



organisatie ontwikkeling  
coaching en training



# Levenskunst

Levenskunst: Mezelf uittillen boven de pijn van de zelf geschapen (innerlijke) conflicten, met als uiteindelijk doel om in vrijheid en liefde te kunnen leven.

**Levenskunst is mezelf bevrijden.**

## Van gevangene naar vrij mens

Door mezelf te veroordelen voor mijn onvolkomenheden creëer ik – onbewust- mijn eigen gevangenis. Ik ben me er niet van bewust dat ik mijn gevangenis van binnenuit kan openen, terwijl ik met de sleutel in de hand zelf de cipier ben.

Ik zie mezelf als slachtoffer en ik wacht op “bevrijding” van buitenaf.

Bevrijding begint met het besef dat ik zelf mijn gevangenis bouw en de sleutel naar mijn vrijheid in eigen hand heb. Mijn eigen ego(denken) is de cipier van mijn gevangenis. Door mijn ego dienstbaar te maken kan ik die sleutel gebruiken.

Mijn ego dienstbaar maken kan ik alleen vanuit de transrationele fase van mijn bewustzijn. In dit proces van dienstbaar maken ontmoet ik onvermijdelijk mijn angsten: ik maak de stap naar vergeving. Ik voel onvermijdelijk mijn pijn: ik maak de stap naar genezing. Als ik geleerd heb om te gaan met mijn angsten en pijn “zie” ik mijn ware autoriteit, zie ik wie ik ben.

Dan ben ik in staat de sleutel te hanteren, de deur te openen. Mijn gevangenis verdwijnt zelfs volledig: Ik heb mezelf bevrijd.

## Besef

“Waarheid is perspectivisch en alleen waar voor degene die het perspectief ontwerpt”. Dit filosofische gezichtspunt betekent dat mijn wereld is zoals ik er tegenaan kijk, mijn wereld is immers mijn waarheid. Ik creëer mijn eigen wereld.

Het oordeel dat ik over mezelf en over mijn onvolkomenheden heb, ingegeven door mijn ego, leidt tot mijn -vaak onbewuste- overtuigingen. Mijn wereld wordt in belangrijke mate meebepaald door deze overtuigingen: zo bouw ik mijn eigen gevangenis.

En ik besteed vervolgens veel tijd en energie aan het verdedigen van mijn gevangenis, ik bevecht niet mijn vrijheid.

Maar als ik zelf mijn wereld creëer, waarom dan niet een wereld waarin ik werkelijk vrij ben? Mijn ego(denken) verzet zich hiertegen, uit angst om de controle te verliezen, want binnen werkelijk vrij zijn heeft controle geen betekenis meer. Door mijn ego dienstbaar te maken, door voorbij mijn angst te komen, zet ik de volgende stap naar bevrijding.

## Mijn ego dienstbaar maken

Mijn ego is een stadium in mijn spirituele bewustwording, een noodzakelijk stadium in mijn bestaan en in mijn groeiproces, gericht op *doen* en *hebben* en de controle daarover.

Verslaving aan meer controle, meer zekerheid, versterkt mijn gevoel en mijn overtuiging van slachtoffer zijn.

Hoe meer ik probeer greep te krijgen op het leven, hoe nadrukkelijker krijg ik de boodschap dat het leven niet in de hand valt te houden. En word ik machteloos.

Als ik in vrijheid wil leven moet ik mijn slachtofferrol opgeven en de schepper van mijn eigen leven worden.

*Ik accepteer dat het is zoals het is, het is niet goed en het is niet slecht. Het is zoals het is.*

Accepteren zonder te (ver)oordelen, dat is mijn sleutel naar vrijheid

Mijn ego is niet wat ik *Ben*. Bevrijding speelt zich uiteindelijk niet af op het niveau van *doen* of *hebben*, maar op het niveau van *Zijn*. Door mijn ego dienstbaar te maken bevrijd ik mezelf. Dat kan ik echter alleen vanuit de transrationele fase in mijn bewustzijnsontwikkeling.

### **Bewustzijnsontwikkeling**

In de ontwikkeling van mijn bewustzijn zijn drie fasen te onderscheiden, drie stadia:

- onderbewuste of wel pre – rationele fase. Dit bewustzijn kenmerkt zich door instinctieve emoties en impulsieve acties. De vervulling van behoeften kan niet worden uitgesteld.
- bewuste kennis ofwel de rationele fase. Hier is mijn intellect versterkt, ikzelf als denker. Dit niveau kenmerkt zich door controle, wat zich uit in mijn vermogen om de vervulling van behoefte te kunnen uitstellen.
- Bovenbewuste ofwel trans-rationele fase. In deze fase heb ik geen behoefte aan controle en planning. Ik ben me bewust van mijn “onwetendheid”: wat weet ik nog niet, terwijl in de rationele fase meer de overtuiging “nu weet ik het”

In de transrationele fase wordt mijn ego dienstbaar aan mezelf. Echter, mijn ego leeft in angst en zoekt voortdurend naar geborgenheid, erkenning, maar vindt het nooit.

Mijn ego onderzoekt niet zijn eigen angst en wordt daardoor onbewust aangedreven door die angst. Die angst wil ik herkennen en accepteren.

### **Angst en vergeving**

Mijn angst zal ik onder ogen zien, tot me door laten dringen. Het is de angst voor de angst die me vasthoudt in de angst. Mijn behoefte aan controle, het plannen maken moet die angst bestrijden, maar zo het lukt me niet. Controle en plannen zijn immers het gevolg van mijn gehechtheid aan mijn verleden.

Ik zal handelen (en plannen maken) vanuit vrede, niet vanuit het verlangen om het verleden te verbeteren, niet van uit angst. Een uiterst waardevol middel daarbij is vergeving, mildheid ten opzichte van mezelf.

Vergeving is de hoop op een beter verleden opgeven. Mezelf vergeven is een andere uitdrukking met een diepere betekenis in plaats van *accepteren dat het is zoals het is*.

Mezelf vergeven dat ik mezelf in de steek heb gelaten, mezelf niet serieus hebt genomen en de “les” niet hebt willen trekken uit het verleden.

Mezelf vergeven dat ik mezelf niet hebt gewaardeerd en mezelf steeds met anderen heb vergeleken, mezelf en anderen heb veroordeeld, van buiten naar binnen heb geleefd in plaats van binnen uit.

Ik zal aardig en mild zijn voor mezelf. Niemand anders kan mijn leven in orde maken of mij vreugde geven als ik die niet kan voelen in mijn eigen hart. Ik bouw op wat ik heb en niet op wat ik mis. Ik houd op slachtoffer te spelen, ik laat mijn dromer wakker worden. Ik vertrouw op mijn dromer, op mijn innerlijke stem. Mijn innerlijke stem is mijn grootste bondgenoot in mijn leven.

### **Pijn en genezing**

Pijn is geen straf maar het ultieme middel tot bewustwording, een oproep. Een middel om me te doen inzien dat ik mezelf tekort hebt gedaan, mezelf ondergewaardeerd hebt.

Zonder pijn te voelen weet ik niet dat er grenzen zijn geschonden en kan ik dus ook niets ondernemen om die schendingen ongedaan te maken.

Genezen kan ik mezelf door de pijn te dragen, ik maak de pijn niet groter en niet kleiner, ik accepteer de pijn. Ik omarm mijn pijn in liefde. Ik zoek de oorzaak niet buiten mezelf. Alleen ikzelf heb de sleutel van mijn eigen gevangenis. Er is niets en niemand die mij iets kan geven wat ik zelf niet heb, want ik kan niet *herkennen* wat ik niet ken. Er is dus niets en niemand buiten mijzelf die mij 'bevrijding' kan geven..

Ik stop met oordelen, stap uit de slachtofferrol. De deur van de gevangenis maak ik open met mijn Hart, door aardig en mild te zijn voor mezelf, mezelf te accepteren, door alles in liefde te accepteren. En door ditzelfde ook naar anderen toe te doen.

Ik stop met me tegen mijn bestaan te verzetten, anderen mijn liefde te onthouden en hun liefde te weigeren. Ik stop ermee anderen de schuld te geven voor mijn verdriet en pijn. Ik stel me open voor alles, laat alles binnen. Ik spreek de waarheid over mijn pijn. Ik accepteer de pijn van de ander zonder het te willen veranderen.

Ik stop met oordelen, klagen en verwijten. Ik stop met mijn beschuldigende vinger op te steken en het gekwetste boze kind uit te hangen. Ik kijk alleen het leven eenvoudigweg in de ogen, het zal tegen me knipogen en zeggen: welkom thuis.

Ik kies de weg naar het Hogere Bewustzijn, het leven, het Goddelijke in me, mijn Christus bewustzijn, mijn Boeddha natuur. Het maakt niet uit hoe ik het noem! De weg ligt in het hier en nu. Ik ga op weg door 'tegenwoordig' te zijn en ontmoet mijn ware autoriteit, zo word ik mezelf bewust van wat ik al ben.

### **Tegenwoordig zijn**

Ik neem de tijd om helemaal tegenwoordig te zijn. Ik ben in het Hier – en – NU, in de Stilte van mijn hart. Ik laat mijn gedachten komen en gaan tot de ruimte ertussen zich opent, zonder de behoefte die ruimte te vullen. Ik adem bewust, met iedere ademhaling liefde, vergeving, compassie in mijn hart toelatend.

Ik ben genoeg, voldoende. Alles: vreugde, vrede, bezieling is te vinden in mijn eigen hart. Ik ben me ervan bewust dat alles en iedereen mijn leermeester is. Bij mijn karaktervorming gaan positieve en negatieve leermomenten hand in hand. Ik bereik geen eenheid (integriteit) door conformisme maar door authenticiteit.

Ik ben blij met elke les die ik leer. Zo kom ik dicht bij mijn eigen waarheid, bij mezelf.

### **Mijn ware autoriteit**

Mezelf kennen: me bewust worden van wat ik al ben. Het vinden van mijn ware autoriteit, diep verborgen in mijn hart, is een levenslang proces. Mijn ware autoriteit staat als een rots en voedt zichzelf, onderwerpt zich niet aan de verlangens en behoeften van anderen, ook niet aan de eigen verlangens die voortkomen uit angst. Mijn ware autoriteit weet dat ik volkomen bemind wordt en veilig bent.

Deze overtuiging leeft in mij, in mijn hart.

Ik krijg er toegang toe door mijn innerlijk stilte op te zoeken, door rustig mezelf en de ander te accepteren, door maximale aanwezigheid, door maximale aandacht. Ik ontstijg de oppervlakkige dualiteit van het denken tot in de diepte van mijn Hart.

Ik ben de enige die mezelf de liefde kan geven die ik bij anderen zoek. Alleen als ik weet dat ikzelf het licht draagt, verdwijnt de duisternis. Een lichtdrager loochent de duisternis niet, maar gaat er doorheen in liefde. Ik weet: vermeende afwezigheid van liefde kan alleen worden getransformeerd door het geven van liefde.

De kortste weg naar bevrijding loopt rechtstreeks door mijn hart, door mijn relaties, door mijn pijn, verdriet en angsten. Ik veroordeel mezelf niet.  
Ik ben blij dat ik – alleen ik – mezelf kan bevrijden.

### **Bevrijding**

Mijn gevangenis, mijn cipier: mijn egodenken. Het bange, ongelukkige en boze kind in mij dat zich oneerlijk behandeld voelt. Wanneer ik mijn gekwetste kind in mijn binnenste omarm heb, openbaart zich zijn werkelijke aard: vrijheid.

Een grote stap: ik open mijn hart, voel alle pijn, schaamte en misstappen die ik onderdrukt of weggeredeneerd hebt. Ik voel de gekwetstheid, het verdriet, de woede, het gevoel in de steek gelaten te zijn als kind of zelfs als volwassene, die het niet mocht voelen.

Ik stap uit mijn rol als slachtoffer, nu ik weet waardoor of waarvan ik slachtoffer ben.

Niemand behalve ikzelf kan mij in de steek laten. Niemand behalve ikzelf kan mij bevrijden van een wereld, een gevangenis, die ik zelf heb gemaakt. Maar ik kan pas bij mijn vrijheid komen als ik mijn schaduwkant accepteer en door de donkere zijde van mijn geest, door mijn pijn heenga.

Pijn is het signaal tot bewustwording, een wake-up-call. Ik verwijt mezelf niets, veroordeel mezelf niet voor de oorzaken van de pijn  
Dankbaar omarm ik de pijn met liefde.

En zie de sleutel, de vrijheid.

**Ikzelf ben zowel het slot als de sleutel.  
Bevrijden kan ik mezelf, waarom nog wachten?**



**Le sourire du diable  
(de glimlach van de duivel)  
Rene Magritte**

Bron en verwijzing:

Stilte van het Hart – Paul Ferrini isbn 90 202 8186 0

Werken met het Hart – Van Breemen & Partner ©2006

De zeven niveaus van bewustzijn – van Breemen & Partner ©2003

Leve de Mislukking – van Breemen & Partner bv. ©2004