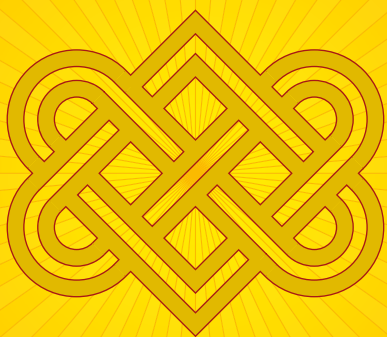




naar het  
hart van  
communicatie



NLP EN SPIRITUALITEIT

Eric Schneider

Eerste druk, oktober 2012

Vormgeving: Urban Design Front

Omslagontwerp: Ron Goos, Urban Design Front

Illustraties: Eric Schneider en Frank Janse

Eindredactie: Frank Janse

Copyright © 2012 Eric Schneider

ISBN 978-90-817479-2-9 / NUR 728

Gedrukt op FSC-gecertificeerd papier

Trefwoorden: NLP en spiritualiteit

**[www.arcturus.be](http://www.arcturus.be)**

**[www.uitgeverijbewust-zijn.nl](http://www.uitgeverijbewust-zijn.nl)**

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, micro-film, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande toestemming van de uitgever.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanical, with the written permission of the publisher.

Uitgeverij Bewust Zijn

Postbus 17390

2502 CJ Den Haag

Voorwoord	9
Dankwoord	10
Inleiding	12
<b>1.</b> NLP en spiritualiteit	13
<b>2.</b> Basisbegrippen van spiritualiteit in NLP	29
<b>3.</b> Loslaten en leren leven in het hier en nu	51
<b>4.</b> Communiceren zonder oordelen	79
<b>5.</b> Belangrijke waarden realiseren	99
<b>6.</b> Spiritualiteit in ons dagelijks gedrag beleven	121
<b>7.</b> Groeien uit de angst naar liefde	139
<b>8.</b> De relatie tussen identiteit, missie en spiritualiteit	167
<b>9.</b> Ecologie en transformatie	187
<b>10.</b> Eenheid, veelheid en liefde	213
Over de auteur	228



## Voorwoord

Het is zaterdagavond 28 mei 2011 wanneer ik een email open van Ingrid Schneider-Maes. Eric en Ingrid zoeken iemand die 'Naar het hart van communicatie' uit 2001 kan herschrijven. Of ik bereid ben dit te doen? Vol ongeloof kijk ik naar de tekst op het scherm. Het staat er echt, was de eerste gedachte die bij mij opkwam. Ik heb altijd met grote bewondering naar Eric geluisterd tijdens zijn trainingen en lezingen. Het voelde, nog steeds overigens, als een grote eer. Ik keek er naar uit om 'aan de slag' te mogen met zijn gedachtegoed. Aangezien ik bekend was met het boek, had ik overigens niet direct voor ogen wat er aan scheelde. Eric legde uit dat het boek een bewerkte neerslag was van een aantal van zijn voordrachten. Dit was in de schrijfstijl merkbaar. Ik had het zelf altijd prettig gevonden om Eric, al lezende, te horen 'spreken'. De lezers die (nog) niet bekend waren met Eric, hadden echter meer moeite met de schrijfstijl. Het herschrijven moest dan ook leiden tot een meer vlotte en luchtigere tekst. Uiteraard met behoud van de 'geest' van het boek.

Het proces van herschrijven is in het kader van mijn eigen ontwikkeling een prachtige uitnodiging geweest tot verdere integratie van de rijke inhoud van dit boek. Als een van de weinigen brengt Eric Schneider NLP namelijk niet slechts als een techniek onder de aandacht. Vanuit zijn visie is NLP veel meer dan dat: het is een levenshouding. Als geen ander kan hij abstracte begrippen als liefde, spiritualiteit en missie tastbaar maken en met elkaar verbinden. Naast de basisprincipes van NLP, wordt spiritualiteit vanuit verschillende invalshoeken zeer concreet belicht. Hierdoor krijg je als lezer handvatten om spiritualiteit in het hier en nu toe te passen in je dagelijkse activiteiten. Eric Schneider inspireert vooral met dit boek en brengt je dichter bij jezelf, en dichter bij je hart. Doordat Eric je uitnodigt tot verdere bewustzijnsontwikkeling, is het een boek dat je meerdere malen kunt lezen. Vanuit de doorgemaakte groei kun je telkens nieuwe invalshoeken ontdekken. Ik wens je dan ook veel inspiratie en inzicht toe bij het lezen van dit boek.

Frank Janse

## **Dankwoord (2001)**

Dit boek is het einde van een lange reis. Een reis die niet mogelijk zou zijn geweest zonder de directe of indirecte hulp van veel mensen. Allereerst dank ik Ingrid, mijn lieve vrouw, zonder wier continue steun, motivatie, stimulans en organisatorisch werk dit boek nooit van de grond zou zijn gekomen. In die zin is het eigenlijk 'ons' boek. Zij heeft de moed gehad mij - soms op de lastigste momenten - het vuur na aan de schenen te leggen, mij te dwingen toch door te gaan, en de verleiding te weerstaan andere belangen eens te meer voorrang te geven. Veel van de ideeën in dit boek zijn ook door haar geïnspireerd en een direct gevolg van onze samenwerking. Dus ook in die zin is het voor een groot deel 'ons' boek. Het is het kind van onze relatie.

In mijn persoonlijke evolutie die tot dit resultaat geleid heeft, heb ik veel te danken aan mijn ouders. Zij hebben mij steeds de vrijheid gegeven mijn eigen weg te gaan, tegen veel druk van de omgeving in. Veel dank ook aan Anné Linden, 'The First Lady Of NLP'. Zonder de kwaliteit van haar opleiding, haar vriendschap, haar ondersteuning, zou dit parcours veel moeilijker geweest zijn. Waardering en dank ook aan de volgende mensen, voor hun werk, hun stimulans, hun inzet, hun humor, ...: Boris Todoroff, voor de tijd en het werk besteed aan de eerste redactie van het boek; Lou Stroeken en Myriam Van Roey, voor het nauwkeurig herlezen van het manuscript, hun cruciale suggesties ter herziening van de tekst, en last but not least het vinden van de cover; Lydie van Sweevelt, voor haar steeds even enthousiaste organisatorische ondersteuning; en al die groepen die ik heb mogen trainen en mijn medetrainers en assistent-trainers, zonder wier niet-aflatende vragen en bevraging de noodzakelijke verdieping veel trager zou zijn gegaan.

Last, but not least, dank aan de Schepper zelf, voor de uitdaging, een uitdaging die mij een hele stap dichterbij Hem heeft gebracht, met alles wat dat impliceert...

**Dankwoord (2012)**

‘Dit boek is het einde van een lange reis.’ Zo begon het dankwoord bij de vorige versie van dit boek. Ook deze versie is nog geen eindpunt maar het resultaat van een voortdurende herwerking en integratie van interacties en materiaal dat behandeld werd in uiteenlopende cursussen en opleidingen. ‘Naar het hart van communicatie’ is een herwerking op basis van feedback en opmerkingen die ik van mijn lezers heb ontvangen.

Eens te meer dank ik mijn lieve vrouw Ingrid, zonder wiens aandrang en volhardendheid dit boek nog lang op zich had laten wachten. Dit project werd mogelijk gemaakt door de geweldige inzet en door het enthousiasme van Frank Janse. Dank ook aan Ron voor zijn zoektocht naar de inspirerende omslag die dit boek gekregen heeft.

## **Inleiding**

Dit boek is gebaseerd op NLP, en toch is het geen NLP-boek. Het richt zich tot iedereen die op zoek is naar kwaliteit in het leven en spirituele verdieping. Spiritualiteit wordt daarbij al snel verward met godsdienst en religie. Dit boek beschrijft spiritualiteit los van religieuze termen. Hoewel NLP aan de basis van dit boek ligt, worden strikte NLP-termen zo veel mogelijk vermeden. Hierdoor is het voor iedereen toegankelijk. Technieken uit NLP zijn 'losjes' in de tekst verweven. Wanneer je meer van NLP wil weten, verwijs ik je naar de meer specifieke NLP-literatuur. Dit boek geeft wel een goed beeld van de houding van waaruit NLP getraind en geteached kan worden.



## HOOFDSTUK 1

# NLP en spiritualiteit

## **NLP en spiritualiteit**

Dit boek richt zich tot iedereen die op zoek is naar kwaliteit in het leven en spirituele verdieping. Spiritualiteit wordt al snel verward met godsdienst en religie. Dit boek gaat universeel in op spiritualiteit, en stapt uit de context van religie. Wat is spiritualiteit? Goede vraag. Het is gemakkelijker te benoemen wat het niet is... Vaak wordt spiritualiteit geassocieerd met meditatie, stilte, paranormale ervaringen, speciale waarnemingen, hogere vormen van intuïtie, channeling, helderziendheid, tarotkaartleggen, mediumschap, engelen, ... En zo kunnen we nog wel even doorgaan. Spiritualiteit is een 'markt' geworden. Honderden onderwerpen kunnen worden geassocieerd met spiritualiteit. Er kunnen vele pagina's mee worden gevuld. Toch heeft dit alles niet per se met spiritualiteit te maken. Je kunt een goede tarotkaartlegger of helderziende zijn, maar heeft dat iets te maken met spiritualiteit? 'Spiritueel doen', betekent niet automatisch dat je met spiritualiteit bezig bent. Denken dat je spiritueel bent, geeft op zichzelf al aan dat je het niet bent... Maar wat is spiritualiteit dan wel?

Spiritualiteit is leren in je hart te zijn, leren jezelf te zijn. Hiervoor heb je geen speciale kennis nodig. Kennis staat je veelal in de weg, omdat je daarmee meer in je hoofd komt dan in je hart. Spiritualiteit is altijd binnen bereik, er is geen speciale training nodig. Om het te ontwikkelen gaat het eerder om afleren dan om aanleren. Veel van wat we geleerd hebben, onze kennis, staat ons in de weg. Het is allemaal informatie van buiten ons die we in ons opgenomen hebben. Spiritualiteit gaat vooral over het volgen van je hart, gebruik maken van de informatie die van binnenuit komt. Het gaat over weten wie je was. Jezelf leren kennen, daar gaat het om. Het is het antwoord op de vraag 'Wie ben ik?' Dat is iets waar jij alleen antwoord op kan geven. Anderen kunnen dat niet voor jou doen. Ze kunnen je wel vertellen wie je volgens hén bent. Dat zegt meer over hen dan over jou. Het zegt iets over wie zij denken dat jij bent. Het is geen antwoord op wie jij in essentie bent. Dat moet je zelf ontdekken, door je jezelf te herinneren. Slechts de informatie die je uit jezelf haalt en bijdraagt aan het antwoord op de vraag 'Wie ben ik?', kan spiritueel genoemd worden. Het antwoord kun je alleen in jezelf vinden, niet buiten jezelf.

Dat komt omdat wat we waarnemen geen invloed heeft op wie we zijn. Het is andersom: wie we zijn bepaalt wat we waarnemen. Wie wij zijn bepaalt met wie we ons omgeven. Wie wij zijn, bepaalt hoe we functioneren in onze omgeving. Wanneer het omgekeerde gebeurt, zijn we minder onszelf. We zijn wat we geloven dat we zijn. Wie jij in eerste instantie bent, kun je ontdekken door in jezelf naar binnen te gaan. En één van de manieren om in jezelf te gaan, is leren inzien dat al wat jou omgeeft een deel van jezelf is. Later in dit boek wordt hier dieper op ingegaan. De essentie is dat je nooit kunt aantrekken in je leven wat je in wezen niet bent. Als je in jouw leven wel eens door een veranderingsproces bent gegaan, verdwijnen er bepaalde mensen als vanzelf uit je leven. Er komen andere mensen op jouw pad. Daarvoor hoeft je geen enkele moeite te doen. Het is een effect van de verandering die je hebt doorgemaakt. Als jij verandert, verandert jouw omgeving. De wereld die je waarneemt is altijd een weerspiegeling van wie je bent. Spiritualiteit is dus het proces van herkenning van jezelf door in jezelf te gaan en jezelf te herkennen in jouw omgeving. Hoe jij de wereld waarneemt geeft je veel informatie over jezelf.

Je kunt dus niet in een groep mensen terecht komen als die niet op een bepaalde manier een weerspiegeling is van wie jij zelf bent. Iedereen is als het ware een spiegeltje, een facet van een bepaald aspect van jezelf. Misschien ben je gek op dat facet, als een goede vriend(in) naast je zit. Wellicht heb je heel veel moeite met dat facet als je met iemand in gesprek bent waarvan je denkt: had ik die maar nooit ontmoet. Jouw reactie naar de ander toe kun je zien als een reactie naar een deel van jezelf. De ander haalt iets in jou naar boven. Het brengt dat deel van jou als het ware aan de oppervlakte. Door dit helder te zien en te interpreteren kun je te weten komen hoe je zelf functioneert en wie jij bent. Zo kun je een conflict dat je met iemand hebt zien als een conflict dat je hebt met een deel van jezelf. Het innerlijke conflict oplossen zorgt ervoor dat je het buiten je niet meer ervaart. Je kunt dus nooit een conflict krijgen met iemand als je niet met jezelf op dit deelaspect in conflict bent. Helaas hebben wij doorgaans niet door welk conflict we hebben met onszelf. We stoppen veel energie in het oplossen van de ruzies buiten ons in plaats van in ons. Niet zo effectief dus...

Conflicten zijn vervelend als we de kans op zingeving en betekenis laten liggen. We kunnen van deze conflicten leren om onszelf te veranderen. Verbeter de wereld, begin bij jezelf. Als je in de spiegel een vlek op je wang ziet, maak je jouw vinger nat en je wang schoon. Veel mensen proberen de vlek te verwijderen door de spiegel nat te maken... Ze stoppen veel energie in het veranderen van de ander. Denk maar aan relatieproblemen. De ander moet veranderen! Toch verandert er natuurlijk niets als ze in zichzelf niets oplossen. Het deel waar ze een intern conflict mee hebben blijft zich manifesteren in de omgeving. Het maakt dus niet uit hoeveel energie ze erin stoppen. Het komt altijd terug. Het is net als een bobbel in een waterbed. Je kunt erop gaan zitten, maar dan komt het ergens anders wel weer omhoog... Je kunt jaren op de spiegel blijven wrijven, maar iedere spiegel zal telkens de vlek op je wang tonen.

Spiritualiteit begint met door te hebben dat de vlek niet op de spiegel zit, maar op je wang. Dat is spiritualiteit. Je niet laten misleiden door de weerspiegeling. Jouw wereld verandert als je de vlek op je wang aanpakt. Kijk dus goed om je heen, en ontdek de conflicten in jezelf. Zodat je deze kunt oplossen, zodat je ze kunt helen. Helen betekent innerlijke vrede ontwikkelen. Dan wordt je leven ook van meer kwaliteit. Zo binnen, zo buiten. Spiritualiteit is het proces van het systematisch ontwikkelen van innerlijke vrede. Tot we volkomen onszelf zijn tot op de diepste niveaus. Het is de realisatie van Christusbewustzijn, het is verlichting, het is Boeddhaschap. Daarvoor zijn geen speciale talenten nodig. Slechts acceptatie van onszelf en nederigheid ontwikkelen. Nederigheid om te herkennen dat we uiteindelijk alleen onszelf tegenkomen. Nederigheid waardoor we inzien dat wat we ook tegenkomen op ons levenspad kan worden ingezet om te groeien. Als ik denk dat ik alles al weet stopt het leerproces. Dan leer ik niet meer bij en wordt een 'ongezegen' genezer. Er zijn heel veel genezers die stoppen met leren doordat ze bepaalde talenten verwarren met spiritualiteit. Daardoor verspreiden ze ziektes in plaats van anderen te helpen zichzelf te helen. Spiritualiteit gaat juist over ontwikkeling, het gaat over werken aan jezelf. Het gaat over leren met jezelf in vrede te leven en die vrede te delen met anderen. De wereldvrede waar velen van ons naar verlangen ontstaat pas wanneer we allemaal voor onszelf beginnen onze

## HOOFDSTUK 6

# Spiritualiteit in ons dagelijks gedrag beleven

## **Spiritualiteit in ons dagelijks gedrag beleven**

We hebben kunnen lezen hoe we onze waarden kunnen concretiseren. De voorwaarden voor spiritueel gedrag zorgen er voor dat onze doelen in overeenstemming met onze waarden juist worden geformuleerd en uitgevoerd. Ons gedrag is daarmee afgestemd op onze hogere spirituele waarden. We kunnen ons afvragen hoe we functioneren als we ons doel juist geformuleerd en gerealiseerd hebben. Hoe sta je op zo'n manier in het leven dat jouw manier van functioneren een weerspiegeling is van jouw spirituele instelling? En dat het maximale kwaliteit waarborgt?

## **Innerlijke stilte**

Gedrag zou in ieder geval uit innerlijke stilte moeten vertrekken. We hebben de gewoonte tegen onszelf te praten. In NLP-termen wordt dat een 'interne dialoog' genoemd. Zo houden we onszelf systematisch onze opvattingen over de wereld voor. We herscheppen systematisch de realiteit die we altijd al hebben gehad. NLP maakt duidelijk hoe belangrijk het is om los te komen van het eigen model van de wereld. We moeten loskomen over onze opvattingen over hoe we denken dat de wereld in elkaar steekt. Dat is nodig om onze werkelijkheid een andere richting te kunnen geven. Om dat te kunnen doen, moeten we allereerst stil worden. We moeten onze interne dialoog stoppen. We zeggen namelijk continu tegen onszelf: zo is het, zo zit de wereld in elkaar. Daardoor houden we onszelf steeds dezelfde oude beelden voor. Deze wekken dezelfde oude emoties op, zodat we blijven krijgen wat we altijd gehad hebben. Innerlijke stilte betekent dat we alle bekende beelden stilleggen, elke interne dialoog stopzetten. Zo kan er iets nieuws voor in de plaats komen. Iets nieuws in plaats van ons 'verhaaltje' over hoe de wereld in elkaar zit. Innerlijke stilte creëert ruimte om een ander model van de wereld toe te laten. Daardoor kan de echte werkelijkheid mee veranderen. Nieuwe beelden en visies kunnen pas ontstaan, als ik ermee stop mijn eigen film keer op keer af te spelen. Dan pas kunnen nieuwe beelden doorkomen.

Innerlijke stilte geeft ons ook de kans ons te verbinden met de hogere aspecten van intuïtie. We kunnen alleen naar onze intuïtie luisteren als we stil zijn. De hogere aspecten van mijzelf maken

nieuwe beelden mogelijk. Die hogere aspecten spreken vanuit de stilte. Vandaar dat innerlijke stilte de innerlijke stem mogelijk maakt. Spiritueel gedrag begint dus vanuit stilte, niet vanuit intern of extern lawaai. De stilte maakt mogelijk dat we vanuit een verbinding met onze intuïtie handelen. Alles wat dan verder volgt, is een expressie van onze verbondenheid met de diepere aspecten van onszelf. Spiritueel gedrag ontstaat vanuit een meditatieve toestand, ook al duurt deze niet lang. Veel oefening leidt tot een bijna continue vorm van meditatie. Dat houdt in dat we innerlijk altijd stil zijn. Wanneer het niet nodig is iets te zeggen, worden we vanzelf stil. Die stilte geeft ons nieuwe informatie die van een nieuwe kwaliteit is. Deze tilt ons leven naar een hoger niveau. Zonder de innerlijke stilte is ons uitgangspunt niet optimaal. Dan kunnen we alleen nog maar bijsturen, wat energie en tijd kost. Vanuit stilte vinden we aansluiting bij onze intuïtie. Als we handelen vanuit de innerlijke congruentie die eigen is aan onze innerlijke stilte hoeft er weinig te worden bijgestuurd. Alles loopt dan als vanzelf, het kan niet mislopen. Er is sprake van spiritueel gedrag naarmate er meer innerlijke stilte is. Iemand die werkelijk op een spirituele manier vanuit stilte kan handelen, is in staat adequaat te functioneren.

### **Keuzevrijheid**

Adequaat gedrag is gebaseerd op keuzemogelijkheden. Als je maar één optie hebt, is er geen keuze. Dat is een uitdrukking van gebrek aan vrijheid. Je bent niet eens in staat te kiezen. Wanneer je twee opties hebt, is er sprake van een dilemma. Ook al lijkt dat zo, geeft het geen daadwerkelijke keuzemogelijkheid. Er is sprake van een of-of situatie. Je moet kiezen voor het een of het ander. Door het ene te doen loop je het andere mis. Je hebt het gevoel niet het goede te kiezen omdat je slechts twee opties hebt. Bij elke keuze ontzeg je jezelf dat wat je niet gekozen hebt. Je riskeert een conflict te creëren waar je niet uit komt. Echte keuze begint pas bij drie opties. Dan moet jij je verstand aanspreken. Dan word je verplicht om goed na te denken. Dan pas is er echte keuzemogelijkheid. Drie opties dwingen je om je verstand en je intuïtie in te zetten. Dit is een noodzakelijke voorwaarde voor spiritueel gedrag. Alleen op je intuïtie varen is onvoldoende, je hebt je hersenen niet voor niets. Wanneer we niet de nodige opties hebben, moeten we ze leren

ontwikkelen. Dat is niet altijd even gemakkelijk. Maar als het je lukt om minimaal drie opties te ontwikkelen, geeft dat veel flexibiliteit. Je kunt daarmee mogelijkheden creëren om in te spelen op de meest uiteenlopende situaties. Minder opties hebben, is de start van problemen. Je zou kunnen zeggen dat de onmogelijkheid om jezelf minimaal drie opties te geven op zich al een probleem is... Minimaal drie opties verruimen je mogelijkheden om onmiddellijk, vrij en intuïtief om te gaan met de werkelijkheid. Zonder dat je last hebt van fixaties en onoverkomelijke dilemma's.

### **'Impeccabel' gedrag**

Het woord 'impeccable' betekent onberispelijk, zowel in het Engels als in het Frans. In deze context wil dat zeggen dat ik alles doe met een maximum aan aandacht. Dat elk gedrag bewust gebeurt in dit moment. Ik ben bezig in het hier en nu. Ik ben niet bezig met gisteren of overmorgen. Ik ben maximaal aanwezig bij de handeling die ik nu verricht en dat wordt mijn dagelijks gedrag. Op een zeer hoog niveau betekent dit dat ik, ondanks de plannetjes die ik heb, toch steeds nieuwe opties openhoud. Dat ik me laat leiden door het leven vanuit stilte en intuïtie. Wat je daarbij op weg kan helpen is met je aandacht volledig in het nu te zijn. Twee dingen zijn daarbij heel erg nuttig. Het zijn twee regels die je slechts hoeft te beseffen om meer en meer in het hier en nu te handelen.

Besef je ten eerste dat wat je ook doet altijd een gevolg is van beslissingen die je zelf hebt genomen. Soms lijkt het dat je in een situatie terecht bent gekomen door een beslissing van iemand anders. Meestal is het zo dat jij dan eerder besloten hebt dat anderen beslissingen in jouw plaats konden nemen. Je hebt dus zelf besloten dat uit handen te geven. Het kan ook zijn dat je in een situatie terecht bent gekomen door besluiteloosheid. Maar ook niet beslissen kun je zien als een beslissing. Hoe je het ook wendt of keert, de huidige situatie is een gevolg van een reeks beslissingen die je ooit hebt genomen. Neem uit deze reeks één beslissing weg, en je had een andere situatie gehad. Het spreekwoord 'Een ongeluk zit in een klein hoekje', zou je anders kunnen formuleren. De grootste veranderingen met de grootste consequenties worden meestal niet teweeggebracht door een enkele grote beslissing. Deze ont-



staan door iets wat je toevallig besloten hebt zonder er goed over na te denken. Zelfs de meeste kleine banale beslissingen zijn nog altijd jouw beslissingen. Besef dus altijd goed wat je doet. De situatie waarin jij je nu bevindt, wat je nu meemaakt, is altijd een gevolg van beslissingen die je zelf eerder hebt genomen.

Een tweede hulpmiddel om in het hier en nu te leven, is beseffen dat er geen onbelangrijke beslissingen bestaan. Je kunt van mening zijn dat je morgen de meest belangrijke beslissing moet nemen uit je leven. Maar als je nu niet nadenkt over wat je op je boterham doet, ben je morgen misschien te ziek om een weloverwogen besluit te kunnen nemen. Er bestaan dus geen belangrijke of onbelangrijke beslissingen. Er bestaan alleen keuzes die je nu moet nemen. Het is verstandig de keuze die nu voorligt je volle aandacht te geven. Dat betekent dat je niet door de bril van gisteren moet kijken naar je keuze. Ook niet vanuit de verwachtingen die je hebt van morgen. Kijk naar wat er nu is. Besef dus dat wat je creëert in je leven een gevolg is van een beslissing die je zelf neemt. Besef dat de enige beslissing die telt de beslissing is die je nu moet nemen.

Impeccabel gedrag houdt ook in dat je afmaakt waar je aan begint. Werk af waar je mee bezig bent. Je weet niet wanneer het leven stopt. Je weet niet wat er morgen te gebeuren staat, dat heb je niet in de hand. Het is een goede regel te leven alsof wat je nu doet het laatste is dat je ooit zult doen. Uiteraard zijn er altijd wel situaties die je door omstandigheden niet kunt afmaken. Dat is geen probleem. Het gaat erom dat je nu afmaakt wat je nu kunt afmaken. Je sporen uitvegen is ook een aspect van impeccabel gedrag. Je sporen bestaan uit onafgewerkte rommel die achterblijft. Het laat sporen na waarop je 'gepakt' kunt worden. Afmaken waar je aan begint maakt je vrij en beschermt je vrijheid. Impeccabel gedrag heeft overigens niets te maken met perfectionisme. Het omgekeerde is zelfs het geval. Perfectionisme bestaat niet in onze altijd veranderlijke wereld. Perfectionisme wil zeggen dat je iets nastreeft dat in de toekomst wellicht wordt gerealiseerd. Maar niet nu. Impeccabel handelen betekent dat ik, rekening houdend met mijn huidige mogelijkheden, de hoogst mogelijke kwaliteit aflever. Het betekent dat ik iets naar mijn beste vermogens afrond. In het besef dat per-

fectionisme niet bestaat en dat ik dat ook niet van mezelf moet eisen. Perfectionisme is totaal in tegenspraak met het leven dat voortdurend verandert. Impeccabel gedrag gaat uit van handelen om te leren. Ik beseft dat ik altijd in een leerproces zit, en dus ook nooit perfect kan zijn. Ik leer steeds beter mezelf te zijn en mezelf uit te drukken, te communiceren.

### **Wakker zijn**

Het beseft dat ik continu aan het leren ben, brengt automatisch de volgende voorwaarde met zich mee. Ik vergeet nooit dat ik altijd kan leren. Iedere situatie is namelijk altijd nieuw. In het universum bestaan geen twee dezelfde momenten. Alles is altijd nieuw en uniek. Dus kan ik leren van de meeste simpele voorvallen en beslissingen in mijn leven. Vanuit impeccabel handelen zou ik kunnen zeggen dat er geen onbetekende situaties bestaan. Elke gebeurtenis, elke beslissing, elke situatie is even beslissend en belangrijk. Mijn doel is altijd wakker te zijn, alert voor wat er op mij afkomt. Mijn doel is altijd na te gaan wat ik eruit kan leren. Er is alleen die ene situatie waarmee je nu wordt geconfronteerd. Die is een mogelijkheid tot uitdrukking van jezelf. Wanneer je dat beseft en daar naar handelt, sta je maximaal open voor feedback. Dan zeg je nooit dat je het al weet. Wat je weet hoort tot het verleden. Het heeft niets te maken met wat zich nu, in deze totaal nieuwe situatie, afspeelt. Je kunt alleen weten wat deze nieuwe situatie aan mogelijke leerpunten inhoudt, als je er totaal open voor staat. Indien je dat niet doet, interpreteer je de huidige situatie op dezelfde manier als in het verleden. Dan blijf je ook functioneren als in het verleden. Op die manier blijft alles bij het oude, en zet je jezelf vast in het verleden. Dan ben je wat je was, in plaats van vrij te zijn in wat je bent. Maximale openheid voor feedback betekent dat ik bereid ben door de verandering te gaan die de huidige situatie met zich meebrengt. Leren zonder verandering toe te laten is natuurlijk geen leren.

### **Maximale openheid voor feedback**

Wanneer je op een adequate manier spiritueel functioneert, sta je in iedere situatie alsof het een situatie is die je voor het eerst en voor het laatst meemaakt. En dat is het ook. Je hebt er dus alle belang bij met maximale zorg om te gaan met de huidige situatie en er

ook maximaal van te leren. De huidige situatie vanuit het verleden beoordelen betekent deze tot een herhaling van verleden te maken. Zo loop je de kansen mis die de nieuwe situatie biedt. In die zin is deze vierde voorwaarde een vorm van 'wakker-zijn'. Op de vraag 'Wie ben jij?', antwoordt de Boeddha: 'Ik ben wakker.' Dat heeft betrekking op zijn houding tegenover het leven. Hij staat maximaal open tegenover het heden, tegenover hoe hij nu is. Boeddha-zijn is wakker-zijn. Als we impeccabel aanwezig zijn en leren, zijn we 'wakker'. We zijn dan naar beste vermogen binnen de huidige situatie aanwezig. Honderd procent wakker zijn, wil zeggen dat we verlicht zijn. Het is geen toeval dat het proces van verlichting wordt omschreven als een proces van ontwaken. Het is een ontwaken uit het verleden, uit de toekomst. Het is een wakker worden in het nu. Alleen in het nu kun je leren. Alleen nu ben je, niet gisteren en ook niet morgen.

### **Ontwikkelen van dankbaarheid**

Maximale openheid voor feedback houdt ook het ontwikkelen van dankbaarheid in. Je beseft dat je hier en nu precies krijgt wat je nodig hebt. Je krijgt precies wat je nodig hebt om een stap vooruit te zetten in het jezelf zijn. Dankbaarheid is erkennen, en in elke nieuwe situatie herkennen, dat je ophoudt met klagen over het 'waarom' van situaties die je meemaakt. Er valt niets te klagen, je krijgt precies wat je nodig hebt. Makkelijk als je een miljoen in de loterij wint. Lastig als je getroffen wordt door een vervelende chronische ziekte. Toch blijft het principe op spiritueel niveau gelden. Je krijgt precies wat je nodig hebt, om ervan te leren en een stap verder te komen in je spirituele ontwikkeling. Dankbaarheid is een fundamentele voorwaarde om te kunnen leren, om in het hier en nu te kunnen blijven en een maximale openheid te hebben tegenover elk moment in je leven.

### **Liefde en mededogen**

Adequaat spiritueel gedrag ontwikkelen betekent ook liefde ontwikkelen. Liefde betekent niet dat je iedereen sympathiek moet vinden. Liefde betekent dat je handelt in het besef dat we allemaal in wezen hetzelfde zijn. Dat we allemaal uit dezelfde bron komen en daardoor met elkaar verbonden zijn in eenheid. Dat is liefde. Liefde

# naar het hart van communicatie

## NLP EN SPIRITUALITEIT



Wat is het geheim van het 'spirituele succes' van de mystici en grote leraren? Wat kunnen we door middel van NLP (neuro-linguïstisch programmeren) van deze mystici en leraren met hun hoge spirituele en emotionele ontwikkeling leren om onze eigen spirituele intelligentie drastisch te verhogen?

Dit boek beschrijft NLP niet, zoals de meeste boeken, uitsluitend als een psychologische technologie, maar als een levenshouding. Niet als een doel, maar als een middel. Een effectief, elegant en efficiënt middel tot bewustzijnstransformatie. Het is een manier van denken en communiceren die ons leert te leren van anderen, het andere en van onszelf. Dat versnelt onze spirituele ontplooiing en zelfrealisatie. Los van alle ideologische, theologische en religieuze beschouwingen en formuleringen.

Door toepassing van NLP wordt spirituele ontwikkeling toegankelijker en krijgen we duidelijk een praktisch antwoord op vragen zoals:

- hoe creëren we onze eigen realiteit?
- wat is loslaten?
- hoe komen we los van onze neiging tot oordelen?
- wat is liefde precies?
- hoe kunnen we liefde ontwikkelen en vrij worden van angst?
- wat is ego?
- wat is missie?

**Als spiritualiteit de ontwikkeling van liefde is, dan is NLP een weg van liefde.  
Dat is de essentiële boodschap van dit boek.**



Uitgeverij Bewust Zijn

ISBN 978-90-817479-2-9



9 789081 747929 >