



EHBO



HANS LAURENTIUS

EERSTE
HULP
BIJ
ONVOLWASSENHEID

VOORAF	3
INLEIDING	5
DE VERDEDIGINGSTRUCTUUR ONTMANTELEN	7
Egostructuur	7
Bevrijding	9
Onverwerkte emotionele energie	9
Innerlijke vermogens	9
Verwachtingen en projecties	10
Conditioneringen	10
Waarom werken allerlei benaderingen niet echt?	11
INZOOMEN EN UITZOOMEN	12
Localiseerbare en diffuse emotionele energie	12
Localiseerbare emotionele energie doorvoelen	13
Diffuse emotionele energie doorvoelen	19
INTUÏTIE	21
Negeren	21
Fixeren	21
Onderscheid	22
Weten in plaats van bedenken	22
Passief en actief gebruik	23



Even geleden herontdekte ik een paar documentjes over doorvoelen, in- en uitzoomen en intuïtie en dergelijken, en het leek me leuk deze notities beschikbaar te stellen. Het is allemaal al van een aantal jaren geleden, maar dat geeft niks. Een korte beschrijving van onze verdedigingstructuur, neigingen om weerstand te bieden aan volledig voelen of tegen aanwezig-zijn-met-wat-is en meer van die zaken kan best helpend zijn voor mensen die op z'n minst volwassener willen leven en niet willen blijven steken in geconditioneerd, op weerstand gebaseerd kind-bewustzijn.

Oké, eerst een paar waarnemingen vooraf:

- Energie wil stromen, niet vastzitten.
- Wij houden, vaak onbewust, energieën gevangen.
- Emotionele energie ont-moeten bevrijdt haar.
- Emotionele energie veroordelen, vermijden, ontkennen of bestrijden verergert de zaak, en houdt de energie gevangen.
- Onderdrukte of gevangen energie is niet beschikbaar, en het onderdrukken ervan kost ook energie.
- Weerstand bieden tegen voelen houdt lijden in stand of creëert het.

Gevolgen:

- Veel-denkerij is vrijwel altijd de uitkomst van de ontkenning van emotionele lading(en).
- Via denken een uitweg vinden is onmogelijk en de ontkenning van de emotionele basis van het probleem.
- Weerstand bieden tegen wat-is is een onvolwassen levenshouding.
- Weerstand bieden, ervan af willen, onder controle krijgen, ontkennen, verklaren, bestrijden is *doen*.
- Iets volledig ervaren of doorvoelen is (ermee) *zijn*.
- Volledig ervaren wat-is, ofwel: er helemaal mee zijn, is een kenmerk van volwassenheid.
- Door volledig ervaren zitten wij de spontane bevrijding van ladingen niet in de weg.
- Alles zoekt naar bevrijding. Vanzelf.
- Je hoeft enkel te leren wat echt voelen is in plaats van te blijven hangen in emotioneel worden, identificeren, onderdrukken of naar buiten te projecteren.

Je kunt daar nu mee beginnen. Of een kleuter blijven in een volwassen lichaam, dat is ook prima.

INLEIDING

Er is een reden waarom het zo weinigen lukt om werkelijk volwassen, vrij en bewust te leven, toch zijn er gerichte en effectieve mogelijkheden om dit te realiseren.

De reden dat het zo weinigen lukt is dat het systeem dat we gewend zijn ego te noemen, taaier is dan we denken en dat het meestal niet effectief wordt benaderd. Niet in de meeste satsangs maar ook niet in de meeste therapieën.

Satsang kan je bewustmaken van je ware aard: puur bewustzijn, en dat is fantastisch en noodzakelijk voor volwassenheid - en ontwaken. Het heeft, zoals ik heb mogen constateren, ook helende of therapeutische elementen, maar het lost zelden de hele defensiestructuur op. De meeste therapieën ruimen zeker zaken op en maken van allerlei bewust, maar gaan zelden naar de kern van de zaak en laten meestal bewustzijn of waarheid buiten beschouwing.

Wanneer wij beginnen te beseffen dat de meeste conditioneringen ontstaan in de vroegkinderlijke periode voordat we nog kunnen denken en praten, wordt al iets duidelijker dat louter intellectueel begrip ontoereikend moet zijn, omdat de emotioneel-energetische overtuigingen komen uit een niet-intellectuele periode.

Vaak ontbreekt dus in veel benaderingen het echte inzicht dat alles bewustzijn en energie is. Het wordt daardoor meestal te persoonlijk gemaakt met teveel aandacht voor de dramatische verhalen en dus te weinig oog voor de energetische mogelijkheden en oorzaken van belemmeringen.

Ons gevoel van incompleetheid is ontstaan doordat wij al vroeg het besef van onszelf als bewust-zijn verliezen. Daarvoor in de plaats komt een identiteit van een afgescheiden, op zichzelf staand wezen. Hierdoor ontstaan allerlei problematieken, patronen en overtuigingen die we conditionering kunnen

noemen. Gevolg is dat we bijvoorbeeld buiten onszelf gaan zoeken naar zekerheid en 'liefde', onszelf inhouden en aanpassen uit vrees voor afwijzing of om buiten de boot te vallen, op zoek blijven naar kicks omdat het stromen van adrenaline ons het gevoel geeft te leven, gaan overreageren zodra iets niet naar onze zin is, en/of trachten om uitkomsten te forceren et cetera.

Van belang lijkt dus dat we weer toegang krijgen tot onze werkelijke natuur, een levend besef van Heelheid. Daarnaast echter is het noodzakelijk de conditioneringen te doorbreken en de oorzaken van het ontstaan ervan op te lossen. Deze oorzaken zijn traumatische resten en andere intense ervaringen die onafgerond ofwel onverwerkt zijn en in ons energiesysteem opgeslagen zitten die het vrijelijk stromen van levensenergie belemmeren.

Om bewustzijn terug te vinden en angsten en projecties te overwinnen dienen we te leren uitzoomen, om de oorzaken van conditioneringen - traumatische en andere onafgeronde ervaringen - te bevrijden dienen we te leren inzoomen. Om onverwerkte emoties ofwel energetische stolsels werkelijk te doorvoelen en op te laten lossen mogen we niet aan de oppervlakte blijven en tevreden zijn met tranen en drama (catharsis), maar dienen we tot de kern van het energiereservoir door te dringen waarin het onverwerkte materiaal wacht op bevrijding.

Over hoe en wanneer uit te zoomen en in te zoomen en andere benaderingen om los te komen van zelfbeperking en de hindernissen om totaal bewust te zijn gaat dit schrijven.

Tot slot: teveel mensen vangen glimpen op van vrijheid om vervolgens, keer op keer, weer terug te vallen in oude patronen. Dit is zeer frustrerend.

Je kunt twintig jaar therapieën, mediteren, satsangen, lezen en youtube-filmjes van satsangs bekijken zonder werkelijk concrete 'vorderingen'.

Bewustwording en de verwijdering van beperkende overtuigingen en remmende energetisch-emotionele overblijfselen is van essentieel belang. En er zit meestal meer dan je denkt, hihi.

In dit gedeelte vinden we een kleine schets van de verdedigingstructuur en een uiteenzetting van hoe deze op te ruimen. In latere delen gaan we meer in detail op de zaak in en op de benaderingen en technieken om dit te doen.

Egostructuur

Onze essentie is bewustzijn, daaromheen ligt een sfeer van een puur oorspronkelijk karakter. Je zou kunnen zeggen dat onze essentie en oorspronkelijke karakter worden verhuld door wat een verdedigingstructuur genoemd kan worden. Deze noem ik altijd voor het gemak *de tweede laag*, maar deze is zelf als het ware opgebouwd uit diverse lagen:

- A. Wat we werkelijk zijn wordt verhuld door een aantal reservoirs van onverwerkte emotionele energie.
- B. Daaroverheen ligt een laag van projecties en verwachtingen en onbewuste conditioneringen.
- C. Die wordt vervolgd door, en vermengd met, de story of world and self.

Laag A bestaat uit onverwerkte en vaak diep verscholen emoties. Deze zijn veroorzaakt door bijvoorbeeld traumatische ervaringen, meestal uit de vroege kindertijd en andere emotionele ervaringen die dusdanig sterk waren dat de enige mogelijkheid was ze gedeeltelijk wegstoppen uit angst om ten onder te gaan door de overweldigende intensiteit ervan.

Als kind hebben we simpelweg de capaciteit nog niet om intense ervaringen te verwerken en dus dissociëren we ons ervan of verdringen ze. Op dat moment is het de enige en noodzakelijke overlevingsstrategie. De basis van de verdedigingstructuur (ego) is dus onverwerkte emotionele energie.

Door deze ervaringen ontstaan emotionele overtuigingen, houdingen, projecties, verwachtingen en geconditioneerd gedrag. Die vormen als het ware laag B.

Daarna en daar doorheen komt laag C, die door opvoeding en het leven tussen (onvolwassen) mensen ontstaat: the story of the world and the separate self.

Deze verhullende lagen zijn vrijwel geheel ongevoelig voor intellectueel begrip omdat ze zijn ontstaan in een pre-verbale periode. De overtuigingen en conditioneringen zijn grotendeels emotioneel van aard en niet verstandelijk. Je emoties zeggen bijvoorbeeld 'de wereld deugt niet', of 'ik ben het niet waard', 'ik ben niet goed genoeg'. Het is meestal niet zo dat dat letterlijk gedacht wordt. Het zijn emotionele overtuigingen of -verhalen. En zelfs als het letterlijk gedacht wordt is de basis emotioneel en niet verstandelijk.

Het kan dus wel verstandelijk begrepen worden dat alles één is, dat eenieder het waard is om te zijn, maar we voelen het niet. Je kunt weten dat je bewustzijn bent, dat je vrij bent, maar als je energiesysteem er niet congruent mee is, als je het niet emotioneel *weet* of *aan den lijve ondervindt*, heb je er niks aan, is het geen realiteit voor je.

Wat noodzakelijk is, is diepgaande bewustwording. De conditioneringen zullen bewust gemaakt moeten worden en geneutraliseerd. De overtuigingen ontmanteld en de emotionele reservoirs geleeft. Dan valt de verdedigingsstructuur, het ego, vanzelf uiteen.

Simpel gezegd: zonder emotionele pijn-basis, zonder conditioneringen en de erop gegroeide verhalen is er geen ego, geen versluiting, geen zelf.

Twee zaken zijn hierbij van vitaal belang: effectief leren voelen (om de emotionele resten af te ronden en op te lossen) en het neutraliseren van de conditioneringen.

Bevrijding

In wezen gaat het erom het energiesysteem te bevrijden van belemmerende factoren. Bevrijding kan enkel geschieden door wat vrij is. Wezenlijk zijn we bewustzijn en emotionele energie is in essentie niets anders dan verdicht bewustzijn. Door puur bewustzijn te brengen bij of in emotionele resten lost deze op. Dit vergt oefening en precisie, want we kennen enkel weerstand. We kunnen leren hoe te voelen, daarom dit boekje, en daarom ook de sessies. Die zijn deels om opruiming te houden en deels om je te leren hoe het werkt, zodat je uit eigen ervaring weet hoe het te benaderen en het zelf te doen.

We zullen moeten leren inzoomen en doorvoelen om resten op te ruimen, en we zullen moeten leren uitzoomen om bewust te worden van bewustzijn, onze ware natuur, want enkel vanuit dit levende besef kunnen de ego-verhalen, angsten en overtuigingen zich ontmantelen.

Onverwerkte emotionele energie

Door te leren hoe te voelen, of anders gezegd hoe bewustzijn in contact te laten komen met bijvoorbeeld traumatische resten, kunnen de reservoirs van emotionele energie worden geleeft. Eenmaal geleeft begint de structuur ineen te storten.

Innerlijke vermogens

Hierbij zijn onze innerlijke vermogens van groot belang. Het energetisch waarnemen is hiervan de essentie. Tot je beschikking heb je een innerlijk zien, innerlijk voelen, innerlijke tastzin, die helpen de belemmeringen op te sporen en te doen verdampen. De kwaliteit van je innerlijke aandacht is van belang. De vrijheid en kwaliteit van onze innerlijke vermogens hangen af van onze mate van bewustheid, wat we al geleerd hebben tijdens onze bewustwording en de kracht van conditioneringen en emotionele residuen. Naarmate we meer leren over hoe te voelen en hoe bewustzijn werkt nemen deze vermogens

automatisch toe en worden steeds effectiever. Van groot belang is dat belemmerende conditioneringen eerst worden opgeruimd, anders zullen onze automatische neigingen voorkomen om er überhaupt gebruik van te maken.

Verwachtingen en projecties (angsten en verlangens)

Door intense en overweldigende emotionele ervaringen ontstaan 'verhalen', overtuigingen in ons. Als klein kind doen we vele indrukken op die zich kunnen gaan vastzetten in ons systeem. Gevoelens van onveiligheid, van niet te voldoen, van niet gezien worden, van wantrouwen en angst. Die gevoelens zitten meestal zo diep dat we ze niet doorhebben, vaak ook omdat ze nog verhuld worden door erop gebaseerde conditioneringen en vermijdingstrategieën.

Door bewust te worden van deze aspecten en de ladingen te doorvoelen bevrijdt je het systeem ervan.

Conditioneringen (onbewuste, beperkende overtuigingen)

Conditioneringen zijn onbewuste, automatische ofwel mechanische neigingen. Een van de belangrijkste is de weerstand tegen volledig voelen zoals eerder al is aangegeven. Vanzelfsprekend zullen deze conditioneringen (en identificaties) de bewustwording belemmeren en het is ook daarom dat het vaak het beste is eerst die mechanismen uit te schakelen of in elk geval danig te verzwakken. Conditioneringen hebben zoals veel andere belemmerende aspecten vaak twee componenten: een energetische en een bewustzijnsaspect.

Het energetische aspect kan worden afgezwakt of zelfs verdampen door heel goed leren (door)voelen en werkelijk 'zien', waarna het gemakkelijker wordt inzicht te krijgen in de basis ervan en deze te laten oplossen.

We zijn vaak zo getraind in deze geconditioneerde patronen dat ze voor onszelf nauwelijks herkenbaar of benaderbaar zijn. Het kan derhalve soms zinvol of nodig blijken een paar sessies te wijden aan het verzwakken van deze conditioneringen en (nog) beter te leren bewust te voelen, indien nodig.

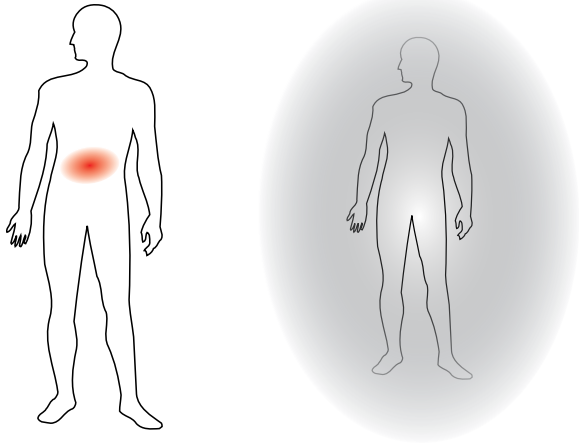
Als de emotionele ladingen en de ermee corresponderende conditioneringen zijn verzwakt of opgelost is leven als werkelijk volwassene mogelijk. En kan zelfs verder gegaan worden met het ontmantelen van alle verhalen omtrent het afgescheiden zelf (the story of self) hetgeen de uiteindelijke belemmering is voor ontwakken.

Waarom werken allerlei benaderingen niet echt?

Overigens is een van de redenen waarom vele benaderingen - al dan niet spiritueel of psychologisch - uiteindelijk niet werken, het simpele gegeven dat ze zijn gebaseerd op *ervan af willen*, dus op weerstand. Wie weerstand biedt houdt het valse zelf in stand en daarmee het probleem, want hij of zij voedt het met diezelfde weerstand en houdt bovendien de lading opgesloten en onvrij. Glashelder, wat mij aangaat, maar ja, de meeste lieden, inclusief de meeste therapeuten en leraren van allerlei slag zien het niet. Het is geen ramp, maar een deel van het totaal, zo ook mijn neiging tot het aankaarten van dit soort voor-de-hand-liggendheden.

Weerstand bieden tegen wat-is helpt niet alleen niet. Het houdt het lijden in stand, bevestigt de schijnpersoon en is liefdeloos. In wezen wijzen we delen van onszelf af, bestrijden ze, veroordelen ze, willen ze weg hebben. Kortom we zijn tamelijk vijandig en hardvochtig in onze houding naar allerlei patronen en emotionele ladingen, en dan zeggen we ook nog 'spiritueel' (bezig) te zijn. Wat een giller.

INZOOMEN EN UITZOOMEN



Localiseerbare en diffuse emotionele energie

In dit hoofdstuk zullen we onderscheid leren maken tussen localiseerbare en diffuse emotionele energie en hoe deze te benaderen en op te laten lossen.

Localiseerbare emotionele energie is gemakkelijk op te pikken als een gevoel van pijn, spanning, onrust of druk op een bepaalde plek in het lichaam.

Diffuse energie lijkt niet vindbaar in het lichaam maar doordringt deze en straalt uit naar buiten. Het hangt als het ware als een wolk om je heen.

Trauma's en andere onverwerkte emoties zijn meestal goed localiseerbaar. Angsten, identificaties, overtuigingen en projecties zijn meestal diffuus. Beide typen belemmeringen vragen om een specifieke aanpak.

Localiseerbare energie dient tot in de kern doorvoeld te worden, diffuse energie heeft aanvankelijk geen kern en dient 'van buiten af' doorvoeld te worden. Dat wil zeggen dat we onze aandacht naar buiten de wolk, het energie veld, dienen te laten gaan om het veld vervolgens vanuit puur bewustzijn te doorvoelen.

Localiseerbare energie dient dus door bewust *inzoomen* opgelost te worden, diffuse energie middels *uitzoomen*.

Hoe dit precies werkt wordt in navolgende behandeld, waarbij ook de technieken tot in detail zullen worden aangereikt.

Localiseerbare emotionele energie doorvoelen

Wanneer een emotie of emotionele rest in je opkomt, is deze waarneembaar in het lichaam als bijvoorbeeld pijn, spanning, onrust of druk die op een bepaalde plek actief is.

In wezen komt deze energie op omdat ze zich bevrijden wil, omdat energie nu eenmaal niet opgesloten wil zijn, maar wil stromen.

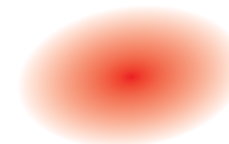
Emotionele energie is opgesloten geraakt omdat we op het moment dat er iets intens gebeurde niet in staat waren, of niet bewust genoeg, om het helemaal te verwerken of af te ronden. Een deel hebben we dus geparkeerd, meestal vanuit de conditionering van weerstand tegen volledig voelen.

Stap 1

Wanneer we de helderheid hebben de energie op te merken, doet deze zich meestal eerst voor als een plek ergens in het lichaam, zie de linker afbeelding op de pagina hiernaast. In dit geval is de plek in de buik gesitueerd, maar in wezen kan het overal opduiken.

De bedoeling is dat deze energie totaal doorvoeld wordt, zodat het kan oplossen en niet weer ondergronds gaat.

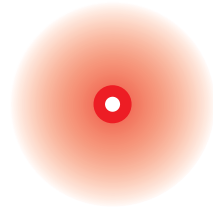
Richt je aandacht op de plek, en voel het hele energieveld, de hele plek. Vermijd elke neiging het weg te willen hebben, forceer dus niet, want energie laat zich niet dwingen. Maak er rustig contact mee met je innerlijke tastzin en voel en zie, dus ervaar die plek. Ont-moet het.



Als we er even voor nemen wordt snel duidelijk dat de plek een bepaalde omvang heeft, en kan opgemerkt worden of de energie bewegelijk is,

pulserend, stilstaand, een harde omtrek heeft of niet, sterk is of juist slechts mild qua intensiteit. Neem even de tijd om de hele plek te voelen.

Vervolgens zal opvallen dat er ongeveer in het centrum een plek is in het veld die intenser voelt dan de rest. Doorgaans is dat dus om of nabij het midden.



Na het eerste contact maken en verkennen, is het nu de tijd om in te zoomen op de kern. We willen niet te lang bij het hele veld blijven omdat dit niet effectief is, we willen in wezen naar de bron of wortel van de zaak.

Breng je aandacht dichterbij en richt je innerlijke zintuigen op de plek die sterker voelt dan de rest. Al inzoomend kan dat ongeveer zo aandoen, als in dit figuur.

Voel in de kern van het energieveld, waar het het meest intens is. En wees bereid het helemaal te ervaren, zoals het is.

Blijven we namelijk teveel aan de oppervlakte en of randen, dan lopen we het risico meegesleept te worden met het drama van de emotie en lopen we de kans alleen de toplaag te doorvoelen, terwijl de feitelijke lading en oorsprong gewoon blijven zitten.

Dus zoom in, door je aandacht op de plek te richten die het meest intens voelt en blijf steeds bereid in die kern te voelen.

Wat in de sessies steeds opvalt is dat wanneer mensen goed bij de kern leren blijven, ze zeer intense ervaringen goed kunnen doorstaan, zonder enorme huilbuien of andere dramatische verwickelingen. Terwijl wanneer niet bij de kern gebleven wordt meteen de emotie en het verhaal het overnemen. Dit is dus een cruciaal punt, het gaat erom de emotionele of traumatische energie de kans te geven op te lossen, niet om zoveel mogelijk lawaai of vucht te produceren. Blijf dus bereid in de meest intense plek te voelen, en ga niet mee omhoog met de energie die vrijkomt, dan kom je in de greep van het drama.

Stap 2

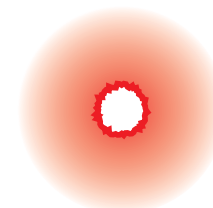
Wanneer er zo wordt ingezoomd op de kern van het energieveld, zal deze:

- groter worden of verruimen;
- tijdelijk gelijk blijven;
- beginnen te verdwijnen;
- zich verplaatsen.

Van belang is bij de meest intense kern te blijven, ook dus als deze zich verplaatst.

Door te blijven voelen en de aandacht erbij te houden kan nog iets anders gaan opvallen los van eventuele verplaatsing of verruiming.

De kern blijkt zelf ook een kern te hebben.



En die kern blijkt op gegeven moment 'leeg' te zijn. We hebben dus te maken met een intens energieveld, met een zeer intense kern waarvan het centrum leeg is.

Blijvend bij de kern lost de emotionele energie gaandeweg op, en wordt het lege centrum groter, die leegte is gewoon bewustzijn. In wezen is er buiten het energieveld puur bewustzijn, en helemaal in de kern van de kern puur bewustzijn.

Om twee redenen is het van groot belang steeds bij de meest intense plek te blijven.

De eerste is dat alleen door de meest intense laag te doorvoelen de emotionele energie kan loslaten, de tweede reden is dat we kunnen ontdekken dat bewustzijn de kern van alles is, het alles omvat en de essentie van alles is.

De ervaring leert dan ook dat wanneer iets geheel doorvoeld is dat mensen daarna vaak een ontspannen gevoel van heelheid cadeau krijgen. Dit toont aan dat wanneer de lading is opgelost de onderliggende natuurlijke toestand overblijft.

Het spreekt daarom ook voor zich dat wanneer alle emotionele residuen zijn

bevrijd en het vermogen alles onder ogen te komen en te doorvoelen optimaal is, de natuurlijke toestand permanent wordt. Het zijn immers louter de conditioneringen die gegroeid zijn op onverwerkte energieën die ons ervan weerhouden te leven naar onze ware aard.

Nog verder inzoomend - een voorbeeld van meerdere lagen

Terwijl ik bezig was een bepaald thema te doorvoelen dat zich had aangediend, begon er nog iets op te vallen. Afdalend in de kern van de emotie, begon het steeds meer op een doorgang te lijken, een trechter als het ware. Dus wat eerst als een veld voelt met een kern en een bepaalde dikte bleek nu eerder een gelaagd gebeuren te zijn.

Ik doorvoelde de eerste laag en zakte toen verder naar binnen of beneden waar een volgend aspect doorvoelbaar werd. Bij het midden blijvend was de intensiteit van de energie goed te hebben en na korte tijd liet de energie los en zakte mijn aandacht weer een verdieping lager, steeds verder in de richting van de wortel van de trechter.

Stap 3



Zo bleek deze in dit geval uit 5 lagen van verschillende maar onderling gerelateerde emotionele residuen te bestaan. Toen elke laag doorvoeld was en de pit of wortel ook, verdween de trechter en trad de gebruikelijke natuurlijkheid in, die we heelheid kunnen noemen.

Het kan dus zijn dat wanneer je in de kern van een emotionele plek afdalt, er zich verschillende lagen aandienen die elk zorgvuldig doorvoeld dienen te worden, alvorens je bij de pit, de wortel arriveert.

Hoe het ook zij, doorvoel altijd tot je de wortel te pakken hebt en alle emotionele energie verdwenen is. We laten immers liever geen restjes zitten.

Opmerkingen

- Blijf bij de meest intense plek, dat is van groot belang. Catharsis - gaan huilen en zo - is geen doel en geen bewijs van diepgang of effectiviteit, hoewel het soms onvermijdelijk is. Iets oplossen gebeurt alleen wanneer afgedaald wordt naar de wortel en dat gaat het best dwars door het midden, zoals door het oog van de wervelwind - daar is het het meest stil en stabiel, terwijl je aan de randen alle kanten op wordt geslingerd. Word je meegesleept weet je een ding zeker, dan zit je niet in het midden. Zoom dan verder in.
- Bij het doorvoelen van emotionele energie kunnen er verschillende lagen zijn, die zoals in de trechter onder elkaar liggen, of lagen die op andere plekken in het energiesysteem, ofwel je lichaam, liggen opgeslagen. Doorvoel elk ervan helemaal, laat geen resten zitten.
- Als de energie zich verplaatst: blijf de meest intense plek volgen. En blijf bereid. Ervan af willen blokkeert bevrijding. Dwing dus nooit, forceer geen uitkomsten, en voel vooral en laat het (be)denken voor wat het is.
- Als er gedachten opkomen tijdens het voelen, herpak je jezelf gewoon. Als er beelden of herinneringen opkomen, kijk ze even aan, en ga verder met doorvoelen.
- Als je afdwaalt, merk dat dan op en hernieuw jezelf door je aandacht terug te brengen bij wat te doorvoelen is. Dwaal je vaak af (of voel je je 'schrapp zetten') dan is dat meestal een teken dat de conditioneringen van het heden vermijden en/of weerstand tegen volledig voelen nog actief zijn. Of het komt omdat het gewoon te ontoegankelijk of moeilijk is om alleen te doen. In beide gevallen wellicht goed een afspraak te maken, want soms gaat het niet alleen en is er kundige begeleiding nodig om ergens doorheen te komen.

- Het gaat er dus in essentie om de gelokaliseerde energie open en geïnteresseerd te benaderen, de bereidheid te hebben er achter te komen wat die 'plek' van jou nodig heeft. Zoals je een mens zou ontmoeten zodat je deze kan leren kennen, in plaats van er enkel op uit te zijn van hem of haar te krijgen wat jij meent nodig te hebben. Dus - en let op, dit is een omkering - het gaat er niet om wat jij wil, maar wat om uit te vogelen, al tastend en voelend en luisterend, wat die plek voor speciaal soort aandacht, contact of ruimte van jou vraagt om zich te kunnen openen en/of oplossen. Aan jou dus de taak om die houding te vinden die noodzakelijk is zodat de opgeslagen of vastgezette lading haar verhaal wil vertellen, in beweging kan komen, zichzelf daardoor verruimend en bevrijdend. Zoals gezegd, alles zoekt naar bevrijding, het is jouw houding die dat bevordert of belemmert. Alleen wanneer we luisterend voelen kunnen we iets ontdekken of 'horen', niet zolang we oordelen of blijven bedenken 'wat het is en hoe het komt'. Dan blijf je reactionair, dat wil zeggen, bezig met wat je al meent te weten en wat je erbij of erover voelt. Dan ben je niet bezig met wat het is en (zeggen of tonen) wil, maar weer slechts met wat jij wil.

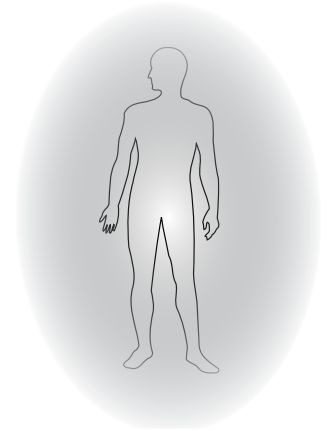
Een ander voorbeeld dat ik vaak geef is: stel je voor dat die 'plek' die wil doorvoelen, een baby of puppy is. Jij moet erachter komen wat de baby of de puppy van jou nodig heeft om te ontspannen. Helder is dat je eigen belangen voorop stellen dan niet helpend kan zijn, evenmin ongeduldig zijn of forceren. Nogmaals: het gaat niet om wat jij wil, maar om wat de baby of puppy nu (van jou) nodig heeft. Wat jij wil is evident: ervan af, weg ermee, je zin krijgen en wel nu graag. Precies daardoor heb je zoveel aan residuen verzameld, -dat was ooit nodig en begrijpelijk, maar het is niet handig om dat te blijven doen. Dus: open bereidwilligheid, oprechte interesse en een sensitief en moedig tegemoet treden lijkt me veel zinniger, en niet alleen met betrekking tot het doorvoelen van hinderlijke emotionele ladingen uiteraard. Van leren in- en uitzoomen leer je gaandeweg ongelooflijk veel meer dan enkel van emoties en patronen 'af' komen... Je leert op een veel ruimere en minder angstige en meer volwassen en zelfstandige wijze... leven!

Diffuse emotionele energie doorvoelen

Bij stemmingen, overtuigingen en projecties hangt de energie als een wolk om je heen. Je bent erin gevangen. Je gelooft 'er in'.

De methode om hieruit bevrijd te worden werkt als volgt:

- Merk op dat je gevangen bent door een stemming (herkenning).
- Zoek - voelend- de rand of grens op van het energieveld waarin je gevangen bent.
- Blijf even bewust met je aandacht bij de uiterste grens ervan en voel dat binnen het veld de spanning of emotie heerst en merk op dat het buiten het veld kalm en open is.
- Richt je aandacht op wat buiten het veld is (bewustzijn), zo herkrijg je je bewustheid van bewustzijn en wordt meteen helder dat het veld, de stemming niet de werkelijkheid is.
- Merk op dat dit op zich al kalmerend werkt op je energiesysteem (lichaam-geest). Blijf even gewoon rusten(d) in bewustzijn.
- Zie en doorvoel het energieveld vanuit bewustzijn - van buiten het veld. Dit is hét moment om te herkennen dat het energieveld - de stemming - aangedreven wordt door een gefabriceerd verhaal waarin wordt geloofd. Zie dat het verhaal slechts een overtuiging of een projectie is, een gedachtewolk die geen basis in de werkelijkheid heeft. *It's just in your mind!*
- Door in te zien dat het verhaal simpelweg niet waar is vervalt de noodzaak om een verdedigingsmechanisme in de vorm van een beschermend energieveld in stand te houden.



Nu zijn er twee mogelijkheden:

- het veld lost helemaal op; klaar!
- het veld verdwijnt en er blijft een localiseerbare spanningsplek over in het lichaam;
- doorvoel deze plek door in te zoomen tot hij is opgelost.

Oefening baart kunst, ook hierbij. Het is niet van belang dit te slechts te weten maar het te doen. Door doen en ervaring ontstaat echte Kennis. Echte kennis is op levende ervaring gebaseerd, niet op het hebben van informatie. Dus informatie wordt Kennis door ervaring, en ervaring ontstaat door dingen te beleven, mee te maken.

Tot slot nog een opmerking: ben je in staat om uit te zoomen, gebruik dat dan als startpunt om localiseerbare ladingen te doorvoelen. Zo gebeurt het zeker niet vanuit een ik-positie.

Hoewel onze intuïtie het kanaal van waarheid is hebben de meesten van ons op z'n best een wat verstoorde verhouding met dit natuurlijke vermogen.

Negeren

De meest voorkomende neiging is het negeren van intuïtie. Dit wordt onder meer veroorzaakt door de vrees voor de gevolgen ervan. De vrees wat anderen zullen zeggen als we gevolg geven aan het innerlijke weten dat we onze baan of relatie moeten opgeven bijvoorbeeld. Of de vrees voor de financiële gevolgen van onze intuïtieve keus.

Deze vrees, zo stelt Tom Stone - een expert in dit soort zaken en een bekende van ons - is vaak ontstaan doordat we als kind zijn gestraft voor het opvolgen van dergelijke ingevingen. Ouders zijn zelf vaak al flink verwijderd van authenticiteit en de moed om waarheid te leven, waar kinderen nog zeer ontvankelijk zijn. Wanneer een kind een aantal keer onbegrip of zelfs straf oploopt leert het in wezen dat het opvolgen van intuïtieve ingevingen tot negatieve repercussies leidt. En aangezien kleine kinderen nog maar weinig emotionele energie kunnen verwerken zullen ze al snel hun ingevingen gaan negeren ofwel laten overschaduwen door angst-denken.

Fixeren

Een andere neiging is om de ingeving te snel teveel te fixeren. Een intuïtieve impuls is soms een vooruitblik op een mogelijk ontvouwen. Wanneer we er meteen een ego-doel van maken gaan we de boel forceren terwijl daartoe in aanvang geen oproep toe gedaan werd. Van belang is dus te voorkomen de boel teveel in te vullen en aan te kleden overeenkomstig de egobeelden.

Onderscheid

Ook het onderscheid is voor sommigen lastig: wat is een authentieke impuls en wat komt uit angst-verlangen ofwel ego voort? Deze is echter makkelijk te ontzenuwen. Egoreacties hebben meestal een (flinke) lading. Intuïtie echter is 'schoon', het laat je gewoon iets weten. Het is innerlijk WETEN. Geen schreeuwrij, maar eenvoudig, helder niet beredeneerd weten. Het is er gewoon ineens. Je weet: niet doen. Of juist: ja, doe dit. Alsof een wijze iets zegt.

Het geschreeuw komt meestal erna, als het emotioneel denken eroverheen tuimelt en je aan je verstand probeert te brengen dat het allemaal mis gaat als je gaat doen wat werd ingegeven. Dat de gevolgen niet te overzien zullen zijn - wat ook waar is soms, maar niet perse vreselijk zoals ego ons altijd wil doen geloven.

Weten in plaats van bedenken

Dit weten is feitelijk een grote zegen, en veel van onze menselijke ellende zou niet kunnen bestaan indien we zouden luisteren, in plaats van van alles te bedenken, projecteren, vrezen en forceren. Wie genoeg lesjes heeft gehad gaat zich er hopelijk voor openen.

Iedereen kent de verschijnselen: je doet iets en het wordt een klein drama, en ineens herinner je je: 'shit, ik wist het al'. Ja, inderdaad je had de kennis al gekregen dat je dit niet moest doen, maar je liep eraan voorbij...

Een goede bekende van me reedt in zijn auto toen hij voelde dat er iets mis was. Hij stopte en keek onder de motorkap en zag dat er nog maar erg weinig koelvloeistof in zat. Tricky. Maar, zo zei zijn ego: kan best, je moet over een uur daar en daar zijn. Gewoon even af laten koelen en rustig doorrijden. Intuïtie zei: bel de ANWB. Na even wachten won de onrust en hij reed verder. Het uiteindelijke resultaat was duizenden euro's aan schade en natuurlijk niet op tijd op de 'belangrijke' afspraak.

Een cliënt van me kreeg de duidelijke impuls te moeten stoppen met werken, maar ja, de hypotheek, de vakantie, het 'wat-moet-ik-dan-gevoel' deden haar negeren wat glashelder was. Een paar maanden later mocht ik haar helpen uit de burn-out te raken...

Dit zijn dramatische gevolgen, kleiner kan ook: ik moest een lampje ophangen, en net voordat ik het beugeltje in het haakje wilde plaatsen *voorzag* ik dat ik dat verkeerd om deed en *zag* de lamp kapot vallen. Desondanks deed ik het zoals ik bezig was en dat lampje lag dus stuk op de grond, het ging exact zoals ik had *gezien*. Handig. En dan anderen uitleggen hun intuïtie trouw te zijn. Ha!

Passief en actief gebruik

Er zijn twee manieren van gebruik, als ik dat zo oneerbiedig mag zeggen. De bekendste is het passief gebruik. We krijgen een ingeving en volgen die hopelijk op, of maken minstens een mentale notitie ervan zodat we later kunnen zien wat het gevolg is van ons niet opvolgen ervan.

Het actief gebruik gaat als volgt. Stel er is een dilemma, een keuze. Laten we het links of rechts noemen.

1. Formuleer de keuze helder.
2. Doorvoel eventuele spanningen met betrekking tot de keuze.
3. Stel een heldere vraag (bijvoorbeeld 'moet ik links gaan?') – niet moet ik links of rechts, dat is geen specifieke vraag.
4. Voel, observeer wat er voor impuls komt.

Er zijn nu drie mogelijkheden: *Ja*, *Nee* of *Geen respons*.

Simpel.

Bij *Ja*: doen, bij *Nee*: niet doen. Bij *Geen respons*: niets beslissen, want er zijn nog niet voldoende gegevens beschikbaar. Probeer gewoon later nog eens, ofwel wacht tot het gewoon tot je komt.

Om wat te ontginnen is het volgende goed:

Noteer steeds als je een intuïtieve impuls krijgt wat het is. Noteer ook of en hoe je er gevolg aan geeft. Noteer later erbij wat er is gebeurd.

Zo krijg je een beeld van wat wel en niet luisteren teweegbrengt en hoe je echt goed of maar slordig kunt luisteren of ten uitvoer brengen van wat je hebt gekregen.

We kunnen goede raad immers altijd verknoeien: door te lang te wachten, te fel te zijn, te schipperen, te gefixeerd te zijn, te laks te zijn etcetera... let op!

De guru die je zoekt is al bij je: luister ernaar en wees gezegend.

Luister niet en lijd... tot je erbij neervalt of genoeg van hebt.

Alles is perfect.

In mijn beleving zijn het kennen van je ware aard - bewustzijn - en het volledig kunnen doorvoelen van elke lading tezamen met handelen op basis van intuïtie de kenmerken van menselijke volwassenheid en het beste uitgangspunt voor ontwaken.

Vrijheid is gehoorzaamheid.

Veel plezier ermee!

Graag wil ik op deze plek even specifiek dank zeggen aan Tom Stone, die er onder meer voor zorgde dat wat ik leerde in de periode van mijn energiewerk en zelf heb ontdekt nog helderder en effectiever gepresenteerd kon worden. Ik heb met veel genoegen van zijn werk kennis genomen en het zich laten integreren. Zijn kennis van conditioneringen en hun achtergronden - kern dynamieken - hebben in grote mate bijgedragen aan dit boekje.



E H B O

EERSTE HULP BIJ ONVOLWASSENHEID

Alles uit deze publicatie mag worden gekopieerd, uitgedeeld of wat dan ook mits het niet gewijzigd wordt en voorzien is van bronvermelding. Dit soort basiskennis zou voor elk mens beschikbaar moeten zijn en bij het standaard levenspakket dienen te horen. Dus voel je vrij het te verspreiden. Lees ook (op z'n minst) m'n boek 'Olie op het vuur'.

Het kan zijn dat er te zijner tijd wat wordt herzien of uitgebreid. Mocht dat echt substantieel zijn zal het vermeld worden op de site en/of in een nieuwsbrief zodat de meest recente of volledige versie te downloaden is.

Enjoy, Hans Laurentius

E HBO © augustus 2013 (versie 2019)

Tekst Hans Laurentius - meer info op www.hanslaurentius.nl

Vormgeving, afbeeldingen, correcties en digitalisering

Kasia Wozniak - www.onzeontwerpster.nl

Correcties - Paul Schreurs en oplettende lezertjes