

# Weg uit je Web

over verstrikt voelen in je leven  
en een weg daaruit



# Weg uit je Web

over verstrikt voelen in je leven  
en een weg daaruit

Robert Strefski

Schrijver: Robert Strefski

Coverontwerp: Strefski & Bramski

ISBN: 9789463865869

Publicatie in eigen beheer

© 2019 Robert Strefski

# Inhoud

---

Voorwoord.....	7
Waarom.....	9
Programmering.....	12
Web .....	26
Vlucht .....	32
Comfortzone .....	36
Ego .....	43
Oorzaak en Gevolg .....	52
Wet der Aantrekkingskracht.....	57
Verwachtingen .....	65
Identificeren met.....	71
Voorkeuren.....	75
Hechten en vasthouden aan .....	80
Intuïtie & Instinct .....	84
Intenties .....	87
Lijntjes.....	91
Actie / Reactie .....	94
Projecteren.....	97
Opgeven verleden.....	100
Trots – Reputatie – Status.....	105
Illusies .....	111
Art of Living .....	115
Acceptatie .....	118

Loslaten .....	122
In Praktijk .....	126
Methodes .....	130
TAO .....	135
Yoga .....	144
Zen.....	148
Vipassana .....	154
Vipassana techniek .....	159
Vipassana schema .....	162
Vipassana & Perspectief .....	167
Mind .....	171
Bewustzijn .....	175
Verbeeldingen.....	178
Overwegingen.....	180
Nawoord.....	184
Referenties .....	187

## VOORWOORD

In dit boek wordt gesproken over hoogtes en dieptes in het leven. Strubbelingen en fases. De mentale dieptepunten, die vaak ook fysieke problemen brengen, want wie mentaal niet lekker in z'n vel zit, is ook vaker ziek. Hoe mensen in bepaalde situaties geraken. Daar amper of niet uit kunnen komen. De gevolgen van bepaalde keuzes maken of juist van het nalaten van keuzes maken.

Hoe ga je om met, of hoe verander je je programmering. Vaak zitten we vast in oude patronen en gedachten, terwijl die allang niet meer van toepassing zijn op je huidige situatie en omstandigheden en lukt het niet daar los van te komen. Vast in een leven dat we toch echt voornamelijk zelf hebben ingericht en waarvan de resultaten als een baksteen om de nek kunnen hangen.

In de meeste hoofdstukken worden voorbeelden gegeven van dagelijkse moeilijkheden en problemen, gecombineerd met suggesties en ideeën als hulpmiddel om je beter te voelen.

Gebaseerd op de filosofie van Mindfulness. Wat niet een hoofd vol betekent (met van alles), maar juist een leger hoofd. Meer een rust, balans en harmonie voelend. Dit houdt in dat alle weerstand die je voelt bij bepaalde onderdelen beschreven in dit boek, komt vanuit intellectueel niveau, je ego en juist daar proberen we in dit boek nu net aan voorbij te gaan, of je in ieder geval bewust van te maken.

In latere delen zal het gaan over technieken en methodes die te gebruiken zijn als hulp om te werken aan meer structurele veranderingen.

Wat in dit boek is beschreven, is mede gebaseerd op eigen ervaringen van de schrijver. Een eigen studie en doorontwikkeling van vele jaren. Van het lezen en bestuderen van boeken van allerlei Boeddhistische monniken en spirituele leraren tot aan video's beluisteren en bestuderen van vele leraren, waarvan er op hun beurt ook weer velen al vanaf de jaren 60 intensief bezig zijn geweest met leraren en mindfulness. Met het ontvouwen of zichtbaar krijgen van de plattegrond van het zijn en van de mind. Van veel van deze leraren zijn teksten en inzichten gebruikt en voorzien van een eigen perspectief en eigen uitleg, zonder dit boek in een religie te willen trekken. Puur en alleen om je inzicht te geven in hoe patronen en gewoontes ervoor zorgen dat je vast kunt komen te zitten in een fase van je leven en hoe je die fases kunt voorkomen of passeren.

Hiervoor neemt de schrijver van het boek 'Een ongewone weg omhoog' je in dit boek mee via zijn eigen ervaringen, studie, meditatie cursussen en doorlopen pad, naar een inzicht in je eigen leven. Voor sommigen een inzicht, voor anderen een confrontatie. Voor sommigen meegaand en voor anderen tegendraads. Voor sommigen pure nonsens, maar voor anderen een wake up call. Een handleiding die je

persoonlijke weg kan ombuigen. Een weg die aanvoelt als een dikke mist in je hoofd, die maar niet wil optrekken.

## WAAROM

Hoe komt het dat mensen doordraaien, of dat ze na vele jaren ineens wakker schrikken. Dat ze aan alcohol, drugs, gokken, medicijnen, Facebook, seks, aandacht of iets anders verslaafd raken, of dat ze in depressies terecht komen? Er zijn natuurlijk tientallen redenen voor te bedenken. Het is namelijk heel makkelijk om excuses naar voren te schuiven. Er zitten kreukels in je huwelijk of relatie. Overbelasting op je werk. Collega's en/of baas maken het er niet makkelijker op. De kinderen hebben problemen. De auto is aan vervanging toe. De nieuwe burens maken lawaai. Het huis heeft onderhoud nodig. De verzekeringen, huur en/of hypotheek moet betaald. Een opgelegde druk of systeem van moeten presteren of consumeren. Niet genoeg tijd om alles te doen en de lijst gaat maar door. Sommige mensen zullen geen problemen ondervinden met een of meerdere van deze aspecten van opgenoemde lijst. Dat neemt niet weg dat er meer dan genoeg mensen wel op de een of andere manier last

hebben, of krijgen van dit soort dingen waar je dagelijks mee van doen hebt.

Je kan je niet voorstellen wat het de werkgevers (en gezondheidszorg) kost. “Bedrijven gaan eraan kapot,” zei ooit een bedrijfsarts, terwijl er iemand tegenover hem zat die letterlijk zelf ver kapot was. Dat dit misschien wel meer zegt over de toestand van zo’n bedrijfsarts of degenen die hem instrueren, dan over het zieke personeelslid, gaan we hier nu niet verder op in. Maar dit is een voorbeeldje van een sluimerende ziekte, waarbij velen niet precies de vinger op de plek kunnen leggen van wat er nou precies met hen loos zou kunnen zijn.

Er zijn ook de gevallen waarbij iets drastisch zorgt voor de twijfel, of beter gezegd, het begin van de ommekeer. Iets als de dood van een geliefde, of een ernstige ziekte, wat ons doet beseffen hoe vergankelijk alles is en het ons kan laten wakker schrikken en nadenken over ons eigen leven.

Voor sommigen is een vakantie van twee weken per jaar naar Griekenland of zelfs de camping met de caravan genoeg om er weer een jaar tegenaan te kunnen gaan. Anderen lopen steeds vaker op hun tenen om aan de verwachtingen te voldoen. Het gevolg kan een scheiding worden, een verslaving, je baan verliezen, een burn-out of depressies, die in het uiterste geval zelfs tot zelfmoord leiden.

Er zijn mensen die een koophuis hebben. Een stel kinderen. Een baan en twee keer per jaar op vakantie kunnen, maar toch depressief worden en zelfs verslaafd raken. Daar waar dit de zogenaamde norm is van gelukkig zijn onder het grootste deel van de bevolking. “Je hebt alles”, wordt er dan gezegd, “hoe kun of durf je je ongelukkig te voelen, er zijn genoeg mensen die het met minder moeten doen dan jij.” De standaard opmerkingen en dooddoeners die niet vrolijker maken, maar waaruit men zich eerder nog onbegrepen

voelt. Er is geen grip op te krijgen. Niet door de partner. Niet door baas en collega's. Niet door vrienden en bekenden. Vaak kweken die alleen maar meer onbegrip en zelfs een huisarts kan er weinig mee. Die begint in veel gevallen met je wat kalmeringstabletten voor te schrijven. Een ander populair middelje om voor te schrijven zijn de serotonine tabletten, die het stofje in je hersenen aanmaken, waardoor iemand zich blijer voelt. Als dat niet blijkt te helpen, dan word je maar doorgestuurd naar een psycholoog of relatietherapeut, die het vaak niet lukt om je uit de cirkel te krijgen. Het geeft allemaal een gevoel van nog meer aan het zwemmen zijn tegen de stroom in. Dit vreet nog meer energie waardoor een burn-out, verslaving, depressie, enz., alleen maar nog dichterbij komt. Klinkt als een vicieuze cirkel of niet?

Het is niet eens iets waar alleen volwassenen mee van doen hebben. Steeds meer kinderen van klein tot puber hebben er ook mee te maken. Ze hebben de nieuwste Playstation, de nieuwste Iphone en noem maar op, maar klagen steen en been en voelen zich vaak ongelukkig en/of onbegrepen.

Veel mensen hebben niet door dat, zoals Gandhi het zei, je leven de boodschap is. Daar vergeten mensen bij stil te staan, totdat het vaak te laat is. Men gaat maar door, moet volgens eigen denken maar door met bepaalde dingen in het leven of een bepaalde levenswijze en levenshouding. Voldoen aan verwachtingen, of het nu goed voelt of niet. Dit terwijl de tekenen steeds zichtbaarder worden, de scheuren langzaam aan tevoorschijn komen en de boodschap van je leven zichtbaarder wordt. Men negeert die boodschap zolang mogelijk. Hoe komt het toch dat je worstelt met het leven, of met gevoelens. Daar gaan we in dit boek eens dieper op in.

## PROGRAMMERING

De programmering. Dit woord roept vaak als eerste iets op dat van doen heeft met wat er vanavond op TV komt. Hier wordt er echter de programmering van jezelf bedoeld. Je kunt het ook training, conditionering, of in meer uiterste gevallen indoctrinatie noemen. Welke term je eraan hangt, is van ondergeschikt belang. Het kan zijn dat er nu in je koppie een vorm van ontkenning naar boven komt. Dat is dan precies een deel van je programmering. De conditionering van je koppie. Niet de conditionering van je ziel (soul), want je ziel is juist verbonden met leegte zoals die spiritueel bedoeld wordt. De ziel kent geen negatieve gevoelens. De ziel voelt geen angst, geen trots, geen woede, geen irritatie, enz. De ziel is het bewustzijn, maar de programmering of conditionering van je koppie is het onderbewuste en dit onderbewuste kunnen we het ego noemen.

Het ego sleurt je van woede naar blijdschap, van tevredenheid naar angst, van beter voelen naar slechter

voelen en ga zo maar door. Het ego zaait twijfel en wil gevoed worden. Niet de ziel. Er wordt niet voor niets gezegd 'ik ben zielsgelukkig'. Het zegt alles, want het ego kan namelijk niet permanent gelukkig zijn, maar de ziel kent niet anders, als het je maar lukt die diepte te bereiken. Ieder mens heeft het in zich. Ook degenen die vanuit ego niet veel verder kunnen komen dan het categoriseren van leven bij spirit en ziel tot het zogenaamde zweven, hebben de diepte van de ziel, alleen hebben die een sterker en steviger conditionering te doorbreken of af te breken. Je kunt namelijk deels of compleet gegijzeld zijn door je ego en je ego werkt vanuit je programmering. Dat is de basis van ego.

Het is in de belevenis van de mens nooit een bewuste keuze om eens effe lekker depressief of verslaafd te gaan worden, of om eens lekker een burn-out mee te pakken. Nooit een keuze om in een sleur te raken of door te draaien. Nee, dat liep nu eenmaal zo. Dat rolde zo. Ik werd erin meegesleurd, is wat je te horen krijgt. Al deze voorbeelden betekenen maar één ding: het onbewuste is dat wat je erin heeft geluisd en dat komt, omdat het onderbewuste een door conditionering gekweekt en ingebracht programma is.

Wat is dan precies programmering? Het is een heel uitgebreid en compleet programma dat veel te groot is om in een hoofdstuk te beschrijven. Dat begint vanaf het moment dat je geboren wordt. Al spoedig leer je continu wat je moet doen en wat je vooral niet mag doen. Van wat je moet eten, tot wat je mag aanraken. Gevoelens worden geprogrammeerd van kleins af aan. Je wilt de snoepjes, maar je mag ze niet. Je wilt iets hebben, maar je krijgt het niet. Je pakt iets en wordt gestraft. Je bent lief en je wordt beloond. Het is het begin van wat op het eerste oog een onschuldige conditionering lijkt, maar de programmering is begonnen. Vaak hebben deze onschuldig lijkende programmerinkjes

enorme gevolgen op hoe iemand in het leven staat of in z'n toekomst zal worden. Het onschuldig lijkende programmeren valt geheel onder de bigger picture. Het grotere geheel van modellen inbrengen, die verband houden met de hele sociale input, religieuze input en allerlei andere input die van toepassing is in een familie en/of een maatschappij. Input, processing (verwerking), output. Zo is het proces en daar is de conditioneringsinput dus het begin van het proces van. Hierover later meer uitleg in het hoofdstuk Mind.

Het begint dus thuis bij ouders en families, maar al snel wordt een deel van de programmering overgenomen door scholen. De ouders en de scholen zijn nu beide deeltijd programmeurs van je koppie, het ego. Het onderbewuste. Terwijl zij toch echt beiden denken of er zelfs van overtuigd zijn je bewust te maken van dingen, kan men eigenlijk vaak van het tegenovergestelde spreken. Een belangrijk punt hierbij is dat het allemaal vanuit het eigen niveau van programmering gebeurt. Zij zijn ook weer geprogrammeerd door ouders en scholen die vanuit hun maximale niveau van bewustzijn en programmering werkten, in een tijd die weer heel anders was dan de moderne tijd. Alsof je software van de commodore 64 computer (jaren 80) in de Windows 10 wilt laten werken en integreren. Let wel dat we dus in een systeem leven, waarbij de programmeurs geprogrammeerd zijn en omgedraaid hetzelfde geldt. Het gaat van generatie op generatie, totdat er een de cirkel doorbreekt en aan deprogrammeren begint.

Natuurlijk kan het van belang zijn om kinderen een bepaalde discipline aan te leren. Uiteraard behoren mensen een en ander te leren. Rekenen, taal en dat soort vakken zijn tot op zekere hoogte nodig. Je wilt een kind kennis geven op dat vlak, maar hiermee begint al een deel van verkeerde interpretatie en dus programmering. In plaats van kennis

geven, wordt het een toekomst geven genoemd. Alsof een kind geen toekomst heeft zonder deze bepaalde kennis.

Bepaalde fatsoensnormen en respect naar anderen zijn ook nodig, maar de ervaring van lange tijd in Azië wonen leert dat er een andere definitie is in andere culturen van het woord respect of van fatsoen. De programmering gaat over het algemeen over dualisme. Beloond worden als..., gestraft worden als... Goed of slecht, correct of verkeerd. Voorkeuren leren te hebben. Dit is onderdeel van het programmeringsproces dat je van ouders en leraren mee krijgt in de westerse maatschappij. Als je dan op een punt in je leven komt, waarop je jezelf afvraagt: wie of wat ben ik? Dan is het antwoord, dat je dat bent, waarop je geprogrammeerd bent door cultuur, door geloof, door opvoeding en onderwijs, door tradities en nog door veel meer dingen. Vandaar dat het een heel proces is om de plattegrond, de codes van programmering geheel te ontvouwen en duidelijk te krijgen om te kunnen deprogrammeren.

Stap twee is dus processing, oftewel het verwerkingsproces dat in werking treedt. Een anarchie is niet wenselijk, dus een bepaalde programmering is nodig. Zodra je in een land hebt gewoond waar ieder groepje mensen met de regelmaat van de klok een sluiting afroept, dan weet je wat hier bedoeld wordt. Je wordt wakker en denkt naar je werk te gaan, maar er schijnt ineens een sluiting te zijn. Ergens is iemand aangereden en de dader is er vandoor. Voordat je het weet is de hele stad, of zelfs provincie, afgesloten door groeperingen met fikkende autobanden. Openbaar vervoer is plots verboden. Dat wat wel rijdt, wordt met passagiers en al in de fik gezet. Fabrieken dicht. Kantoren en banken dicht. Winkels dicht. Je zit verplicht binnen en kan niet eens boodschappen doen. Sterker, is je baas niet zo meegaand en zegt dat je werk

gewoon stiekem open is, dan kun je gaan lopen of je levert een vrije dag in, met dank aan het een of ander groepje. Dit duurt soms enkele uren, maar soms ook dagen of weken. Oproerpolitie doet niets en de overheid ook niet. De ene groepering eist loonsverhoging en roept een sluiting af, de andere groepering is tegen een wetsvoorstel en roept een sluiting af en de volgenden eisen verlaging van de benzineprijs. Zoals gezegd, anarchie dus. In Nepal een heel normale en geaccepteerde zaak dat het recht van de een om te mogen demonstreren, het recht van de ander ontnemt. Vrijheid van beweging, recht op werk, enz. Dan zie je dat men een andere definitie van het woord respect heeft en weet je ook dat men ook daar geprogrammeerd is. Tevens kan het gezien worden als een totaal andere verwerking van de input met als resultaat dit soort beschreven output. Hoe het kan dat mensen die eenzelfde input krijgen dan toch een andere output hebben, is verbonden met culturen, achtergronden, religies en al het andere eerder benoemde, maar dus zeker ook met het systeem van een land.

Betekent dit dan dat we naar globale programmering toe moeten? De globale programmering is er al. Alleen wordt dat dan kapitalisme, communisme, socialisme of extremisme genoemd. Globalisatie is een andere populaire term. Allemaal labels hangend aan een programmering en allemaal beperkt tot maar een ding of deel, een visie of houding.

Globaal gezien is programmering dus grenzeloos, maar het geval wil dat alle programmeringen grenzen kent. Alle programmeringen zijn beperkt. Je zou het als een gevangenis van jezelf kunnen zien. Je programmering kan nooit allesomvattend zijn. Kan nooit alles dekken. Of je programmering nu anarchistisch is of juist strak binnen kaders leven. Het is beide gelimiteerd. Of je nu zegt: ik ben religieus of ik ben ongelovig, beide is beperkt. Of je nu zegt: ik

ben chauffeur of ik ben manager. Beide is gelimiteerd tot je programmering, je conditionering van het ego en de daarbij horende identificatie met of het een of het ander. Je kunt roepen: ik ben een verantwoordelijk iemand of ik ben een relaxed iemand. Je kunt vinden dat je het druk hebt of dat je niks te doen hebt. Je kunt je gelukkig voelen of lijden. Verward zijn of depressief. Je kunt jezelf zus of zo zien, maar het feit blijft dat het dualisme is. Of zus of zo. Of dit of dat, daar waar dit allemaal gelimiteerd is tot of het een of het ander en waarbij automatisch het tegenovergestelde als waar jij voor koos vanuit jouw programmering, vaak wordt beoordeeld en veroordeeld als zijnde verkeerd of slecht.

Het vergelijk met een computer is helemaal zo gek nog niet. Die is ook volgestopt met informatie en programma's. Neem een willekeurig computerprogramma en je weet dat het niet allesomvattend is. Niet alles weet en niet alles kan. Tevens komt er een punt dat de computer vol zit. Wil je dan iets toevoegen, iets anders, iets nieuws, dan zul je eerst moeten formatten. Legen, opruimen, wissen. Iemand kan vol zitten met programmering dat alles mag, dat alles van hem is en je anderen mag lastig vallen, zoals in Nepal, of juist dat je binnen je kaders en bepaalde grenzen moet blijven wat betreft handelen, denken en zelfs voelen zoals in andere landen. Het zijn beide programmeringen die gedeprogrammeerd behoren te worden om verandering teweeg te kunnen brengen in je persoonlijke leven. We kunnen namelijk gerust stellen dat als iedereen traditioneel had gebleven, als iedereen stug en eigenwijs binnen de vastgestelde kaders denken had gebleven, dan waren er nu geen smartphones, geen computers, zelfs geen auto's. Het zijn allemaal dingen die bedacht en uitgevonden zijn door bepaalde mensen die verder dachten dan hun programmering. Die voorbij gingen aan hun programmering. Dit dan op een manier van nieuwe ideeën in relatie tot

technologie en materialisme. Meer gehechtheid aan dingen en meer obsessies. Nee, ik zeg niet dat we stil moeten blijven staan in zogenaamde ontwikkeling, maar dat ontwikkeling veel meer langdurige waarde heeft voor zowel het individu, als voor de maatschappij en de wereld als er op een andere manier voorbij programmering wordt gegaan. Meer op een manier van deprogrammeren.

Als je koppie, het ego dus, vergeleken kan worden met een computer, dan is er dus ook de mogelijkheid dat ego's gehackt kunnen worden. Dat kan op verschillende manieren. Het kan door een continue stroom van berichtgevingen, herhaaldelijk. Als iemand blijft herhalen dat je slecht bezig bent, dan ga je dat op den duur geloven. Zeker als kind zijnde. Je kunt het een paar weken of maanden volhouden door te ontkennen, of tegenin te gaan, maar op den duur ga je of steeds meer geloven in wat je gezegd of verweten wordt, of je ontspoot uit de programmering door er meer en meer tegen te strijden en vechten, wat je dan door anderen verweten wordt.

Via de nationale en internationale programmering is dat al zeker het geval. De propaganda machine in de politiek. Veel schreeuwen, blijven herhalen. Een waarheid doet er helemaal niet toe. Je kunt een waarheid verzinnen. Vele oorlogen zijn gestart op gronden van propaganda, het volk wat op de mouw spelden en blijven herhalen tot zowat iedereen niet anders meer weet of gelooft. Nu, dit kan ook op kleinschaliger niveau. Je ego kan dus vol zitten met te veel aan al dan niet nutteloze, zinloze, waardeloze instructies, informatie of opdrachten ingegeven door een systeem, een partner, een baas en noem maar op.

Velen kunnen zich de bordspelletjes nog herinneren. Voordat de spelcomputers hun intrede deden. Er was een spel genaamd Levensweg. Je leert het als kind. Je gaat van start. Je

moest een studie kiezen. Het hing samen met je verdere inkomsten tijdens het spel. Je ging trouwen op een bepaald punt. Een auto werd je deel en een huis kopen. Verzekeringen kwamen erin voor. Dit is een duidelijk voorbeeld van programmeren van een koppie door middel van 'entertainment'. Het kaders vaststellen van hoe je behoort te leven. Het spel is vanaf 6 jaar? Het wordt er met de paplepel ingegoten. Een ander spel? Wat te denken van Monopolie. Huizen, hotels, geld, macht en oh ja, ga naar de gevangenis!

In geen van die spelletjes is een vakje over banken die het geld van de mensen verspillen of vergokken in 'bubbels', of vage aandelenpakketten en schema's. Geen vakje over dat je verzekering niet uitkeert vanwege de kleine lettertjes. Er zijn geen vakjes over politieke partijen die valse beloftes maken, zelfs geen vakjes over extreem hoge zorgverzekeringen waarbij je een hoog eigen risico door de strot wordt geduwd. Ooit een vakje tegen gekomen dat je je pensioen kwijt bent? Nee, de dobbelstenen blijven vierkant, de draaiwielen rond en het spel blijft een bijdrage aan het trainen en programmeren van het koppie vanuit kapitalistisch en westers gedachtegoed door middel van valse of onvolledige informatie. Als zijnde de enige te volgen weg, omdat die als enige goed zou zijn of je gelukkig kan maken.

Dat er daarmee individuen zijn die rondlopen met het gevoel dat ze worden geleefd, is geheel waar en verklaarbaar. Daar waar we van origine Human Beings zijn, zorgt de conditionering er meer en meer voor dat we veranderen in Human Doings. Dat niet ieder individu dat accepteert of ermee overweg kan, is een logisch gevolg, met als resultaat de eerdergenoemde gevolgen als depressiviteit, verslavingen, gevangenisstraf, zelfmoord, burn-out, enz. bij de volwassenen. Internaten, speciale scholen enz. voor de zogenaamd moeilijk opvoedbare kinderen, om die alsnog te