

Zelfinzicht

Hoe bereik je dat?

Zelfinzicht

Hoe bereik je dat?

Peter Geraedts

Schrijver: Peter Geraedts
Coverontwerp: Peter Geraedts
ISBN: 9789403620312
© Peter Geraedts

Vandaag de dag zijn er genoeg mensen in de hele wereld die een verandering teweeg kunnen brengen in de houding van de mens en in de publieke opinie, als ze het op kunnen brengen om dat wat ze weten en geloven ook werkelijk in daden om te zetten.

Uit *Serving Humanity*, Alice Bailey

Noot 1:

Overal waar in dit boek wordt gesproken over een 'hij', kan dit veelal net zo goed vervangen worden door 'zij'.

Inhoud:

Blok 1: het spirituele kader van zelfinzicht

1. Inleiding	9
2. Spiritualiteit	13
3. Holisme	20
4. De essentie-merkaba	22
a. De eerste piramide	23
b. De tweede piramide	33
c. Keuze en synthese	44
5. Het achtvoudige pad als leefregels	45
6. Een psycho-synthetisch ontwikkelingsmodel	53

Blok 2: Aspecten van zelfkennis

7. De rol van synchroniciteit	58
8. Innerlijke dialoog en uiterlijk gedrag	62
9. Waarden	69
10. De ontwikkeling van innerlijke autonomie	72
11. Het innerlijke kind	79
12. Omgaan met de schaduwkant	87
13. Kernkwadranten	92
14. Venus en Mars in relatie	94
15. Persoonlijkheidsmodellen	97

Blok 3: Energetische aspecten

16. Energetische communicatie	102
17. Energetische technieken	108
18. Intuïtie	112
19. Hoogsensitiviteit	115
20. Geestelijke helpers	119
21. Wat is mijn plek in het geheel?	123
22. Feng Shui	128
23. UniKi Circle for Healing and Meditation	132

Blok 4: Meditatie-aspecten

24. Meditatie	136
25. Mindfulness	142
26. Ontspanning en trance-inductie	147

Blok 5: Begeleidingsaspecten

27. Spirituele NLP-vooronderstellingen	152
28. Werken met een spiritueel competentiemodel	163
29. Effectief spiritueel leiderschap	165
30. Creatiespiraal	181
31. The Work van Byron Katie	185
32. Voice dialogue	189
33. Biografie Peter Geraedts	192
34. Bibliografie	193
35. Literatuurlijst	194

Blok 1: Het spirituele kader van zelfinzicht

1. Inleiding

Zelfinzicht is een multi-gelaagd begrip. Wanneer heb je écht zelfinzicht? Als je weet hoe je in elkaar zit als mens, als partner, als werknemer of hoe je in elkaar zit als ziel? Veel persoonlijkheidstechnieken ontleden aspecten van jou, omdat ze specifiek gericht zijn op werkkwaliteiten voor een functie. Zelfinzicht in je ziel vereist een nauw contact met je ziel, vereist intuïtie en reageren op synchrone gebeurtenissen, vereist het volgen van je levensplan.

Toch kunnen die verschillende technieken behulpzaam zijn bij het afpellen van je persoonlijkheid en het verder blootleggen, ontwikkelen, van je ziel.

Zelfinzicht en spirituele ontwikkeling hebben te maken met beantwoording van je essentiële levensvragen op een non-sensmanier. Dat wil zeggen dat de begeleiding of het zelfonderzoek uitgaat van de realiteit, concreet en praktisch toepasbaar moet zijn, maar vanuit de essentie, vanuit hart en ziel van de persoon. In dit boek worden methoden en technieken van ontwikkeling geboden die kunnen dienen als fundamenten van het leven van mensen als ze ermee aan het werk gaan. In het lange proces van overdenken en creëren heb ik die aspecten ook in mezelf moeten herkennen en moeten activeren. Dit proces heeft uiteindelijk geleid naar wat ik de essentie-merkaba heb genoemd. Daarover later meer.

Om de ziel en om de ontwikkeling van die ziel gaat het bij spirituele groei. Uiterlijk gedragsmatig handelen is een resultaat van innerlijke vooronderstellingen en overtuigingen en van de persoonlijke opdracht van de ziel van een persoon. Persoonlijke spirituele groei leidt tot mooie resultaten. Het leidt tot zingeving en vervulling van je levenstaak, als onze ziel ons handelen bestuurt in plaats van ons onderbewuste. Dat betekent dat je als mens een verbinding ‘moet’ hebben tussen de ziel en de persoonlijkheid met inbegrip van het ego. Die ziel laat zichzelf niet zomaar zien.

De essentie-merkaba, een model gebaseerd op de ‘ruimtelijke’ Davidsster, geeft inzicht in die aspecten die volgens mij in deze tijd bijdragen aan de ontwikkeling van zowel de persoonlijkheid als de ontwikkeling van de ziel, tevens van de verbinding tussen die twee. Het eerste blok gaat in op die merkaba en de bijbehorende aspecten van ziel, geest, lichaam, god/onnoembare en communicatie, bewustzijn, verantwoordelijkheid en liefde.

Daarnaast worden er in dit boek als basis van spirituele ontwikkeling belangrijke aspecten besproken zoals het Boeddhistische achtvoudige pad en de ontwikkelingstheorie uit de psychosynthese.

Alle producten van de menselijke geest komen voort uit het wereldbeeld van de bedenker. Mijn levensvisie kenmerkt zich in kort bestek door respect voor ieder mens, ieder levend wezen. We zijn allen uniek en elk ‘levend’ organisme is een cel in het lichaam van God, het Al, het Onnoembare, het Mysterie, enz.

De ziel van de mens reïncarneert telkens weer tot ze geleerd heeft wat ze wil of moet leren. Dat betekent, dat ik niemand kan en wil veroordelen, omdat ik niet weet welk levenspad de ziel van die persoon heeft gekozen en waarom dat zo is. Jarenlang waren er junks aanwezig in de catacomben van winkelcentrum Hoog Catharijne in Utrecht. Vele mensen ergerden zich daaraan en veroordeelden de levenswijze van de verslaafden. In een discussie daarover merkte iemand eens op, dat die verslaafden goed werk hadden verricht, omdat ze al die jaren aan langslopende mensen en vooral jongeren door hun leefwijze duidelijk maakten dat het beter is niet aan drugs te beginnen. Wellicht is als voorbeeld laten zien aan de wereld van hun ellende hun eigen bijdrage als ziel aan de wereld.

We komen namelijk niet zomaar in een leven op aarde. Vooraf hebben we met behulp van onze spirituele gidsen en raadgevers een levensplan opgesteld en hebben we ons leven in grote lijnen uitgestippeld en vastgelegd. Niet alle ervaringen en personen zijn even belangrijk, maar ze zijn wel spiegels voor ons levenspad en

onze ontwikkeling als mens en als ziel en dus belangrijk voor het leren en ervaren van onze levenslessen. In deze ‘blauwdruk’ staan de leerpunten, leerervaringen, belangrijkste bijbehorende ervaringen en ook de personen die we tegen moeten komen om die ervaringen mee uit te werken en in welke fase van ons leven we dat doen. Uiteraard staat in die blauwdruk ook onze levenstaak.

Alice Bailey heeft deze visie gechanneld van de overleden Tibetaanse meester Djwal Khul en in haar vele boeken verwerkt. Dit idee of concept is een heel mooie leidraad voor mijn leven. Het geeft mijn leven meer zin, relativeert moeilijkere periodes en gebeurtenissen beter en stuurt mijn persoonlijke ontwikkeling in positieve zin.

Vanuit dit concept gezien bestaat er dan ook eigenlijk geen toeval wat betreft de belangrijke gebeurtenissen, ervaringen en ontmoetingen in het leven. Jungs wet van de synchroniciteit -toeval bestaat niet- helpt zelfs om processen te spiegelen, te beschouwen en introspectie te plegen zodat onze persoonlijkheid uiteindelijk kan samenvallen met onze ziel.

Eckart Tolle heeft met zijn promotie van leven in het hier-en-nu, met mindfulness, veel goed werk gedaan. Het gaat bij persoonlijke ontwikkeling om aandacht. Aandacht voor een laag onder de dagelijkse werkelijkheid, aandacht voor ons diepere zelf dat zich ‘normaal’ niet zomaar openbaart, maar ontdekt of beter gezegd ontwikkeld dient te worden. Vrijgemaakt van de vele doctrines, vooronderstellingen, inprentingen, vrijgemaakt van opvoeding, van aangepaste of opgelegde normen en waarden, vrijgemaakt voor ons eigen unieke zelf, ons I AM.

‘We creëren onze eigen werkelijkheid’ wordt in spirituele kringen regelmatig als overtuiging beleden. Sommige denkers en schrijvers gaan daarin heel ver, alsof we elk moment alles kunnen creëren of veranderen wat we willen. Door onze manier van denken en voelen kunnen we grote invloed uitoefenen op onze werkelijkheid, maar dat we daarin toch deels gebonden zijn aan de afspraken die we zelf in onze blauwdruk hebben neergelegd in de vorm van leerprocessen, ervaringen en ontmoetingen. Voor alles is een tijd. Je kunt niet sneller creëren dan je met jezelf hebt afgesproken. Forceren

helpt dus niet. Een grassprietje groeit niet sneller door eraan te trekken.

In de tussentijd zijn er nog vele andere levensaspecten die we kunnen verrijken, waarin we kunnen groeien. Het proces wat we intussen doormaken op weg naar de volgende stap, is in feite het eigenlijke werk. Vaak moeten geduld en vertrouwen geleerd worden als onderdeel van ons spiritueel proces. En willen we echt een spiritueel geïnspireerde wereld creëren, dan is het uitoefenen van dienstbaarheid absoluut noodzakelijk.

2. Spiritualiteit

Spiritualiteit is een hoogstpersoonlijke ontwikkeling van alle aspecten van onszelf. Het is het blootleggen en ontginnen van onze kwaliteiten en onze mogelijkheden. Het is de zingeving ontdekken van het 'waarom' we hier op deze aarde zijn en dit leven leiden.

Hoe kunnen we ervaren en voelen dat ons leven zin heeft, een doel heeft? Hoe gaan we om met de mysteries van ons leven? Wat biedt ons inspiratie en hoop? Waaruit bestaat onze passie? Voelen we ons verbonden met een hogere macht? Hoeveel 'macht' kennen we toe aan het Hogere? Voelen we ons verbonden met deze wereld en met de mensen die ons omringen?

Er zijn nog veel meer vragen te stellen in het kader van spirituele ontwikkeling en vooral veel en veel meer antwoorden te geven. Elk van ons heeft zijn eigen innerlijke waarheid, zijn eigen antwoorden. Want spiritualiteit is een individuele beleving in vrijheid. Los van dogma's en religieuze doctrines. Wel eventueel met religiositeit. Het gaat erom te ontdekken wat ons vervulling geeft.

Sta er nu even bij stil wat voor jou spiritualiteit inhoudt.

Spiritualiteit is de hoogstpersoonlijke intieme ervaring van ons diepere zelf, dat deel dat vervulling geeft, dat zin geeft aan het leven. De relatie met dat diepere zelf, onze eigenlijke 'natuur', is bepalend voor het pad dat we gaan. Uiteraard in samenhang met ons 'rugzakje'. Dat rugzakje bevat ons karma, alle ervaringen, gedachten en gevoelens uit dit en vorige levens.

Iedereen komt naar de aarde om bepaalde dingen te leren en te realiseren. We hebben allemaal een ingeschapen hoger doel. Of dat werkelijk bewijsbaar is, vind ik minder belangrijk dan het besef, dat het me helpt in mijn zingeving van de wereld om me heen en van mijn innerlijke wereld van gedachten, ideeën, gevoelens. Bovendien geeft het me de mogelijkheid om doelgericht mijn leven te beïnvloeden in overeenstemming met mijn eigen wensen. Die wensen zijn proefondervindelijk en intuïtief tot stand gekomen. Het schrijven van dit boek is een deel van mijn levenspad. Geloven

en accepteren van ons eigen levensdoel geeft ons innerlijke kracht, door Gandhi als zielskracht benoemd.

Wat ons hogere doel is, is verschillend. Het hoeft niet zoiets te zijn als het schrijven van een boek, of het opzetten van een centrum voor spirituele ontwikkeling. Het kan ook zijn dat ons doel is om ondanks onze moeilijke positie als gescheiden vader een 'thuis' te creëren voor onze kinderen en voor hen een baken van vertrouwen te zijn. Of leren dat we geen slachtoffer hoeven te zijn van de omstandigheden waarin we terecht komen.

Onderstaande lijst geeft ons nog meer indicaties, maar is absoluut voor veel aanvulling vatbaar.

- Leren hoe we moeten lief hebben na een 'emotioneel arme' jeugd
- Leren onvoorwaardelijk van onszelf te houden
- Leren spelen en plezier maken
- Leren onze kwaliteiten te delen met anderen
- Onze gaven ontwikkelen voor creativiteit, muziek, dans
- Leren samenwerken
- Een bijdrage leveren aan het welzijn van anderen
- Een bijdrage leveren aan het welzijn van het aardse milieu
- Leren vergeven
- Leren voor onszelf op te komen
- Leren onszelf te zijn
- Leren dienen
- Leren leidinggeven
- Leren aarden
- Leren te accepteren dat we hier op aarde zijn

Het ene doel is niet beter dan het andere, het gaat erom te ontdekken wat ons eigen specifieke doel is. Ik gun je dat de volgende visualisatie een bijdrage zal leveren aan 'het ontdekken van je levensdoel'. Begin eraan met die intentie.

Lees eerst de hele tekst van de visualisatie door zodat je vertrouwd bent met elke stap. Het beste werkt de visualisatie als je de tekst opneemt. Ga je opnemen, lees de tekst dan langzaam voor met na elke instructie een kleine pauze. Als je te snel praat, kun je straks je

eigen tempo tijdens de visualisatie niet bijhouden. En dat is nou juist wél de bedoeling.

Heb je geen opnamemogelijkheid vraag dan iemand waar je vertrouwd mee bent om je te begeleiden.

1. Ga ergens rustig zitten en ontspan je lichaam en je geest. Zet meditatieve muziek op als het helpt om je beter en dieper te ontspannen.
2. Start de opname en luister aandachtig naar de tekst of laat je 'helper' rustig de tekst voorlezen.
 - Stel jezelf voor op een pad ergens in een landschap. Het mag een landschap naar eigen keuze zijn. Kijk uitvoerig rond in de omgeving, hoor de geluiden, voel de zon op je huid, de wind op je gezicht en in je haren.
 - Als je diverse indrukken hebt opgedaan, begin je het pad af te lopen dat je naar een oeroud bos brengt. Je loopt verder over het bospad het bos in. Daar verandert de omgeving, het is donkerder. De geluiden in het bos zijn anders dan daarstraks en het is er koeler.
 - Als je aan de nieuwe situatie gewend bent, loop je verder het pad af. Na enkele bochten in het pad, zie je dat er een zilverkleurige mist over het pad hangt, die het uitzicht belemmert.
 - Je loopt naar die mist. Voel er maar aan, hij blijkt zacht te zijn, niet eens nat. Je loopt de mist in en gaat verder, ook als je even helemaal niets meer ziet en hoort. Vertrouw erop dat je de weg weet. Het is tenslotte jouw pad.
 - Even later wordt de mist dunner. Je ziet het pad weer en ook de omgeving wordt steeds duidelijker. Weer bevind je je in een ander landschap. Blijf even staan om de eerste indrukken op te doen. Kijk, luister en voel.
 - Als je in de verte kijkt, zie je naast het pad een huis staan. Ga erheen, het is niet ver en je verplaatst je hier vrij snel. Bekijk het huis rustig als je er bent aangeko-

men. Dit is jouw huis, een beeld van jouw innerlijke huis. Wat zijn je eerste indrukken?

- Loop eens om je huis heen, kijk eens naar de tuin, de begroeiing.
- Ga daarna naar de voordeur en open die deur. Lukt dat niet, dan blijkt er een sleutel in je zak te zitten. Maak daarmee je voordeur open. En ga de gang in die leidt naar meerdere kamers. Je kunt de deuren zien.
- Wat er verder ook op de deuren staat, op één ervan staat “levensdoel”. Ga daar naar binnen en bekijk, beluister en voel wat er in die kamer allemaal te ervaren valt.
- Liggen er teksten en voorwerpen voor je klaar? Is er wellicht een persoon die je ontvangt en die jou antwoord kan geven op je vraag? Komen er specifieke gedachten in je op die te maken hebben met je leven, met je vragen, met je levensdoel, met een terugkerend thema in je leven? Neem de tijd om deze dingen te gaan zien en ervaren.
- Neem de tijd om alle indrukken op te doen en op te slaan in je geheugen. Verlaat daarna de kamer. Neem afscheid van de kamer, de spullen, de persoon en loop het huis weer uit.
- Als je nog een andere boodschap uit dit huis mee moet nemen, dan staat een van de andere deuren half open. Ga daar dan ook naar binnen en herhaal de procedure van de vorige kamer.
- Verlaat daarna het huis en begeef je weer op de terugweg, over het pad, door de mist, over het bospad, terug naar het beginpunt.
- Realiseer je daar aangekomen dat je in je kamer, op je stoel zit in het hier-en-nu als(eigen naam) op.....(datum van die dag) te(plaats waar je de visualisatie doet).

- Noteer je bevindingen en gevoelens om er eventueel later nog mee bezig te kunnen zijn of om het ervaren te delen met iemand.

Centraal in het scheppen van een spiritueel pad staat een verbinding met het onbekende, het ongekende, met de verwondering, met de eenheid, met respect voor het leven. We moeten een persoonlijk gevoel ontwikkelen dat we een zijn met alle creaties in het universum. We moeten een vorm van overgave creëren met iets dat onze werkelijkheid, ons verstandelijk begrip overstijgt.

Door bepaalde ervaringen die te maken hebben met onze zinging, met onze passie, met onze intuïtie, met bewustwording van onszelf, met het voelen van verbondenheid met anderen, verbinden we ons steeds sterker met ons spirituele pad. Het betreft ervaringen die onze alledaagse werkelijkheid overstijgen en ons vervullen van respect, ontzag, verwondering. Zoals momenten dat we verliefd waren, momenten waarop we in dankbaarheid samen waren met onze kinderen en voelden dat het goed was. Of momenten waarop we helemaal alleen van muziek konden genieten of alleen ergens in een mooi landschap liepen en genoten van onszelf als enige gezelschap. Vaak wordt diepe meditatie ook ervaren als zo'n moment.

Je spirituele pad

Met kennis van ons hogere doel, met onze innerlijke gaven en met de intentie om ons te verbinden met het ongekende, bezitten we alles wat we nodig hebben voor onze spirituele reis. Hoe snel onze reis gaat bepalen we zelf. De snelheid heeft te maken met de snelheid van onze bewustwording. Een bewustwording die gevoed kan worden door het lezen van boeken, door televisieprogramma's, door gesprekken met lotgenoten en andere spirituele medereizigers, door cursussen van een spiritueel begeleider of leraar, door meditatie, yoga, regressie- en reïncarnatietherapie, Feng Shui, door religie en door nog vele andere zaken rond bewustwording en spiritualiteit.

Door verantwoordelijkheid te nemen voor ons spirituele pad, blijft onze motivatie sterk genoeg om te doen wat we moeten doen: een zo sterk mogelijke verbinding met ons innerlijke zelf, met ons diepste verlangen, met ons 'Goddelijke zelf', met onze ziel of met dat deel in ons waarvoor we een eigen speciale naam hebben bedacht. Al weten we niet altijd hoe we een en ander moeten doen, we hebben in elke geval een richting. Daarnaast kunnen we oefenen om onszelf bij diverse dagelijkse bezigheden af te vragen of we wel afgestemd zijn op ons hogere doel. Die afstemming kunnen we ervaren als: "Het voelt goed". We hebben innerlijke voldoening van dat wat we doen. En in de praktijk blijkt, dat we daar ook andere mensen blij mee maken.

Belangrijk voor het 'goed' lopen van ons spirituele pad is niet alleen een duurzame relatie met ons Hogere Zelf, ons I AM-deel, maar eveneens het feit of we ons denken en voelen, ons gedrag en handelen in overeenstemming kunnen brengen met dat hogere doel. De ervaring leert dat het ons niet alleen veel tijd kost om via introspectie, meditatie en gesprekken ons doel te ontdekken, maar ook dat het nog niet gemakkelijk is om de eerdergenoemde zaken onder regie van dat doel te gebruiken. Lukt dat in toenemende mate wel, dan is dat voor die persoon zeer bevredigend. Het voelt goed te ontdekken dat we zicht krijgen en 'grip' krijgen op de lessen die onze ziel ons wil leren in dit leven.

Anderen laten delen in onze ervaringen is verrijkend voor onszelf en voor de ander. We kunnen veel leren van elkaars verworvenheden, spirituele ontdekkingen, manieren om blokkades weg te werken, hoe iemand te vergeven, hoe van onszelf te houden. Ondersteunend in deze processen is, als we geestelijk zo flexibel zijn dat we geen vastomlijnd pad bewandelen, maar ons in goed vertrouwen laat leiden door onze innerlijke stem, onze spirituele gidsen en onze blauwdruk, zoals die zich via synchroniciteit openbaart.

Ik heb ontdekt dat vertrouwen en overgave de sleutelwoorden zijn in mijn spirituele ontwikkeling. Door geen enkele vooronderstelling meer te accepteren en zoveel mogelijk te leven in het hier-en-nu, ontstaat er een spanningsveld waarin de potentie van mijn ziel kan

materialiseren naar een nieuwe werkelijkheid. Door de signalen te zien, te horen, te ervaren die via mensen en gebeurtenissen worden aangereikt, kan ik keuzes maken die mijn pad beter begaanbaar maken. Als zodanig ben ik een medeschepper van mijn alledaagse werkelijkheid. Die werkelijkheid komt meer overeen met onze droom-werkelijkheid of met het doel van de ziel naarmate er spirituele rijping van de ziel ontstaat. Of misschien moet ik zeggen, als we in staat zijn om beter te ervaren wat we in wezen al zijn: deel van god.

3. Holisme

Een van de definities van holisme is: het idee dat de eigenschappen van een systeem niet kunnen worden verklaard door de som van alleen zijn componenten te nemen. Kort gezegd: het geheel is meer dan een samenvoeging van de delen.

Holisme wordt hier echter gebruikt als een levensovertuiging die zegt, dat alles onlosmakelijk met elkaar is verbonden. Dat kan bijvoorbeeld binnen een mens zijn zoals in de holistische geneeswijzen. Maar dat kan ook binnen het universum zoals bij de kwantumfysica waar alles uit energie bestaat. Als je de mens als voorbeeld neemt, dan is de levende mens die kan handelen, kan denken, kan voelen veel meer dan een samenvoeging van geest, organen, botten, huid, bloed, enz. Juist door de combinatie is er een systeem ontstaan dat als zelfstandige eenheid een veelvoud aan mogelijkheden biedt dan de afzonderlijke delen als longen of hart.

Dat holisme is geen recentelijke uitvinding. De aloude esoterische wetenschappers gaven al aan, dat alles uit energie bestaat en dat tevens geldt “zo boven, zo beneden” en “zo groot, zo klein”. De microkosmos van onze atomen, moleculen, cellen is een afspiegeling van vorm en krachten in de kosmos.

Het afgescheiden zijn dat we ervaren als mens wordt door ons denken gecreëerd. Vooral in het Westerse denken is de dualiteit, dat werken met delen, de basis. Het Oosten kent van oudsher al veel meer het eenheidsdenken.

In het holisme is de mens een levend systeem, waarbinnen onscheidbaar van elkaar mentale, emotionele, geestelijke en spirituele aspecten en processen ervoor zorgen, dat we zijn zoals we zijn en doen wat we doen. Het holisme benadert bijvoorbeeld ziek zijn als een ‘aandoening’ van de gehele persoon en niet alleen als het disfunctioneren van bijvoorbeeld een specifiek orgaan of door beïnvloeding van virussen of bacteriën. Dat is in detail natuurlijk wel zo, maar er speelt in je mens-zijn zoveel meer waardoor je bevattelijk kan worden voor de desbetreffende ziekte.