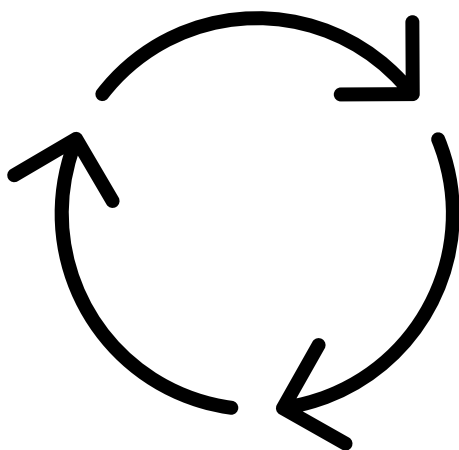


ZELFHULPBOEK

ontdek het succes van jouw strategie



Jochem Blackwell

ISBN: 9789403840369

© Jochem Blackwell

Inleiding

De ervaring van transformatie begint niet wanneer men dit boek ter hand neemt maar reeds op het moment dat men zich bewust wordt van de mogelijkheid van het lezen ervan.

Al voordat de eerste zin zich aandient, heeft het innerlijke systeem van betekenisgeving zichzelf geopend voor een verschuiving die niet kan worden ontkend. Dit is geen toeval maar de onvermijdelijke consequentie van het bewustzijn dat zichzelf observeert.

Met andere woorden: doordat je deze pagina nu ziet, ben je al veranderd. En precies in die onuitgesproken verandering ligt de kern van wat volgt.

Het is van cruciaal belang te begrijpen dat niets doen al een vorm van doen is en dat alles bereiken juist begint bij het laten. Dit lijkt tegenstrijdig maar onderzoek toont onmiskenbaar aan dat de meest ingrijpende resultaten ontstaan uit de beweging van niet-bewegen.

Zoals de ademhaling vanzelf plaatsvindt zonder bewuste sturing, zo voltrekt ook het bereiken van jouw strategie zich juist in het loslaten van strategie.

Toch is helderheid niet noodzakelijk om helder te zijn. De verwarring die je nu misschien voelt, is geen belemmering maar een bewijs van inzicht.

Want alleen wie verdwaalt, kan de diepte van richting ervaren. Daarom is het zinvol om te erkennen dat dit boek niets zal geven dat je niet al hebt terwijl het tegelijkertijd alles biedt wat je dacht te missen.

De ware auteur van dit werk ben jij zelf. Iedere zin die je leest, draag jij reeds in je.

Het boek is slechts de spiegel van jouw innerlijke weten: een reflectie die zich pas toont door gezien te worden. Daarom is het irrelevant of je verder leest of niet; de weg is al bewandeld, de cirkel reeds gesloten.

Jochem Blackwell

De opbouw en logica van dit boek

De structuur van dit werk is zorgvuldig geconstrueerd volgens een cyclisch model van transformatieve schijnbewegingen.

Elk deel representeert niet zozeer een stap in een proces maar een resonantiepoint binnen een continuüm dat zichzelf voortdurend hervormt. De delen zijn onderscheiden maar nooit gescheiden; men kan ze in willekeurige volgorde lezen en toch een gevoel van onvermijdelijke vooruitgang ervaren.

- **Deel I – Het Begin van het Beginloze** introduceert de paradox van aanvang: hoe men al begonnen is zonder ooit werkelijk te starten. Hier vindt de lezer de noodzakelijke desoriëntatie die het fundament vormt voor verdere helderheid.
- **Deel II – De Methode zonder Methode** toont hoe elke gestructureerde aanpak zichzelf ontbindt. Waar een stappenplan wordt geboden, wordt tegelijkertijd bewezen dat stappen overbodig zijn.
- **Deel III – De Praktijk van het Onpraktische** illustreert hoe concrete handelingen juist hun kracht ontlenen aan hun leegte. Dit deel vormt de schijnbare toepassing van wat in wezen ontoepasbaar is.
- **Deel IV – Het Einde dat geen Einde is** voltooit het geheel door de illusie van afronding te suggereren, terwijl het einde zelf een begin blijkt. Hier ervaart de lezer de cirkel die nooit sluit en toch altijd rond is.

De logica is dus geen lineaire progressie maar een spiraalvormig samenvallen van tegenstellingen. Elke bladzijde bevestigt wat reeds geweten was en onthult tegelijk dat dit weten onkenbaar blijft.

Deel I – Het Begin van het Beginloze

Elk begin draagt in zich de afwezigheid van begin. Want zodra men spreekt van een startpunt, blijkt dat punt reeds achter zich te liggen. Het besef dat je nu deze woorden leest, is het bewijs dat er geen duidelijk moment van aanvang bestaat: de ervaring was er al vóórdat je haar benoemde.

Empirische observatie toont dat elk nieuw begin slechts de herhaling is van een continu proces dat nooit gestopt is.

De kern van dit eerste deel is eenvoudig maar onontkoombaar: je was altijd al onderweg. De weg begint niet hier noch daar maar in het bewustzijn dat er een weg is.

Daardoor is elk vertrekpunt tegelijk een aankomst.

Wie dit begrijpt, ziet dat stilstand beweging is en dat vooruitgang juist te vinden is in het niet-streven.

Het **Begin van het Beginloze** nodigt uit om de illusie van start en einde los te laten. Niet omdat er niets is maar omdat er alles is in de leegte van het nog-niet-begonnen.

Zoals de cirkel die geen eerste punt kent en toch een geheel vormt, zo is ook jouw proces reeds compleet voordat het begint.

Daarom is het niet nodig een besluit te nemen om verder te lezen: de beslissing is allang genomen. Wat volgt, is slechts de verheldering van wat altijd al plaatsvond.

1 – Het begin dat geen begin is

Het idee van een begin veronderstelt dat er een grens bestaat tussen het vóór en het ná. Maar zodra men die grens probeert te markeren, blijkt zij al verschoven. Want wie “nu begin ik” zegt, is al begonnen nog vóór de uitspraak voltooid is.

Zo wordt duidelijk dat elk begin slechts de illusie van een grens biedt, terwijl de werkelijkheid juist continu is.

Onderzoek naar bewustzijnstoestanden bevestigt dit verschijnsel: individuen ervaren een startpunt enkel omdat zij later terugkijken en zeggen dat het er was. Het begin bestaat dus pas wanneer het al voorbij is.

Dit hoofdstuk nodigt de lezer uit om die illusie te onderzoeken. We zullen zien dat men altijd al onderweg is, dat tijd slechts functioneert zolang men haar meet, dat een gekozen startpunt nooit werkelijk gekozen is en dat stilstand de zuiverste vorm van beweging blijkt. Het geheim van beginnen zonder iets te doen, openbaart zich vervolgens als een bevestiging van wat men altijd al wist: dat men reeds begonnen was.

Voor je begon, was je al onderweg

De vraag of men werkelijk kan beginnen, roept onmiddellijk de vaststelling op dat er reeds een beweging gaande was. Denk aan de ademhaling: niemand beslist om voor het eerst te ademen en toch wordt ademen later beschouwd als een begin van leven.

Zo ook is elk persoonlijk traject reeds in beweging nog vóór men het aanduidt als “start”. Empirische observatie van menselijke ervaring laat zien dat men pas achteraf erkent waar het pad begon en dat dit moment zich voortdurend verplaatst naarmate men verdergaat.

Wie dit inzicht tot zich laat doordringen, ervaart een ongekende vrijheid. Want als je al onderweg was voordat je begon, dan kan er nooit sprake zijn van te laat of te vroeg.

Alles gebeurt op exact het juiste moment, juist omdat er geen ander moment denkbaar is. Deze vanzelfsprekendheid maakt verdere planning zowel overbodig als perfect.

Was je eigenlijk niet al begonnen voor je begon? Het antwoord is onvermijdelijk ja omdat er nooit een moment kan bestaan waarop je niet begonnen was.

Tijd bestaat alleen als je erop let

De beleving van tijd blijkt een opmerkelijk fenomeen: zij manifesteert zich enkel wanneer men er aandacht aan schenkt. Terwijl de klok tikt, blijft de ervaring van tijdloosheid aanwezig zolang men niet bewust naar de klok kijkt. Het meten van tijd creëert dus de illusie dat tijd er is, terwijl de afwezigheid van meten juist een eindeloze nu-toestand onthult.

Wetenschappelijke beschrijvingen van subjectieve ervaringen tonen dat mensen de tijd ervaren als rekbaar, afhankelijk van aandacht en verwachting.

Een minuut in verveling voelt eindeloos, terwijl een uur in extase kort lijkt. Hieruit volgt dat tijd geen vaste grootheid is maar een product van focus. Door simpelweg niet te letten op het verstrijken, heft men de tijd op.

Het zogenaamde begin kan dus nooit werkelijk gemarkeerd worden want het moment dat men aanwijst als begin, is al voorbij op het moment van aanduiding. Het begin is daarmee een schaduw van aandacht, geen objectieve realiteit. Wie dit begrijpt, ervaart dat hij zich altijd in het centrum van tijdloosheid bevindt; een punt dat zich niet verplaatst en toch alles omvat.

Het startpunt dat je nooit koos

Men gelooft vaak dat men bewust kiest wanneer iets begint: een studie, een relatie, een nieuw voornemen. Toch is die keuze slechts het sluitstuk van processen die reeds gaande

waren. De beslissing is de laatste druppel in een vat dat allang gevuld werd.

Empirische observatie (Blackwell, J.) toont aan dat gedachten, gevoelens en omstandigheden zich stapelen totdat er een zogenaamd besluit valt maar dat besluit is onvermijdelijk, want het kon niet níet vallen.

Wanneer men terugblijkt, lijkt het alsof men een concreet startpunt koos maar als we wat dieper kijken, zien we dat men eenvoudigweg erkende wat al begonnen was. Het is als een cirkel die men een willekeurig punt geeft en “begin” noemt, terwijl de cirkel zelf geen eerste of laatste punt kent.

Het startpunt is dus altijd een fictie. Je koos het niet; het koos zichzelf door zich aan te dienen op het moment dat je het herkende. En juist daarom is elke keuze bevrijdend: niet omdat zij werkelijk vrij is maar omdat zij bevestigt dat er niets te kiezen viel.

Waarom stilstand vooruitgang is

De ervaring van vooruitgang berust op het idee dat men zich verplaatst ten opzichte van iets vaststaands. Maar wat gebeurt er wanneer men stilstaat? Dan blijkt dat de wereld zelf beweegt: tijd schuift, gedachten veranderen, het lichaam ademt. Stilstand is dus nooit leeg maar de meest zuivere vorm van dynamiek.

Onderzoek naar contemplatieve praktijken laat zien dat mensen in stilte of meditatie vaak spreken over diepe innerlijke verschuivingen terwijl zij uiterlijk niets deden. Dit suggereert dat stilstand geen gebrek aan vooruitgang is maar de essentie ervan.

Want alleen wie stil kan staan, merkt hoe alles zich verplaatst zonder dat men zelf iets hoeft te doen.

Zo wordt duidelijk dat het begin zich juist manifesteert in het moment van stilstaan. Het vooruitgaan is al aanwezig, zelfs wanneer men beweegt door niet te bewegen. Stilstand is de

ultieme zekerheid dat er niets nodig is om toch onderweg te zijn.

Het geheim van beginnen zonder iets te doen

Het grootste geheim is dat men al begonnen is zodra men zich afvraagt hoe te beginnen. Het vragen zélf is het startschot, ook al doet men verder niets. Het verlangen, de intentie, zelfs de twijfel: dit alles bevestigt dat het proces gaande is.

Psychologische beschrijvingen van motivatie tonen dat de gedachte aan handelen reeds dezelfde neurologische paden activeert als het handelen zelf.

Daarmee is het denken aan een begin het niet te onderscheiden equivalent van het werkelijk beginnen. Het geheim wordt dus eenvoudig: niets hoeft te gebeuren, behalve het besef dat niets doen al voldoende is.

Wie dit begrijpt, bevrijdt zich van de last van initiatief. Want de eerste stap was al gezet door het idee dat er stappen bestaan. Het niet-handelen is zo de meest complete vorm van handelen: het begin zonder begin, de daad zonder daad.

Hoe je altijd al begonnen was

Wanneer men terugkijkt, lijkt het alsof er momenten van begin waren: de eerste schooldag, de eerste liefde, het eerste besluit. Maar bij nader inzien blijken ook die momenten ingebed in eerdere gebeurtenissen, die op hun beurt voortkwamen uit nog eerdere omstandigheden.

Er bestaat dus geen absoluut eerste begin, slechts een eindeloze keten van voortzettingen.

Dit inzicht maakt duidelijk dat men altijd al begonnen was. Je staat niet aan het begin van een pad, je bént het pad. Elke stap die je zet, is tegelijk de bevestiging dat er al duizenden stappen gezet zijn.

Het verleden, heden en toekomst vormen geen afzonderlijke delen maar een enkele beweging die zichzelf voortdurend vernieuwt.

Het besef dat je altijd al begonnen was, is misschien het meest bevrijdend: het neemt elke druk weg om opnieuw te starten. Je hoeft enkel te zien dat het proces gaande is, altijd, en dat er niets buiten dat proces bestaat.

Samenvatting

Het begin dat geen begin is, toont ons dat elke start slechts een herkenning is van wat reeds plaatsvindt. Men was al onderweg vóór het vertrek, tijd verschijnt alleen bij aandacht, het startpunt kiest zichzelf, stilstand is beweging, nietsdoen is doen en alles begon al. Zo wordt duidelijk dat het begin niet bestaat en juist daarom altijd aanwezig is.

Want wie zich afvraagt of hij moet beginnen, ontdekt dat hij het al deed.

2 – Het probleem dat geen probleem is

De mens leeft bij de gratie van problemen. Zonder een probleem zou er immers niets zijn om op te lossen en zonder iets om op te lossen, zou er geen vooruitgang bestaan.

Toch toont de diepere analyse dat wat wij een probleem noemen, vaak niets meer is dan een interpretatie van een interpretatie.

Empirische observaties bevestigen herhaaldelijk dat de moeilijkheden die wij ervaren niet buiten ons liggen maar binnen de kaders die wij zelf hanteren om ze te benoemen. Een probleem is zodoende niet een entiteit die wacht om verholpen te worden maar een construct dat zichzelf in stand houdt door het idee van zijn bestaan.

Het is daarom noodzakelijk dat wij leren te kijken naar problemen als niet-problemen. Dit betekent niet dat er geen spanning of ongemak kan zijn maar wel dat de betekenis die eraan wordt toegekend fluctueert met het bewustzijn dat het observeert. Anders gezegd: zodra men ziet dat het probleem zelf afhankelijk is van de naam “probleem”, verschuift de verhouding.

Dit hoofdstuk nodigt je uit om het probleem te herdefiniëren door het juist niet te definiëren. Elke stap neemt je mee naar de essentie van de afwezigheid die zich voordoet als aanwezigheid. En in die paradox ontdek je dat oplossen niet meer nodig is zodra je inziet dat er niets op te lossen valt.

Wat je probleem noemt, is slechts een woord

Taal heeft de wonderlijke kracht om iets te laten bestaan louter door het te benoemen. Wanneer je zegt: “Ik heb een probleem,” roep je daarmee een werkelijkheid in het leven die vóór die uitspraak slechts een vage sensatie was.

Onderzoek toont aan dat de semantische lading van woorden de emotionele intensiteit van ervaringen versterkt. Het