting succes en meesterschap. Als er iets opgelost moet worden met andere partijen doe dit dan zonder jezelf iets kwalijk te nemen. Onderzoek je eigen rol en functioneren en wat maakt dat het project niet heeft uitgepakt zoals je had gehoopt in het begin. Hier ligt een mega groeimogelijkheid zodat je het een volgende keer als vanzelf anders gaat doen. Je neemt totale verantwoordelijkheid voor je eigen gedachten, gevoelens en OMO'S die je bent tegengekomen in het proces. Je weet dat je de bron en de ruimte bent waarin alles verschijnt en verdwijnt en dat jouw creatiekracht heeft gemaakt dat het resultaat is zoals het is. De eerlijkheid naar jezelf biedt je groei in bewustzijn, leermomenten en vervolgens nieuwe kansen.

#### Fase 7: Evaluatie

Een noodzakelijke fase van onderzoek en analyse. Dit helpt je inzicht te krijgen in alle fasen van je project en hoe je het een volgende keer anders kan gaan doen waardoor het een nog beter eindresultaat krijgt en je met meer plezier en innerlijke kracht aan je projecten werkt. Je kan jezelf de volgende vragen stellen ter evaluatie:

- Wat ging er goed?
- Wat ging er fout?
- Wat kon beter?
- Welke knelpunten zijn we tegengekomen?
- Wat waren de succesfactoren?
- Wat waren de faalfactoren?
- Wat waren de doorbraken?
- Welke breakdowns lagen eraan ten grondslag?
- Wat zijn de leerpunten?
- Wat zijn de kansen?
- Wat zijn de openingen?
- Van welke mechanismen en patronen ben ik en zijn wij ons bewust geworden?



*Een goede evaluatie biedt mogelijkheden en openingen voor nieuwe projecten en binnen bestaande projecten kun je er je voordeel mee doen.*

Om maximaal voordeel te halen voor nieuwe projecten is het aan te raden je evaluatie te noteren. Leg de uitkomsten en inzichten van je vorige project hierin vast, zodat je lering haalt voor je volgende project.

#### Fase 8: Celebration

Je sluit hier je project af en dit hoort bij de afronding omdat je jezelf hiermee erkenning en waardering geeft voor de tijd en energie die je in jezelf en het project hebt gestoken, ongeacht wat de uitkomst was. Het is belangrijk te vieren zodat je weet dat het om het plezier en het versterken van je groei gaat en niet om het wel of niet behalen van je vooraf opgestelde plan en gewenste eindresultaat. Want dit kan namelijk altijd veranderen door omstandigheden. Je viert daarom niet je succes, maar het proces. Je kan jezelf belonen en als er anderen bij betrokken zijn erken en waardeer je elkaar. Eigenschappen en talenten van mensen en van jezelf worden benoemt en bekrachtigd. Het doorlopen van alle fasen van de projectschaal is belangrijk om je eigen valkuilen te voorkomen. Sommige mensen hebben veel ideeën maar komen niet tot uitvoering. Sommige mensen gaan al gelijk tot actie over bij het eerste ondoordachte idee. En sommige mensen zijn goed in actie maar ronden een project nooit af. Anderen vergeten te evalueren en om hun project te vieren. Het doorlopen van alle fasen zorgt voor een goed eindresultaat en als deze er niet is, een continu hartsverlangen om ervoor te zorgen dat je een goed eindresultaat krijgt. De onderliggende passie komt voort uit motivatie, enthousiasme en een dieper gevoel van zingeving. Door alles als een leermoment te zien, successen te doen verhogen en je zelfvertrouwen die groeit, kom je in de volgende positie op de meesterschaps-schaal.

#### **Authenticiteit**

*In Zelfvertrouwen vertrouw je in het Zelf.*

*In Authenticiteit ben je het Zelf.*

Het Zelf is zonder enige kenmerken. Bij identificatie met het ego horen de ervaring van tijd, verlangens, weerstand en hechting. Het Zelf is hier allen vrij van en ervaart vooral het huidige moment waarin ervaringen worden opgedaan. Er is hier ook niet zozeer sprake van keuze of het willen en bereiken van iets wat in de toekomst ligt. Je intenties zijn helder en die maken wat je doet. Wanneer die helderheid er niet is en je onzeker bent over wat je wilt, zit je in de APOO posities. De helderheid van intenties komt vanuit het niet-weten en afstemmen op je hartsverlangens. Je vertrouwt het Zelf, laat los en ontspant in het moment. Werkende aan je doelen en dromen met plezier, onthecht aan het eindresultaat, vertrouw je op het moeiteloos manifesteren van je hartsverlangens. De intentie doet zijn werk door jou aan het werk te zetten. Dit kost geen wilskracht of moeite, tenzij je in de weerstand van de APOO posities zit. Wanneer je authentiek bent dan beweeg je met de stroom van het leven mee en accepteer je alles wat er op je af komt. Er is geen weerstand en verzet meer.

*In Authenticiteit wisselen handelen en niet handelen*

*elkaar af op een volkomen natuurlijke wijze.*

Actie is geen moeten, maar een spontane uiting van het leven van je bestemming. Aandacht blijft neutraal beschikbaar omdat je je niet hecht aan een eindresultaat of vorm. Je bent werkelijk vrij. Je hebt plezier in wat je doet en je ervaart geen druk. Er is een vertrouwen en innerlijk weten over de juistheid van je handelen, waardoor er geen houvast hoeft te worden gezocht in de toekomst. Je trekt als vanzelf mensen aan die passen in je leven en je groeiproces ondersteunen. Er is een moeiteloze en ontspannen houding in deze relaties. Acties komen alleen voort uit intenties en je bestemming in tegenstelling tot acties die voortkomen uit ambitie, wat altijd geprojecteerd is op een eindresultaat of succes in de toekomst. Terwijl acties die voortkomen uit de natuurlijke flow van je intenties, zichzelf uitmonden in succes. Het mechanisme van aanval en verdediging uit de APOO posities is vervangen door effectieve en oprechte communicatie. Inzicht en inlevingsvermogen maken heldere en geïnspireerde samenwerking mogelijk.

Vanuit authenticiteit kan je leiderschap aangaan voor jezelf en voor anderen. Je bent bij authentiek leiderschap bereid en gretig om commitments aan te gaan. Je gelooft in je eigen kunnen, je maakt situaties overzichtelijk en helder en je weet ze op creatieve en unieke wijze te benaderen. Er is sprake van zelfacceptatie en het accepteren van anderen. Mensen voelen zich comfortabel en zijn bereid je te volgen. Ze laten zich graag inspireren door jou. Mensen willen met je werken en jij weet het beste uit ze te halen. Je komt over als charismatisch en energiek. Je wordt binnen jouw specialisatie gezien als een rolmodel omdat je je talenten en kwaliteiten blijft ontwikkelen en benutten. Jouw werkomgeving is avontuurlijk en sprankelend van de passie. Je werkwijze is vernieuwend en uniek. Je bent toegankelijk, verplaatst je makkelijk in anderen en je komt wijs en scherpzinnig over. Zowel bij succes als tegenslag ben je gemotiveerd en onverstoort. Tegenslagen zie je als deuren naar nieuwe mogelijkheden en kansen. Je geeft anderen waardering en erkenning. Je bent een kanaal voor energie en inspiratie en je bent vrij van stress. Je leeft in het hier en nu en geniet van elke dag en ervaring die je meemaakt, wetend dat het je dichterbij je ware Zelf en meesterschap zal brengen. Je optimisme en positieve levenshouding werkt aanstekelijk. Anderen ervaren je als integer, ethisch en volledig te vertrouwen. Je zet je eigen ego opzij en je hebt het beste voor met anderen.

Authenticiteit en leiderschap gaan vaak verbonden omdat in authenticiteit leiderschapskwaliteiten verscholen zitten. Authentieke mensen zijn mensen die anderen automatisch inspireren waardoor anderen hen gaan volgen. Samenwerken gaat ook makkelijk omdat je open staat voor feedback en goed kan luisteren en inleven in de ander. Je hebt een flexibel en creatief denkvermogen omdat je bent afgestemd op het huidige moment, daar waar ideeën opkomen. Omdat je geen ego hebt die op overleven draait, ben je onzelfzuchtig en volledig dienstbaar voor anderen. Je hebt een oprechte belangstelling voor anderen hun welzijn en die wordt opgepikt door mensen. Omdat je kwaliteiten, talenten en mogelijkheden bij jezelf ziet, zie je dit ook bij anderen. Hierdoor heb je de intentie andere mensen altijd in hun kracht en mogelijkheden te brengen. Als je angsten en verlangens hebt, projecteer je die niet op anderen en zorg je zelf voor je gedachten en gevoelens die hieraan ten grondslag liggen zodat je anderen er niet mee belast. Je ziet de dingen zoals ze zijn en kan feiten van interpretaties onderscheiden. Door dit vermogen kan je niet alleen andere mensen accepteren zoals ze zijn maar alles wat er in het leven verschijnt en verdwijnt is welkom. Je werkt vanuit een heldere visie en missie en houdt je hieraan waardoor je betrouwbaar overkomt. Je intenties en commitment

maken dat je niet stopt voordat je voornemens en doelen zijn behaald. Creativiteit en intuïtie zijn je krachtige motors. Er komt geen denken aan te pas.

*Intuïtie is een 'zeker weten' op grond van 'niet weten'.*

In de positie van het niet weten verlaat je de afgescheidenheid en dualiteit ervaring van de APOO posities en erken en accepteer je de realiteit die er is als geheel. Alles is datgene wat er bestaat en er is geen afwezigheid van iets of uitsluiting. Tijd is afwezig in de positie authenticiteit omdat er geleefd wordt in de huidige tijd van het moment. Verlangen, gehechtheid en weerstand bevinden zich alleen in verleden en toekomst en daarmee vervallen deze ervaringen. Daardoor heb je in het heden toegang tot het alles en dus alle kansen en mogelijkheden die verschijnen. Alles wat je moet weten bevindt zich in dit moment en daarop vertrouwen is intuïtie.

*Effectiviteit, productiviteit, levenslust, helderheid, enthousiasme, dynamiek, creativiteit en intuïtie zijn de belangrijkste kenmerken van authenticiteit. Het juiste handelen, de juiste kennis, de juiste tijd en de juiste plaats vallen samen in het nu.*

## **Succes**

Hiermee wordt niet succes bedoeld als de tegenhanger van falen. Er bestaat namelijk geen falen. Het leven is perfect en daarmee al een succes, daarvoor hoeft niet iets bereikt of een doel behaald te worden. 4 vormen van succes worden hier beschreven:

1. Spiritueel succes
2. Mentaal succes
3. Fysiek succes
4. Maatschappelijk/financieel succes

### 1. Spiritueel succes

*Spiritueel succes kenmerkt zich door het besef dat wat je wezenlijk bent onveranderlijk is.*

Dit succes houdt in dat je je realiseert dat je niet je lichaam, gedachten en gevoelens bent. Deze zijn namelijk allemaal van voorbijgaande aard. Dat wat er overblijft, je spirituele Zelf, is onvergankelijk. Niets buiten jou kan de oorzaak zijn van wat je ervaart omdat ervaring altijd binnen in jou gebeurt. Je aanvaardt de werkelijkheid zoals die aan je voordoet zonder enig oordeel of wens tot verandering. Een kenmerk van spiritueel succes is ruimte. Geen grenzen stellen aan jezelf maar de eindeloze en tijdloze ruimte van Zijn betreden. Onvoorwaardelijke en ongeconditioneerde liefde en compassie komen hieruit voort. Een ander kenmerk is de verbinding met je bestemming. Je weet dat wat je doet het juiste is, er is geen twijfel of onzekerheid. Handelen is een natuurlijke behoefte en wordt niet van buitenaf bepaald. Deze staat van Zijn ligt aan de basis van mentaal succes.

### 2. Mentaal succes

Bij mentaal succes zijn je intenties helder en je betreed de wereld in overeenkomst met je bestemming en hartsverlangens. Je hebt het vermogen en de bereidheid je hierop te focussen.

*Wanneer je mentaal succesvol bent, weet jij je denken als een creatieve en doelgerichte machine te gebruiken, ook en vooral wanneer tegenslagen en obstakels je pad kruisen.*

Je houdt hier zicht op je intenties en tegelijkertijd sta je open in de wereld en zet je intenties om in ideeën en projecten.

### 3. Fysiek succes

*Fysiek succes definieer ik als de zorg voor je lichaam op een dusdanige wijze dat het lichaam je in staat stelt te doen wat er te doen valt met betrekking tot het vormgeven van je bestemming en de daaruit voortkomende ideeën en projecten.*

### 4. Maatschappelijk/financieel succes

Komt als een natuurlijk gevolg op de voorgaande drie. Geniet ervan zonder eraan gehecht te raken om niet terug te schieten in de APOO posities. Verlangens naar meer ligt op de loer maar omdat de andere vormen van succes je ook plezier geven en deze moeiteloos in je schoot geworpen wordt, kan je de successen als een geheel ontvangen en vieren. Elk succes heeft een begin en einde en dat accepteren maakt dat je blijft meebewegen op de stroom van eb en vloed van het leven. Wanneer je ego ertussen komt en meer succes wilt, zit je weer in de valkuil van het verlangen en projectie op de toekomst en ben je uit het Zijn verdwenen. Om dit te voorkomen is het belangrijk het ego te zien voor wat het is: niet meer dan een verzameling gedachten en gevoelens over verleden en toekomst en daaruit voortkomende overtuigingen, meningen en oordelen. Deze halen je uit de magie en levenskracht van het moment en de openheid om nieuwe kansen en mogelijkheden die je naar meesterschap over je leven brengen. Wanneer je dit bewustzijn naleeft, is spiritueel succes je basis en volgt mentaal, fysiek en maatschappelijk succes als vanzelf. Dan heb je meesterschap bereikt.

### **Meesterschap**

*Meesterschap is niet het einde van het pad, maar het begin en het omvat alle andere posities.*

Ter verduidelijking het verschil in leven vanuit meesterschap en leven vanuit de APOO posities: Vanuit de onwetendheid, afgescheidenheid, angst en incompleetheid van deze posities begin je bij een houding van dat je iets wil hebben (verlangens) of niet wilt (weerstand) voordat je kan handelen (vanuit je OMO'S) waarna je pas kunt Zijn en kan ontspannen. Omdat deze rust en vrede resultaat is van handelingen op basis van angst, loop je constant in cirkels en verbruik je onnodige energie. Je moet constant van alles om je compleet en voldaan te kunnen voelen. Er is altijd een doel buiten je nodig om je goed te voelen. En je denkt dat dit doel en deze focus op de buitenwereld nodig is om je compleet te voelen.

Vanuit de positie van meesterschap draai je het om: je begint in de houding van Zijn, waar rust en vrede de basis vormt, en dan komt handelen vanuit het plezier om te creëren. Omdat je je al compleet voelt vanuit Zijn, is er geen gehechtheid aan het resultaat en hoeft er niks bereikt of iets zo nodig jouw bezit te zijn. Je hebt niets nodig, maar kan wel genieten van het doen en wat je ermee bereikt of hebt, wetende dat dit altijd vergankelijk is kan je het ook weer loslaten wanneer nodig.

In meesterschap ben je de waarnemer en getuige van het "ik" die de gebeurtenissen ervaart in volledige acceptatie met betrekking tot dat wat er is. Je ziet dat je aan het begin en aan het eind staat van iedere schepping, interpretatie en gedachte en dat wat je werkelijk bent daar altijd aan vooraf gaat. Toekomst, verleden en heden zijn mentaal van aard dus elke interpretatie ervan is minder van waarde. De pure ervaring van Zijn vormt de belangrijkste levenshouding. Je kiest bewust wat je aandacht geeft en kiest er dan ook voor gedachten en beelden te laten verschijnen en verdwijnen zonder erop te reageren in de buitenwereld. Je ervaart het "ik" of het ego als onderdeel van de werkelijkheid van de mentale beelden en het Zijn is de fundamentele werkelijkheid van de pure, oordeelloze ervaring van het huidige moment. Daar waar je het startpunt vindt van het niet weten en daardoor ruimte geeft aan vertrouwen in je intuïtieve en tijdloze Zelf.

Je ervaart dat je deel bent van het geheel maar tegelijkertijd ook een uniek deeltje bent. Je bent de zee en tegelijkertijd ook de golf. Je leeft je potentieel in volledige vrijheid. Je doet wat je hart je ingeeft zonder gehechtheid aan enig resultaat. Je kan net als een kind weer spelen met het leven, zorgeloos en vrij. Emoties wisselen zich af en horen bij de ervaring van het ego, waar jij naar kan kijken en kan erkennen als een deel van jou, maar niet jouw werkelijke Zijn. Je leeft je intenties en benut elk talent en kwaliteit met plezier ter verrijking van je eigen wereld en die van anderen. Je bent vrij van iedere vorm van identificatie met gedachten en gevoelens, die aan de basis liggen van overtuigingen, meningen en oordelen. Verlangens en weerstanden van het ego verliezen hun macht bij de gebrekkige aandacht die je eraan geeft omdat het het huidige moment van de ervaring van Zijn verkiest boven het mentale verkeer van het denken. Je weet dat identificatie je werkelijkheid meer lijden brengt en je vastzet in overleven in plaats van leven. Je bent vrij en uit de gevangenis.

*In Meesterschap weet je dat god en de duivel, de hemel en de hel, religie en maatschappij maar ook schuld en spijt, liefde en haat, succes en falen, ik en jij, wij en zij bestaan bij de gratie van jouw overtuigingen, jouw meningen en jouw oordelen.*

Je beseft dat alles wat niet op een feit berust jouw gecreëerde overtuiging is geschapen door jouw opvoeding en cultuur. Verschillen in opvattingen en regels zijn er alleen maar omdat mensen hun overtuigingen uitspelen waardoor afgescheidenheid wordt ervaren. De weg naar verbinding is de onderliggende realiteit zien waarin we allemaal gelijk zijn en de wereld op dezelfde manier ervaren. Je ervaart in meesterschap een natuurlijk verantwoordelijkheidsgevoel voor jezelf en je omgeving omdat je weet dat alles met elkaar samenhangt. Aandacht is energie waarin jij en anderen kunnen leven en samen de schoonheid van het leven kunnen ervaren. Mededogen en liefde stroomt.

*Als je niet als een Schriftgeleerde wilt worden, als je niet verstrikt wilt raken in een spirituele fantasie, als je 'en-*

*thousiast' wilt zijn, leer dan loslaten.*

*De waarheid van vandaag is de spirituele gevangenis van morgen. Jij bent het water dat door de bedding van de levensrivier stroomt. Probeer niet een dijk van zekerheid op te werpen om de rivier af te dammen, want daardoor zul je een stuwmeer van verdriet en boosheid scheppen.*

*Vroeg of laat zal die dam doorbreken, met alle mogelijke ellende van dien.*

*De rivier kent zijn eigen weg naar de oceaan.*

*Vertrouw daar op en laat je meevoeren door het leven.*

*Bram Moerland, Logion 42 uit het Thomas evangelie.*