

Moeiteloos

Leven en werken in het Intuïtieve Tijdperk

* * *

Gerard Meerstadt

Moeiteloos

Leven en werken in het Intuïtieve Tijdperk

Vijfde Nederlandse editie oktober 2021

www.effortlesscoaching.nl

© Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, elektronisch formaat of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Progressive Mental Alignment® is een gedeponeerd handelsmerk van PMA Institute®

www.effortlesscoaching.nl

Voor communicatie met de auteur:

info@effortlesscoaching.nl

Copyright 2021 ©

Omslagfoto

Kijk eens hoe dat prachtige juweel moeiteloos in de ruimte zweeft

Alles wat ze nodig heeft is het licht van de zon om de meest fantastische levensvormen voort te brengen die we ons kunnen voorstellen.

Deze wonderbaarlijke wereld is ons thuis, een fantastische plaats om te zijn. Wij kunnen net zo moeiteloos en mooi zijn als zij is. We zijn deel van deze zelfde verbazingwekkende realiteit.

Omslagfoto met dank aan NASA

Dit boek is opgedragen aan degene die in deze wereld is gekomen met de verwachting dat het een plaats is van geluk en overvloed.

Waarschijnlijk ben je nog steeds op zoek hoe je die visie waar kunt maken, terwijl je misschien al heel wat methoden voor zelfontwikkeling hebt uitgeprobeerd.

Er miste steeds één belangrijke schakel in de keten, iets waar niemand iets vanaf wist, maar wat al die tijd letterlijk binnen in onszelf aanwezig was.

Deze missende schakel vind je in dit boek, samen met de vijf Beginselen van Groei, die de basis vormen van elke effectieve succesmethode. Met elkaar tonen ze je de meest lonende manier om te leven:

Moeiteloos.

Want wat moeiteeloos gaat, dat blijft.

Inhoud

Een dankwoord vooraf.....	7
1. De Moeiteloze Weg.....	13
2. Wat ons leven moeilijk maakt.....	19
3. Hoe wij waarnemen	23
4. De Nieuwe Biologie.....	31
5. Spookclusters	45
6. Quantum Veld implicaties.....	63
7. De Quantum database.....	75
8. De Beginselen van Groei	87
9. Progressive Mental Alignment.....	133
10. PMA ‘doe het zelf’ instructie	143
11. Hoe je kunt loslaten	199
12. Je eigen PMA sessie	205
13. Anderen helpen met PMA.....	221
14. PMA zakelijk.....	229
15. PMA en onze gezondheid.....	249
16. De Confrontatie met jezelf	257
17. Het onderbewuste conditioneren	259

18. De synthese	289
Tot besluit	298
Bibliografie	301
Over de Auteur	303

Een dankwoord vooraf

De Levenswetenschap is een terrein dat volop in beweging is, waaraan velen een belangrijke bijdrage leveren. Al deze mensen tonen ons onderdelen van het wonder van het leven en hoe we succesvol en voldaan kunnen zijn in ons persoonlijk leven. Met de doorbraak van de Nieuwe Biologie en de praktische toepassing van de Quantum Fysica beginnen zich moderne wonderen te ontvouwen die ons een beeld geven van de eindeloze mogelijkheden die we bezitten. Het ziet ernaar uit dat we er eindelijk klaar voor zijn om los te komen van de oude filosofische en wetenschappelijke denkbeelden die de mensheid zo lang in gevangenschap hebben gehouden.

Een opmerkelijke pionier in dit kennisgebied is een man die zijn boeken meer dan honderd jaar geleden geschreven heeft. Hij heet Wallace Wattles. Elke moderne schrijver op het gebied van persoonlijk succes heeft veel aan zijn ideeën te danken. De dingen die hij beschrijft in het taalgebruik van die dagen, zijn vrijwel gelijk aan wat we nu kunnen formuleren op basis van onze moderne kennis van de quantum fysica. Hij was een echte pionier in het toepassen van de moderne Wetenschap van het Leven.

Een belangrijke bijdrage is ook geleverd door Deepak Chopra met zijn beschrijving van de 'Zeven Spirituele Wetten van Succes'. Wattles en Chopra schrijven over dezelfde Beginselen van Groei vanuit verschillende achtergronden, dus het zal ons niet verbazen dat beiden ons hetzelfde overvloedige beeld van het leven schetsen, met daarin onze mooie rol als beheerders van al deze wonderen onder handbereik.

Een van de grote doorbraken van onze tijd is de Nieuwe Biologie, een welkome vervanger voor de 20^{ste} eeuwse Darwi-

nistische visie van een donker dood universum waar leven bij toeval zou zijn ontstaan. Een van de pioniers in dit veld is Dr. Bruce Lipton, die ik dankbaar ben voor zijn grote bijdragen aan ons begrip van wie en wat we werkelijk zijn.

De door hem doorgegeven inzichten hebben ons bevrijd van het voorbeschikte, door onze genen bestuurde model van het menselijk leven, en ons geconfronteerd met een passender visie van interactie met onze omgeving. Lipton toont aan dat niet onze genen, maar onze opvattingen uiteindelijk ons leven bepalen. Deze opvattingen kunnen waar of onwaar zijn. Ze kunnen ons helpen of beperken. Hij laat ons zien dat we onze eigen beperkingen conditioneren, die onze grootste struikelblokken worden bij alles wat we willen doen of bereiken. Aan de andere kant toont hij ook hoe we ons leven, ons lot kunnen veranderen door onze opvattingen te veranderen. Maar hoe kunnen we dat zo doen dat het blijvende resultaten oplevert?

Dat is het punt waar de neurowetenschappen ons te hulp komen om juist dat te bereiken. Alle dingen die we waarnemen worden we gewaar in ons bewustzijn, nadat ze in ons onderbewustzijn zijn geconstrueerd en voorberekt. Op dit gebied zijn er de laatste decennia vele ontdekkingen gedaan. Een van de methoden die op dit nieuw ontstane model van de mens als informatienetwerk zijn ontwikkeld is de methode van de in de VS wonende Nederlander Joop Korthuis, Progressive Mental Alignment® (PMA).

PMA toont ons de verborgen gegevensclusters die een sterke beperkende invloed hebben op onze waarneming van de werkelijkheid. Deze clusters waren tot voor kort totaal onbekend. Het is deze ontdekking en de verbazingwekkend eenvoudige methode om onze beperkende clusters op te sporen en teniet te doen, die ons de sleutel aanreikt om voorheen

onoverkomelijke barrières te doorbreken. Met PMA ruimen we effectief de hindernissen op waarvan Bruce Lipton ons laat zien dat ze de belemmerende factoren zijn die ons in de weg staan bij het realiseren van onze doelen.

PMA heeft mij persoonlijk geholpen veel over mijn eigen leven te ontdekken. Zonder PMA zou ik me niet bewust zijn geweest van dingen die heel wezenlijk voor me zijn. Waar andere methoden en technieken me veel kunnen leren over de werkelijkheid in het algemeen, maakt PMA het allemaal heel persoonlijk door me in direct contact te brengen met voordien verborgen informatie die zo'n groot deel van mijn leven heeft bepaald zonder dat ik me er bewust van was.

Tenslotte wil ik de belangrijke rol erkennen die wetenschapsjournaliste Lynne McTaggart speelt door tonnen gegevens te verzamelen van vele onderzoeken naar de fenomenen van de menselijke geest, waardoor ze tot een fantastische beschrijving komt van het Quantum Veld. Misschien is dit wel de eerste beschrijving van dit fenomeen die zich niet in de hoofden van theoretische fysici bevindt, maar een model biedt dat de werkelijkheid verklaart zoals wij die allemaal meemaken. Het Quantum Veld is een basis voor ons moderne inzicht in de werkelijkheid waarin we leven, met grote gevolgen voor de manier waarop we die werkelijkheid waarnemen en voor nieuwe mogelijkheden die daarin voor ons opdoemen.

Met elkaar creëren de Beginselen van Groei, de Nieuwe Biologie, het Quantum Veld en PMA, een opwindend nieuw beeld van ons leven als mens, een beeld dat veel meer belofte inhoudt dan de modellen die het vervangt. Dit nieuwe beeld vormt de sleutel tot een leven van voorspoed en overvloed, dat we bereiken op een natuurlijke moeiteloze manier, net zoals alles in de natuur moeiteloos werkt.

Notitie bij de vierde editie februari 2019

De eerste Nederlandse uitgave in 2010 was een bewerking van de oorspronkelijke Engelse uitgave uit 2008. Deze vertaling gaf mij de kans om de laatste ontwikkelingen erin mee te nemen.

Nu in 2019 kan ik constateren dat het boek nog steeds up to date is. De grote revolutie in de menswetenschappen had al plaatsgehad, de nieuwe methoden waren ontwikkeld en nu in 2019 zijn we nog steeds bezig de implicaties te verwerken.

PMA, mogelijk de meest krachtige en simpele van al de nieuwe methoden, doet nog onveranderd haar werk in een wereld die grotendeels nog niet afweet van het bestaan van de nieuwe methoden. Met dit boek kun je het zelf leren in de context van de 5 universele beginselen. Succes!

Notitie bij de vijfde editie oktober 2021

Anno 2021 blijkt de inhoud van dit boek nog steeds actueel en de tijd vooruit te zijn. Deze vijfde editie bevat voornamelijk redactionele aanpassingen.

Gerard Meerstadt, oktober 2021

Deel 1 - Onze Werkelijkheid

1. De Moeiteloze Weg

Wanneer zijn we succesvol? Als we aantrekkelijke doelen hebben die we in vrijheid hebben gekozen en graag willen realiseren. Niets weerhoudt ons om ze te bereiken, we bevinden ons in aangenaam en inspirerend gezelschap, en we genieten van de reis terwijl we onderweg nieuwe dingen ontdekken.

Als we werkelijk succesvol zijn gaan dingen als vanzelf. Heb je ooit een meester concertpianist gezien die zich in het zweet werkt om z'n vingers goed op het klavier te krijgen? Nee, natuurlijk niet, dat is voor degenen die nog niet die moeiteeloze staat van de top performer hebben bereikt. De meester pianist heeft de staat van moeiteeloos spelen bereikt, waardoor hij in staat is om zich volledig te concentreren op de uitvoering zelf van het muziekstuk. En ook daarin geeft hij zich moeiteeloos over aan de muziek om er één mee te worden en de best mogelijke uitvoering te geven. Het is pas echt goed als het moeiteeloos gaat.

Als de pianist jaren van hard werk heeft moeten besteden om dit punt te bereiken, waarbij hij vaak wenste dat hij iets anders zou kunnen doen, dan zal hij het veel moeilijker hebben gehad dan de pianist die heeft genoten van het proces om zich de piano en de bijbehorende technieken meester te maken. Toen deze laatste de piano nog niet moeiteeloos kon bespelen, gaf hij zich moeiteeloos over aan het proces van studeren en oefenen, waarbij hij van elk aspect genoot.

Als dingen niet moeiteeloos gaan creëren ze frictie. Frictie is per definitie contraproductief ten aanzien van het doel dat je wilt bereiken. Dus als we het hebben over moeiteeloos leven dan gaat het zeker niet over een oppervlakkige manier van leven zonder enige inspanning, gedreven door luiheid of ge-

brek aan interesse. In tegendeel, de persoon die leert om moeiteloosheid te doorgronden zal volop bezig zijn met dingen waarmee hij een bijdrage kan leveren, en hij zal zelfs de meest geringe taak met plezier vervullen, want als hij het doet is het omdat hij het echt wil.

Moeiteloosheid geeft ons de mogelijkheid om een zeer actief en ambitieus leven te leiden. De dingen die we doen verbruiken geen onnodige energie en we kunnen veel meer bereiken dan we ooit voor mogelijk hadden gehouden. We blijven ons verbazen over hoeveel we kunnen bereiken met zo weinig inspanning, wanneer al onze inspanningen bijdragen tot de realisatie van ons doel en het niet dwarsbomen. Welke weg we ook verkiezen te gaan, we kunnen leren om altijd de wind in de zeilen te hebben.

De prijs of de beloning van succes?

Veel mensen doen er zo veel voor om succes te bereiken in hun loopbaan dat ze hun privé leven en hun gezondheid offeren om het te bereiken. Terwijl ze zo naar succes streven verliezen ze datgene dat ze ermee willen verzorgen en beschermen. Dit is typisch het soort ambitie dat gedreven wordt door onderbewuste angsten, en we zien dit verschijnsel overal om ons heen.

Ik zal nooit de doodsbange blik vergeten op het gezicht van een zakelijke partner die overleed toen hij nog maar tweeënveertig jaar oud was. Hij had een jong gezin, een groot vrijstaand huis in een dure buurt, en een brandende ambitie om de beste te zijn in zijn vak. Hij dwong zijn eigen succes zozeer af dat hij onder de druk bezweek. Op een middag vertoonde hij een allergische reactie op iets dat hij gegeten had waardoor zijn ademhaling sterk werd bemoeilijkt. Hij kon

nauwelijks lucht krijgen en hij ging naar bed om zijn lichaam rust te geven. Even later vond zijn vrouw hem dood met die verschrikte blik op zijn gezicht. Lichamelijk was er niets aan de hand geweest met hem.

Zijn weg naar succes was zeker niet moeiteloos geweest. Ze was geplaveid met frustratie en angst, die hij behendig wist te verbergen voor zichzelf en anderen. Succes was waarschijnlijk zijn manier om zijn verborgen angsten voor mislukking of afwijzing van zich af te schudden. Hij heeft de hoge prijs moeten betalen die veel mensen betalen voor hun wens om vanuit een reactieve motivatie succesvol te zijn. Ze leven met de constante angst morgen niet meer succesvol te zijn, want dan zal hen iets verschrikkelijks overkomen. Ze kunnen niet genieten van het spel. Niets kan hen echt voldoening of plezier schenken. Zoals in zijn geval kan zo'n leven onder hoogspanning letterlijk dodelijk zijn.

In veel van deze gevallen moeten mensen iets bewijzen, vaak aan personen die er allang niet meer zijn. Dit gevoel zal nooit bevredigd raken, ongeacht hoe succesvol ze worden. Ze kunnen nooit genieten van wat ze hebben. Het leven gaat aan ze voorbij terwijl ze bezig zijn hun spookbeelden te onderhouden. Denk je eens in, als dit jouw situatie beschrijft, wat er mogelijk zou zijn als je die spookbeelden in jezelf zou kunnen stoppen en een zorgeloos en gelukkig leven leiden, waarin je je vaardigheden en mogelijkheden in kunt zetten om waar succes te bereiken waar je echt van geniet en die je vrij kunt delen met anderen.

In de moeiteloze benadering is succes niet iets waarvoor je een hoge prijs moet betalen, het is de beloning van dingen die je doet met plezier en creativiteit. Het succes is een extra. Zelfs zonder succes zou je het een prachtige ervaring hebben ge-

vonden. Je wordt in dit geval niet gemotiveerd door angsten, maar door het plezier dat je leeft. De onzekerheid van het leven is voor jou geen bedreiging, maar een schatkamer van mogelijkheden die zich gaandeweg openbaren.

Als je nou dezelfde persoon neemt, in welke van de twee bovenstaande scenario's zou hij of zij een betere prestatie leveren op welk gebied maar ook? Ja, natuurlijk in de situatie waarin ze blij, creatief en ontspannen zijn! De kansen op succes liggen dan veel hoger. Dit betekent dat iedereen zich de moeiteloze benadering van het leven kan permitteren, want de resultaten zullen altijd beter zijn dan in het op angst voor onzekerheid gebaseerde alternatief.

Moeiteloos succesvol zijn

Dus hoe krijg ik dat voor elkaar? Hoe wordt ik een moeiteloos levend, gelukkig en succesvol individu? Om dit moeiteloos te bereiken passen we de hefboomwerking toe van het 'Pareto principe', beter bekend als de 'tachtig-twintig regel'. Alles gebeurt bij benadering in een tachtig-twintig verhouding, op de goede manier of op de verkeerde manier. Bijvoorbeeld, tachtig procent van je effectieve werkresultaat bereik je in twintig procent van de tijd. De overige tachtig procent van de werktijd gaat op een of andere manier op aan het afronden van die laatste twintig procent. Dat verschijnsel herkennen we waarschijnlijk allemaal wel. Dus het kan tachtig-twintig zijn of twintig-tachtig, afhankelijk van de omstandigheden.

Bij het leren van nieuwe dingen zorgt dit effect voor een enorme hefboomwerking als het de goede kant op werkt. Als het verkeerd om werkt zal het de meeste mensen juist verhinderen om echt nog iets nieuws te leren. Helaas is dat laatste vaak het geval bij volwassenen. Je kunt nu wel raden bij welk

percentage. In de meeste leersystemen heb je tachtig procent van je totale inspanning nodig om de eerste twintig procent van je resultaten te behalen, daarna volgt de rest heel snel terwijl je het geleerde in praktijk brengt. Denk maar aan je rijlessen of aan het leren van een nieuwe taal.

Het probleem met trainingsprogramma's in de zakelijke wereld is dat de meeste deelnemers de tachtig procent inspanning niet zullen halen, wat betekent dat ze vrijwel geen blijvend resultaat zullen hebben van hun training. Klinkt dat bekend? Dit is waarom zo veel trainingsprogramma's zo weinig blijvend resultaat hebben. De hefboom werkt verkeerd om, ze kijken door de verkeerde kant van de verrekijker.

In dit boek over moeiteloosheid gaan we het natuurlijk omdraaien. We gaan zorgen dat we tachtig procent van ons gewenste resultaat bereiken met de eerste twintig procent van onze totale inzet. We kunnen dat bereiken omdat het voor een groot deel een zaak is van inzicht, van dingen op een nieuwe manier gaan zien. Zodra je het eenmaal ziet kun je het nooit meer vergeten en zul je de eenvoudige technieken die we je aanreiken willen gebruiken om verder te groeien. Dan maken we gebruik van het juiste hefboomeffect. Dus zodra je investering van energie boven de twintig procent komt heb je al tachtig procent van het profijt van dit programma, wat meer dan genoeg is om een blijvende verandering teweeg te brengen in de manier waarop je denkt, voelt en handelt.

Het praktische resultaat dat je door dit programma kunt bereiken komt voort uit twee elementen:

1. Het begrijpen van de moeiteloze weg naar succes
2. Het moeiteloos verwijderen van je eigen obstakels

Waarom moet het allemaal toch zo moeiteloos zijn eigenlijk? Omdat 'moeiteloos' betekent dat het zonder frustratie of frictie gaat. Niet omdat we lui zijn, maar omdat we super effectief willen zijn en veel willen bereiken. We willen in een vloeiende beweging blijven waarin onze activiteiten ons inspireren en niet onze energie wegzuigen. We willen aan het eind van de dag naar bed gaan met een blij en vervulde geest en een gezond lichaam, om een heerlijke nachtrust te genieten en op te staan in een nieuwe dag vol uitdagingen en mogelijkheden. Dat is wat we onder moeiteloos verstaan.

Als we er in slagen ons deze twee moeiteloze elementen eigen te maken, dan hebben we echt succes in het leven binnen handbereik, zonder obstakels die ons ervan af houden. Je hoeft er geen andere boeken voor te lezen of andere technieken voor te leren als je dat niet wilt, en er is ook geen enkele verplichting om toe te passen wat je hebt geleerd. Het is jouw vrije keus om de open moeiteloze weg te bewandelen of op de oude manier te blijven werken en zwoegen, met heel wat minder resultaat. Is dat een eerlijke deal?

2. Wat ons leven moeilijk maakt

Als je een goed ontworpen multi-level videogame wilt winnen, dan moet je de tactiek van je tegenstander kennen. Wat is onze tegenstander in dit avontuur waaraan we gaan beginnen?

De ene oorzaak die ons leven en de omstandigheden op onze planeet moeilijk maakt is *angst*. De rol die angst speelt in ons leven heeft zich ver uitgebreid buiten haar natuurlijke biologische functie. Nauw verwant met angst is onze behoefte om pijn te vermijden, zowel fysieke, mentale als emotionele pijn. In wezen is dit onze allersterkste drijfveer. Het is sterker dan onze overlevingsdrang. Dat is de reden dat zoveel mensen zelf een eind aan hun leven maken. Zij zijn liever dood dan nog een dag de pijn in hun leven te moeten ervaren.

Angst is het mechanisme dat ons ertoe beweegt om ons te verwijderen van elke potentiële bron van pijn. Het is een natuurlijk en functioneel proces in ons lichaam. Het is er om ons te beschermen. We geven er altijd gehoor aan, het is sterker dan onze redenties. Er kunnen op hetzelfde moment vele angsten tegelijkertijd actief zijn op verschillende niveaus. We willen bijvoorbeeld niet naar een verjaardagsfeestje toe (een bescheiden vorm van pijn) maar onze gewoontes zeggen ons dat we wel moeten gaan. Onze angst om onze vertrouwde gewoontes te doorbreken kan groter zijn dan de 'pijn' van het saaie verjaardagsfeestje, en dan gaan we dus toch.

Onze complexe samenleving zit vol met deze gelaagde constructies van pijn, angst, voorschriften, overtuigingen en gedragspatronen. Sommige mensen zullen meer moeite hebben om door deze grenzen heen te breken dan anderen. Toch zullen we ontdekken dat veel van onze opvattingen en gewoontes niet overeenstemmen met onze werkelijke waarden

en verlangens en zouden we dus in alle opzichten beter af zijn als we ze niet hadden.

Jij hebt geen angsten, zeg je? Jij wordt niet gedreven door angst? Het is niet je voornaamste dagelijkse drijfveer? Gefeliciteerd, je camouflage mechanismen zijn prima in orde! We willen namelijk geen angst voelen, dat is precies de opzet van het hele systeem. Dus verhullen we onze angsten, niet alleen voor de buitenwereld, maar ook voor onszelf. En daar zijn de meeste mensen heel goed in. We schermen ons af van onze eigen angsten en noemen deze bescherming onze opvattingen en overtuigingen. Uiteraard hebben ze een overtuigend positief voorkomen, anders zouden ze niet helpen.

Je hebt vast wel eens gehoord dat mensen die in gevaarlijke omstandigheden ondanks hun angsten doen wat er gedaan moet worden helden worden genoemd. Mensen die onder gevaarlijke omstandigheden zonder angst handelen worden roekeloze dwazen genoemd. Zeer waarschijnlijk hebben zulke mensen omstandigheden gekend waardoor ze een zeer sterke verdediging hebben moeten bouwen tegen hun eigen angsten, in zo'n sterke mate dat ze deze niet meer kunnen voelen.

Dus als je geen angst voelt in omstandigheden waarin de meeste mensen dit wel zouden voelen, wees dan niet te snel om te concluderen dat je onbevreesd bent. Het kan wel eens zo zijn dat er in jou veel sterkere onderbewuste afweermechanismen aan het werk zijn, en dat heeft altijd zijn oorzaak. Je zult hier meer over leren als we de onderliggende beginselen van PMA bespreken, de eenvoudige methode om onderbewuste angsten op te lossen.

We kunnen alleen maar echt zonder angst leven als we een werkelijkheid kunnen waarnemen zonder grote bedrei-

gingen. Dat is een deel van wat we in dit boek gaan doen, leren hoe we een wereld zonder bedreigingen kunnen zien, een wereld vol mogelijkheden. Dit kan omdat de meeste angsten die onze samenleving beheersen onnodig blijken te zijn. Daardoor kunnen we de bedreigingen die op ons inwerken sterk reduceren, door irrationele angsten die geen basis hebben in de werkelijkheid weg te nemen. Dit werkt heel diep door in onze cultuur en onze persoonlijkheid, en toch zal het makkelijk zijn om het te onderscheiden en te veranderen op individueel niveau.

Zodra we een bron van angst waarnemen willen we ons er altijd van verwijderen, en als we dat niet kunnen zullen we deze bron vermommen als iets anders, waar we geen angst voor hebben, zodat we het toch kunnen verdragen er dicht bij te zijn.

Beste lezer, ik ken je nog niet persoonlijk, maar toch is er iets dat ik van jou weet. Ik weet dat je onderbewuste angsten hebt. Ik bedoel dus die waarvan je je niet bewust bent. Ze beperken je omdat je ze niet wilt voelen, je wilt hun bestaan niet eens weten. Deze weerhouden je ervan om te bereiken wat je wilt, want waar je ook gaat zul je ze tegenkomen en zullen ze hun beperkende invloed uitoefenen. Hoe vaak heb je niet doorgezet met iets dat je echt wilde, terwijl je niet duidelijk wist waarom je niet doorging?

Als je je eenmaal bewust wordt van deze onbewuste remmers weet je ook dat je ze altijd hebt gehad en dat ze bijna elke beslissing in je leven hebben beïnvloed. Dit zul je voor jezelf ontdekken met behulp van de eenvoudige oefeningen in dit boek. Het grote verschil zal zijn dat, wanneer je ze eenmaal hebt ontdekt, ze niet langer je vrije wil een andere richting geven zonder dat jij het merkt. Je zult dan weten wanneer ze

actief worden waardoor je bewust kunt beslissen wat je ermee zult doen. Met PMA heb je de mogelijkheid om ze volledig op te ruimen zodat ze nooit meer actief worden.

Voor dit moment heb jij, net als ieder ander, jezelf afgeschermd van je onderbewuste angsten met je overtuigingen, gewoontes en gedragspatronen, en voor het grootste deel heb je dat bereikt met je reddenatievermogen, dat ten dienste staat van dit doel. Als je daarover nadenkt houdt het in dat onze bewuste beslissingen ook onderhevig zijn aan onze onderbewuste remmende factoren, en er dus toe bijdragen ons gevangen te houden in een kooi die we zelf hebben gecreëerd. Die kooi wordt tastbaarder dan je je nu kunt voorstellen, zoals je zult ontdekken in de loop van dit programma!

Dus sta alsjeblieft open voor de mogelijkheid dat angsten een grote beperkende rol spelen in ieder van ons. Angst ligt ingebed in onze waarnemingen en onze onderbewuste mechanismen. Het is de tegenstander die zal ineenstorten als we zijn misleidende macht doorbreken. Als dat gebeurt zullen we volledig in staat zijn de voordelen te ervaren van de Universele Beginselen van Groei.

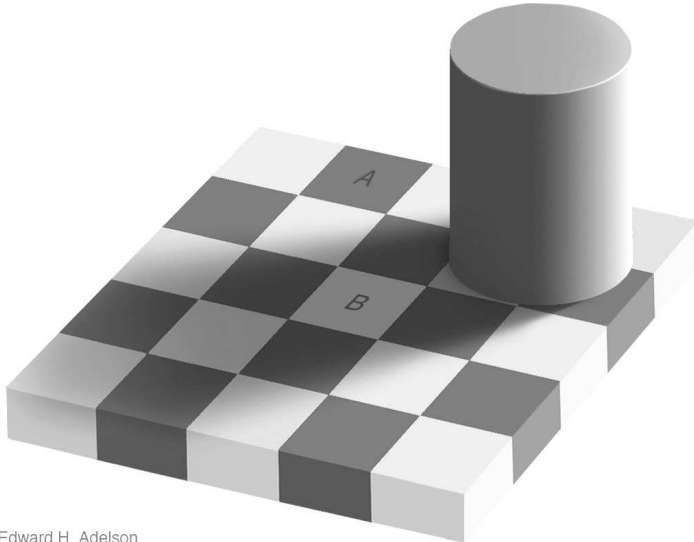
Wat hierna komt

Omdat ons leven wordt bepaald door hoe we dingen waarnemen gaan we nu een kijkje nemen achter de schermen van de werkelijkheid om te zien hoe we onze waarnemingen samenstellen, niet alleen onze meningen en voorkeuren, maar zelfs onze zintuiglijke waarneming van objecten, ruimte en tijd. In deze openbaring van de ware aard van ons bewustzijn ligt de sleutel om onze werkelijkheid te vormen tot hoe we willen dat ze is.

3. Hoe wij waarnemen

De Engelse taal kent de uitdrukking 'What you see is what you get'. Als je iets met je eigen ogen ziet weet je kennelijk wat het is. Maar is dat wel zo? Nemen we letterlijk waar wat onze zintuigen registreren of ervaren we de interpretatie die onze geest ervan maakt?

Laten we dat eens bekijken aan de hand van een onthullende demonstratie. Kijk eens naar het plaatje hieronder en vergelijk de velden A en B.¹

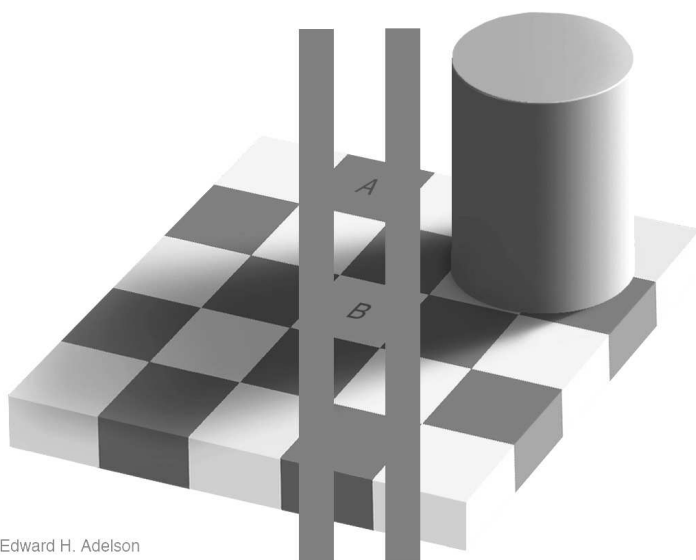


Edward H. Adelson

Als jouw ogen en hersenen net zo functioneren als die van de meeste andere mensen zie je A als een donker veld en B als een aanmerkelijk lichter veld. Als iemand zou beweren dat beide velden in werkelijkheid dezelfde grijs tint bevatten dan zou het praktisch onmogelijk zijn om dat zo te zien.

¹ Prof. E. H. Adelson Dept. of Brain and Cognitive Sciences at MIT

Toch is het wel waar dat op het papier beide velden precies dezelfde tint hebben. Sla als je wilt nog eens terug naar het plaatje op de vorige bladzijde. Het kan niet waar zijn toch? Je ziet toch een duidelijk verschil in grijs tint? (afhankelijk van de kwaliteit van het drukwerk). Het is de interpretatie in jouw hersenen die dit verschil veroorzaakt, niet de inkt op het papier, zoals het volgende plaatje laat zien.



Edward H. Adelson

De grijze balken helpen je om te kunnen waarnemen dat het klopt: Beide tinten zijn gelijk. En zelfs in dit plaatje is het voor sommige mensen nog moeilijk om het volledig te zien.

Als je nog steeds niet overtuigd bent, maak dan een kopie van het eerste plaatje, knip de beide vlakjes uit en leg ze naast elkaar op tafel: precies dezelfde kleur.

Wat kunnen we nu zeggen? Is de interpretatie door je hersenen correct of houdt deze je voor de gek? Ga zelf maar eens na. Je kijkt naar een driedimensionaal object dat wordt afge-

beeld op een tweedimensionaal medium, een vel papier. Eigenlijk is het al bijzonder dat je het vermogen hebt om het schaakbord in een driedimensionale ruimte te zien. Vind je het niet heel geavanceerd dat je de schaduw van de cilinder bijna volledig kunt negeren zodat je het best mogelijke beeld krijgt van het object dat gedeeltelijk door de schaduw ervan bedekt wordt?

Je weet dat op het eigenlijke schaakbord A een donker veld is en B een licht veld. Je hoeft daar niet bewust over na te denken, je onderbewustzijn regelt het voor je als een soort super real-time Photoshop applicatie voor bewegende beelden. Dat is prachtig. En het toont ons bovendien een zeer belangrijke waarheid:

Er vindt hoogwaardige gegevensverwerking en verrijking plaats in onze hersenen om ons te voorzien van de beelden die we waarnemen. Wat we waarnemen via onze zintuigen is de door onze hersenen verrijkte interpretatie van het zintuiglijke basismateriaal.

(Als je dit iets te theoretisch klinkt, kijk dan nog maar eens naar het plaatje aan het begin van dit hoofdstuk. Als je dit effect een stuk duidelijker wilt zien, zoek dan de afbeelding online op, waar het aanmerkelijk beter tot uitdrukking komt dan op de gedrukte pagina.)

Dit is een belangrijk inzicht om vast te houden als we de ware aard van de werkelijkheid willen begrijpen en de mogelijkheden willen toepassen die we hebben om deze werkelijkheid zelf mede vorm te geven. Dit is het eerste onderdeel van onze sleutel tot een nieuw begrip dat ons mogelijkheden biedt waarvan we zelfs nog nooit gedroomd hebben.

Als er nu iets zou zijn, zoals een software virus, dat deze interpretatiesoftware in onze hersenen zou beïnvloeden, dan

zou dat onze beleving van de werkelijkheid daadwerkelijk veranderen. Deze software in onze hersenen wordt geconfigureerd door onze cultuur en onze persoonlijke ervaringen. In een heel vroeg stadium van ons leven leren we de wereld om ons heen op een bepaalde manier te zien die ons wordt aange-reikt door mensen en gebeurtenissen in onze omgeving.

We weten dat mensen die scheel kijken twee beelden zien die niet over elkaar vallen. Als dit op latere leeftijd wordt gecorrigeerd en de ogen kunnen nu de beide beelden correct samenvoegen tot één, kunnen deze mensen niet meer het stereoscopische beeld opbouwen dat mensen normaal gesproken hebben. De software hiervoor heeft zich niet op het juiste moment kunnen installeren in hun hersenen. Ze kunnen daardoor niet driedimensionaal zien. De ogen zijn nu goed, maar de onderbewuste subroutine voor driedimensionale interpretatie ontbreekt. Dit is nog een voorbeeld van onze geconditioneerde interpretatie van onze omgeving. Het is zeer fundamenteel.

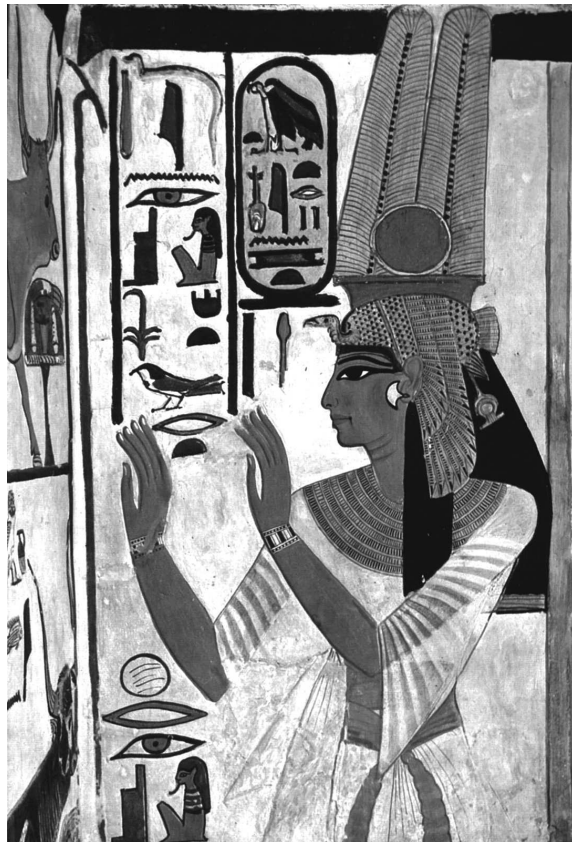
Egyptische Perceptie

Een ander prachtig voorbeeld van onze geconditioneerde waarneming kunnen we zien in de oude Egyptische kunst. Waarom staan die Egyptenaren altijd zo vreemd op hun afbeeldingen met hun schouders naar de kijker gekeerd en hun hoofd opzij gedraaid? Het was meer dan een stijl waar ze voor kozen. Ze konden niet anders.

De oude Egyptenaren hadden net als wij een driedimensionaal blikveld, maar in die tijd was men niet in staat om zich een driedimensionale afbeelding voor te stellen op een tweedimensionaal oppervlak. Voor hen was het volkomen vanzelfsprekend dat zo iets nu eenmaal onmogelijk was.

Ze konden niet door het papier of de muur heen kijken, zoals voor ons volkomen normaal is. Het was niet als een mogelijkheid in hun hersenen geconditioneerd. Ze konden ook niet op het idee komen. Een heel volk erfde deze conditionering door cultuur en opvoeding in hun onderbewustzijn.

We zien een mooi voorbeeld hiervan in de afbeelding van koningin Nefertari, de vrouw van Ramses II, die leefde van 1298 tot 1235 v. Chr.



Graftombe van Nefertari. Koningin Nefertari in gebed. Foto met dank aan Wikimedia Commons, <http://commons.wikimedia.org>

Alles moest tweedimensionaal gemaakt worden om het te kunnen afbeelden op een tweedimensionaal vlak. Dat was voor hen volkomen logisch. Hun fysieke vermogen was identiek aan dat van ons. Het was een kwestie van het geconditioneerde onderbewustzijn dat beelden interpreteert.

Pas door de culturele veranderingen ten tijde van de Renaissance (niet toevallig 'wedergeboorte' genoemd) leerden mensen op een fundamenteel nieuwe manier te kijken naar de mens en zijn omgeving, wat tot een nieuwe conditionering leidde van het collectieve en individuele onderbewustzijn.

Onze geconditioneerde kijk op de werkelijkheid

Dus zelfs de waarneming die we rechtstreeks via onze zintuigen binnen krijgen zijn interpretaties door onze hersenen. Ons onderbewustzijn helpt ons door de binnenkomende gegevens te interpreteren en te bewerken overeenkomstig de betekenis die ze geacht worden te hebben voor ons. Dit alles is afhankelijk van hoe ons onderbewustzijn gevormd is in de vroege jaren van onze ontwikkeling.

Als dit het geval is met onze directe zintuiglijke waarnemingen, zoals we zo juist hebben gezien, wat zal ons onderbewustzijn dan doen met onze gedachten en meningen, onze kijk op complete verhalen? Hetzelfde proces is daar aan het werk op meerdere lagen tegelijk met vele elkaar versterkende effecten.

Hoe helpt ons onderbewustzijn ons?

In ons schaakbordvoorbeeld vertaalde ons onderbewustzijn correct voor ons dat A een donker veld was en B een licht veld, dus moet het ook zo aan ons worden gepresenteerd, on-

danks de verstoring door de schaduw van de cilinder op het bord.

Dus wat we waarnemen vertelt ons meer dan de zintuigen registreren. De correctie van het beeld is een aanzienlijke verbetering, niet iets om ons zorgen om te maken. Beelden die we vanuit de ruimte zien die gemaakt zijn met de Hubble telescoop zijn allemaal op een verfijnde manier bijgewerkt om ons te kunnen laten zien van wat ze aan informatie bij zich dragen. Ons onderbewustzijn doet hetzelfde.

Ons onderbewustzijn is de krachtige voorbewerker die ons beeld van de werkelijkheid voor ons bouwt. Het doet veel meer dan plaatjes verduidelijken, het helpt ons om in leven te blijven, en zelfs op een dieper niveau om weg te blijven van bedreigingen en ons naar prettige en veilige omstandigheden te manoeuvreren.

Dit alles gebeurt niet op basis van redenering, maar door een actief onderbewust systeem van stimulus en respons dat leert door ervaring.

Welke regels volgt ons onderbewustzijn dan op het gebied van gedachten, herinneringen en emoties als het niet denkt of interpreteert? Het wordt geleid door het 'pijn-plezier' principe dat zo diep in onze structuur zit ingeweven dat het automatisch bepaalt welk pad gekozen zal worden.

Elk binnenkomende signaal wordt direct onderzocht op mogelijk gevaar. Zodra er een mogelijke bron van pijn wordt gedetecteerd gaan we er automatisch bij uit de buurt. Onder omstandigheden met direct gevaar rennen we weg of trekken direct onze hand terug van de hete pan, maar onder andere omstandigheden negeren wij het signaal, of als het mogelijk is

kennen we een niet pijnlijke interpretatie eraan toe. Op al deze manieren bewegen we ons weg van de pijn.

Bij het schaakbordplaatje als voorbeeld is een ordelijke en duidelijke interpretatie in ons beste belang. Helder kunnen zien wat zich in het schaduwgebied bevindt is cruciaal voor onze pijn/plezier reactie, dus passen we ons plaatje aan, aan wat zich voor ons bevindt, gebaseerd op wat ons onderbewustzijn heeft geleerd door ervaring. Hieruit volgt dat we niet een zuiver objectieve werkelijkheid waarnemen.

We komen in aanraking met de objectieve realiteit en interpreteren deze overeenkomstig onze eigen persoonlijke conditionering. Dat gebeurt niet alleen op het niveau van denken en voelen, maar zelfs op het niveau van wat we letterlijk zien en horen en als objectieve werkelijkheid ervaren.

Denk daar eens even over na!

Wat volgt er nu?

Dezelfde conclusie die we trekken in dit hoofdstuk komt ook naar voren uit de ontwikkelingen in de Nieuwe Biologie. Mensen blijken zeer interactieve wezens te zijn. Onze leefomgeving en onze ervaringen vormen ons letterlijk tot wie we zijn. Niet onze genen bepalen wie we zijn, maar onze ervaringen, interpretaties en overtuigingen, de inhoud waarmee wij onze database laden. Laten we eens gaan kijken naar de fascinerende biologische werkelijkheid van deze uitspraak.

4. De Nieuwe Biologie

In de laatste jaren is er een toenemend bewustzijn in ons collectieve denken dat alles met elkaar verbonden is. Wat je op de ene plaats doet kan allerlei effecten veroorzaken op andere plaatsen. Politieke, sociale, economische, medische en ecologische ontwikkelingen hebben alle aangetoond dat dit zo is. In het wetenschappelijk onderzoek zien we het onderliggende plaatje steeds helderder worden. Wetenschappers met een open vizier op hun onderzoeksterrein hebben belangrijke nieuwe ontdekkingen gedaan op dit gebied.

De beide op wetenschappelijk onderzoek gebaseerde populaire boeken 'Molecules of Emotion' van Candace Pert and 'The Biology of Belief' van Bruce Lipton hebben een belangrijke bijdrage geleverd aan het bewustzijn bij het grotere publiek van wat we nu 'de Nieuwe Biologie' noemen, een verfijnder en veel veelbelovender kijk op het leven dan de achterhaalde dogma's van de voorgaande periode ons hebben geboden. De meest in het oog springende verandering is de hereniging van geest, lichaam en emotie tot één realiteit met meerdere facetten.

De voormalige professor aan de medische faculteit en onderzoekswetenschapper Bruce Lipton heeft een overtuigend beeld geschetst van deze geïntegreerde biologie, met veelzeggende gevolgen voor onze perceptie van ons dagelijks leven. Zijn bevindingen zijn zo revolutionair dat iedereen ze zou moeten leren kennen, maar ze zijn zo nieuw dat het nog zeker tien jaar zal duren voordat deze kennis beschikbaar is via schoolboeken.

Lipton heeft zijn vernieuwende visie gepubliceerd in zijn bestseller 'The Biology of Belief'. Hierin beschrijft hij de mechanismen waarmee lichaamscellen informatie ontvangen en