

# De zes stappen naar vrijheid.

## Inleiding.

De paar pagina's die volgen introduceren een eenvoudig proces dat ik gebruik om te vergeven en om vrede te vinden na elk conflict dat ik ervaar in mijn leven. Dit proces heb ik aan veel mensen geleerd en ze ontdekten dat het een effectieve manier is om met hun eigen gedachten te werken en hun dagelijkse gemoedstoestand te transformeren van onvrede en conflict naar vrede. Wanneer je met dit proces slechts een paar keer per dag oefent ben je al bezig om je leven te veranderen op een manier die jij je nu nog niet kunt voorstellen.

Terwijl dit proces erg eenvoudig is, is het ook erg radicaal. De vergeving die hier wordt beoefend heeft niets te maken met wat iemand anders of jijzelf gedaan zou hebben. De vergeving die we hier toepassen heeft te maken met het transformeren van je diepste kernovertuigingen; de transformatie van wat jij denkt dat je bent. Wie we in Waarheid zijn is onveranderd en onveranderbaar. Dit Zelf is slechts aan het wachten. Het kleine 'z' zelf is slechts de verzameling van onze overtuigingen die we transformeren of ongedaan maken.

Op jonge leeftijd gebeurden dingen en spraken mensen op een bepaalde manier en deze voorvallen hadden allemaal een invloed op jouw nog jonge en beïnvloedbare geest (mind).

Toen je nog heel jong was interpreteerde je de hele wereld als een oordeel over jou. Wanneer je ouders bijvoorbeeld gewend waren om tegen je te zeggen “jij maakt me zo gelukkig”, dan gaf jij jezelf logischerwijze de boodschap dat het op de een of andere manier jouw fout was wanneer ze niet gelukkig waren. Gisteren nog maakte jij ze gelukkig en nu zijn ze ongelukkig, en jij bent daar op de een of andere manier verantwoordelijk voor!

Misschien zijn er ouders geweest die altijd gelukkig waren, maar ik heb nooit het genoegen gehad om er ook maar een te ontmoeten. Hieruit volgt dat iedereen onder ons beperkende kernovertuigingen over zichzelf heeft gemaakt. Het zijn juiste deze overtuigingen die jouw leven bepalen. Alles in je leven is het resultaat van je gedachten en je gedachten zijn gekozen door je overtuigingen. Dat betekent dus dat wanneer jij een ander resultaat wilt – een andere realiteit – je jouw geest (mind) moet veranderen over wat jij denkt dat je bent.

Met andere woorden, wat jij gelooft dat je bent is slechts een verzameling van overtuigingen. Jij hebt dus geen onveranderbaar 'karakter', jij hebt geen 'persoonlijkheid' of 'eigenschappen', elk van hen zijn slechts verzamelingen van kernovertuigingen. Jij bent niet lui, aantrekkelijk of twistziek... jij denkt slechts dat je zo bent en hoe jij je gedraagt wanneer je deze gedachten denkt, bevestigt jouw

overtuigingen over jezelf.

Alle conflicten, onenigheden en irritaties die je ervaart komen voort uit je overtuigingen.

Ze zijn allemaal het gevolg van wie je denkt dat je bent. Heb je er werkelijk genoeg van?

In dat geval is er een uitweg, een waarachtig pad naar emotionele vrijheid.

Het proces op de volgende pagina's heb ik herkend als een buitengewoon effectieve manier om mijn overtuigingen te veranderen en daarmee dus ook mijn relaties en mijn ervaring in de wereld.

Zodra je dit gelooft zul je het ook zien!

Diederik Wolsak RPC MPCP

Program Director

Centre for Attitudinal Healing, Vancouver and Costa Rica

## **Zes stappen naar vrijheid.**

### **1 Ik voel onvrede.**

Ik erken dat ik onvrede voel en in conflict ben.

De eerste stap in deze dans van de conflict en onvrede oplossing is herkennen dat ik onvrede voel en het me herinneren dat dit conflict buitengewoon waardevol is.

Elk conflict dient een doel en leidt tot een hereniging (van zelf en Zelf, vertalingnoot) als het wordt opgelost. Ja wat waar is, is dat het soms moeilijk kan zijn om me dit te herinneren maar dit conflict biedt me genezing en heling aan.

Gebaseerd op een gedachte die ik over mezelf geloof, een overtuiging, heb ik deze onvrede gekozen en deze overtuiging is niet waar. Daarom geeft me deze onvrede de gelegenheid om dit geloof te helen of te corrigeren.

Herinner jezelf eraan dat onvrede of ongemak alleen teweeg worden gebracht om de noodzaak tot correctie in je bewustzijn te brengen!

Laten we hier concreet zijn over hoe velen onder ons niet gewend zijn om meerdere keren per dag lichte onvrede te voelen, mild geïrriteerd, verontwaardigd of van slag te zijn? Ik ben dit in elk geval wel.

Hoe was ik gewend om met deze verstoringen om te gaan? Ik schoof ze allemaal opzij. "Dit is niet belangrijk" zei ik tegen mezelf, "laat ik me niet aanstellen". Ik gebruikte een arsenaal aan overlevingsstrategieën, maar op de lange termijn

werkten ze niet. In feite leidden ze op de lange termijn naar depressie, verontrusting en zelfs lichamelijke ziekte. Daarom moet ik me nu voor ogen houden dat er geen kleine vormen van onvrede zijn. Ze verstoren mijn vrede allemaal evenzeer. Wanneer ik werkelijk in vrede wil zijn moet ik waakzaam zijn en zelfs de geringste irritatie opmerken. Ik moet erkennen dat ik getriggerd ben, ik moet totale verantwoording nemen voor mijn ervaring en vastbesloten zijn om tot de diepste oorzaak ervan door te dringen.

## **2 Mij. Dit gaat alleen over mij.**

“Er moet eerst twijfel zijn voordat er een conflict kan bestaan en deze twijfel is altijd over mijzelf”.

Wanneer ik in onvrede ben of in conflict, gaat het nooit over iemand anders of over een omstandigheid buiten mijzelf. Dan meldt mijn oud stemmetje zich: “Ja hoor, zie je wel, deze keer is het werkelijk hun schuld”. Ik ben erg gewend om zo over anderen te denken en te praten: “jij bent zo vervelend”, “jij maakt me razend”, “zij is zo deprimerend”, “hij is zo overheersend” enzovoorts. Met andere woorden, ik ben erg gewend om de oorzaak van mijn onvrede buiten mezelf te zien. Soms bereik ik zelfs dat mijn vrienden instemmen met mijn standpunt en ik zo in mijn gelijk bevestigd word.

Maar nu moet ik me werkelijk afvragen: “Wil ik gelijk hebben of gelukkig zijn?” In werkelijkheid gaat het conflict nooit over iemand anders. Ik moet deze stap vertrouwen ook al geloof ik hem niet. Zonder deze stap zal er nooit werkelijke vrede en vereniging ontstaan. “Oke, prima, het gaat dus over mij” zeg ik tegen mijzelf. “Ik aanvaard dat het veroordelen van wie dan ook voor dit conflict me niet zal opleveren wat ik werkelijk wil. En wat ik werkelijk wil is gelukkig zijn en in vrede zijn.”

Het voordeel van het nemen van complete verantwoordelijkheid voor mijn onvrede is dat ik me realiseer dat ik de auteur van mijn ervaring ben. Ik ben de enige die mijn ervaring kiest, niet de situatie of de anderen.

De meesten onder ons zijn gewend om onszelf als slachtoffer te zien van de wereld om ons heen. Maar wanneer ik aanvaard dat ik de auteur ben, moet ik elke beschuldiging laten varen. Het goede nieuws is dat ik elke schuld moet laten varen, niet alleen de schuld die ik in anderen zag, maar ook de schuld in mezelf, de veroordeling van mezelf. Herinner je de eerdere opmerking dat alle vormen van onvrede goud waard zijn. Het beschuldigen van anderen of mezelf zal alleen een negatieve overtuiging over mezelf versterken. Ik moet leren om volledige verantwoordelijkheid te nemen – iets dat mij wezenlijk en werkelijk sterker maakt

– zonder enige veroordeling.

Ik kan je verzekeren dat indien je alleen maar deze eenvoudige stap 'Het gaat over mij' oefent, al je relaties reeds op weg zijn om wonderlijk te worden geheeld.

### **3 Concentreer je op het gevoel.**

Hoe voel ik me?

Het is verassend om te zien hoe moeilijk het is om werkelijk te weten hoe ik me voel. In deze stap neem ik dus de tijd om het gevoel – of de drie sterkste gevoelens – op te sporen en mezelf toe te staan dit/deze totaal te ervaren. (Zie de gevoelens pagina op bladzijde ...)

Ik moet 'in het gevoel zijn' om een werkelijk authentieke verandering in mijn leven te bewerkstelligen. Ik moet het kunnen voelen om het te kunnen helen. Waarom? Omdat ik mijn gevoelens kies gebaseerd op wie ik denk dat ik ben. Onder elk gevoel ligt een overtuiging die ik over mezelf maakte op een vroege leeftijd. Het is belangrijk om me te herinneren dat dit slechts overtuigingen zijn; ze zijn niet de Waarheid over mezelf. De Waarheid over wie ik ben is nooit aangetast door welk van deze overtuigingen dan ook.

Nu zal het duidelijk worden dat ik wanneer ik werkelijk een andere ervaring in mijn leven wil, ik de overtuigingen moet veranderen; ik moet radicaal mijn kleine zelf, mijn kleine ik, transformeren naar mijn grote Zelf (het wezenlijk deel van mij dat onveranderbaar en onveranderlijk is).

In de volgende stap concentreer ik me op het onthullen van deze overtuigingen. Maar eerst moet ik vaststellen hoe ik me voel en mezelf toestaan om werkelijk te voelen.

### **4 Herinner je het gevoel.**

Komt me dit bekend voor?

Dit is vast en zeker niet de eerste keer dat ik me ooit zo voelde. Het is erg belangrijk om in te zien dat al mijn reacties zich herhalende emotionele patronen zijn. Dit inzicht leert me dat het gevoel dat ik heb gekozen niets te maken heeft met de omstandigheden rondom mijn onvrede. De omstandigheden 'triggerden' eenvoudig een kernovertuiging en deze kernovertuiging 'triggerde' het gevoel. Onthoud: “Ik voel nooit onvrede om de reden die ik denk”.

Vanaf het moment dat ik me realiseer dat dit een patroon is vraag ik mezelf af: “Wanneer voelde ik me voor het eerst zoals nu?” Vervolgens ga ik zover als ik kan

terug in mijn geheugen. Na een poosje zoeken herinner ik me een gebeurtenis toen iemand iets zei of deed die me hetzelfde gevoel gaf. Nu sta ik mezelf toe dit te onderzoeken: Hoe oud was ik toen dit gebeurde? Wat gebeurde toen? Wie zei of deed wat? Het hoeft geen grote traumatische gebeurtenis te zijn. Elke herinnering die op deze manier opkomt zal volstaan.

## **5 Stel vast wat mijn oordeel over mezelf was op dat moment.**

Wat zei deze gebeurtenis over mij?

Terwijl ik me op deze herinnering concentreer vraag ik me af: Wat was mijn waarneming van deze situatie? Hoe interpreteerde ik ze? En.. - het allerbelangrijkste – wat was mijn oordeel over mezelf? Om dit te ontdekken vraag ik me wellicht af: Wat zei het over mij dat deze persoon zo handelde en/of zo sprak? Wat voor iemand verdient het om zich zo te voelen zoals ik me toen voelde? Mijn interpretatie van dit stuk uit mijn kindertijd maakte dat ik een overtuiging over mezelf vormde.

Laten we bijvoorbeeld aannemen dat mijn moeder te veel dronk en dat haar woede onvoorspelbaar was. Ik zou een behoorlijk aantal overtuigingen omtrent dit probleem kunnen maken. (Misschien dat sommigen onder jullie wiens ouders een drankprobleem hadden zich hier makkelijk in kunnen verplaatsen.) Hieronder volgen een aantal overtuigingen die ik gemaakt zou kunnen hebben:

Ik geloofde dat ik niet belangrijk was.

Ik geloofde dat ik niet beminnenswaard was. (dat ik geen liefde verdiende)

Ik geloofde dat ik er niet toe deed.

Ik geloofde dat de wereld een gevaarlijke plaats was.

Ik geloofde dat chaos, wanorde beangstigend is.

Ik geloofde dat er iets verkeerd aan mij was.

Ik geloofde dat ik er niet thuishoorde.

Ik geloofde dat mensen niet te vertrouwen zijn.

Omdat dit overtuigingen zijn die ik maakte tijdens mijn jaren waarin ik me ontwikkelde, blijven ze aanwezig. Ze vormden de lens waardoor ik mijn hele wereld ging bekijken en vervolgens bleven ze mijn hele leven bepalen. Het valt me nu misschien op dat:

Ik word nerveus wanneer iemand boos of woedend is.

Ik haat conflict.

Ik vind het erg moeilijk om anderen te vertrouwen. (Erger nog: ik trek zelfs mensen

aan die niet te vertrouwen zijn.)

Ik word zenuwachtig wanneer de dingen niet volgens plan verlopen.

Ik voel me gekwetst wanneer iemand niet op tijd komt op een afspraak met mij.

Ik ben bang om een ruimte in te gaan die vol met mensen is.

Wat zou nu de uitweg zijn?

Welnu, ik moet mijn geest (mind), mijn denken, opnieuw trainen.

Ik heb deze overtuigingen zelf gemaakt en ik ben de enige die ze weer ongedaan kan maken.

Zo simpel is het!

## **6 De waarheid over mezelf omhelzen.**

Mijn waarde is intrinsiek en onveranderbaar.

In deze laatste stap, ga ik de negatieve overtuigingen corrigeren middels een vergevingsproces dat uit twee stappen bestaat. Met dit proces ga ik mijn waarneming van die situatie uit mijn kindertijd veranderen, en vooral wat ik dacht dat deze situatie over mij zei. Ik ga me realiseren dat mijn oordeel over mezelf op dat moment verkeerd was. Alles wat toen gebeurde zei niets over mij. De overtuiging die ik over mezelf vormde was een vergissing en dient me op geen enkele manier. Ik begin nu deze overtuiging te corrigeren en me te herinneren dat Wie ik in Werkelijkheid ben altijd onveranderd en onveranderbaar is gebleven. Er zijn een aantal verschillende manieren hoe ik dit kan doen, maar het toepassen van vergeving is de meest belangrijke en effectiefste manier. Dat is wat ik in dit proces gebruik.

Het is belangrijk om op te merken dat de vergeving die ik hier gebruik niets te maken heeft met het vergeven van iemand anders. Ik vergeef dus niet mijn moeder voor haar drinken, haar kwaad worden of haar schreeuwen naar mij, enzovoorts, enzovoorts. Bovendien heeft deze vergeving niets te maken met het vergoelijken of rechtvaardigen van onaanvaardbaar gedrag. In tegenstelling hiermee vergeef ik in feite mezelf voor de overtuigingen die ik verzon over mezelf en over die omstandigheid.

Ik vergeef mezelf mijn geloof dat ik ben wie ik (in werkelijkheid) nooit zou kunnen zijn!

Ik vergeef mezelf voor mijn geloof dat ik niet waardevol ben, niet beminnenswaard, krachteloos of schuldig.

Het is eenvoudigweg niet waar!

Laten we bijvoorbeeld het (neutrale) feit dat mijn moeder dronk nog eens bekijken.

Ik vraag me dan af: “Wat zei dit over mij?” Veronderstel dat ik ben gaan denken dat dit betekende dat ik niet belangrijk ben. Nu is er het moment om deze overtuiging ongedaan te maken.

“Vergeef me mijn geloof dat ik niet belangrijk ben” zeg ik tegen mijzelf. Omdat dit geheel een innerlijke aangelegenheid is antwoord ik met “God zij dank is dit niet waar! Ik heb dit verzonnen. Het is slechts een overtuiging en nu kan ik die loslaten”.

Ik ga door met mezelf om vergeving te vragen voor elke overtuiging die ik toen vormde (dat ik zwak ben, krachteloos, onwaardig, niet beminnenswaard, me moet schamen, geen liefde verdienen, niet goed genoeg ben, hier niet thuis hoor, schuldig, enzovoorts) De meesten onder ons hebben een of meer van deze beperkende overtuigingen.

Wellicht moet ik deze vergeving vaker dan een keer toepassen; oude overtuigingen zijn soms moeilijk los te laten. In feite ben ik nu bezig om mijn identiteit te veranderen! Ik ben van plan om de identiteit waarmee ik vele jaren geleefd heb te veranderen.

De laatste stap in dit proces is het bevestigen van de Waarheid over mezelf.

Dit doe ik door het volgende niveau van vergeving. Deze keer probeer ik mezelf te vergeven voor het vergeten van de Waarheid over wie ik ben. Ik zeg bijvoorbeeld: “Vergeef me dat ik vergeten ben dat ik Liefde ben”. Deze keer antwoord ik met: “God zij dank is dat de waarheid!”.

Andere correcties zouden kunnen zijn: “Vergeef me dat ik vergeten ben dat ik in werkelijkheid onveranderlijk onschuldig ben”, “Vergeef me mijn vergeten dat mijn waarde intrinsiek is en niet bepaald wordt door wat ik doe of denk”, “Vergeef me dat ik vergeten ben dat ik Een ben” (heel, onveranderlijk onschuldig, Liefde enzovoorts). Het is belangrijk om elke overtuiging te corrigeren die ik heb gevonden onder mijn onvrede. Wanneer ik dus geloofde dat ik krachteloos ben, ga ik me nu herinneren dat ik zelf de auteur ben van mijn eigen ervaring en dat mijn kracht (de kracht van Liefde) onbeperkt is.

Dit proces maakt me vrij. Wanneer ik dit vaak oefen zal het al mijn relaties radicaal veranderen. Dit komt omdat al mijn relaties met mijn kleine 'zelf' zijn en ik nu dit kleine 'zelf' ga transformeren en verbinden met mijn grote eeuwige universele Zelf.

“Het leven is prachtig. De wereld is erg mooi. En relaties zijn prachtig omdat ze met jouw Zelf zijn” Sri H.W.L Poonja

**Ik ben vrij.**

## **Is er een andere manier om hier naar te kijken? Waar dient dit voor?**

Elke keer dat ik onvrede voel kan ik de zes stappen naar vrijheid toepassen. Ik kan me ook de bovenstaande vragen stellen: “Is er een andere manier om hier naar te kijken?” en “Waar dient dit voor?”

Altijd zijn er verschillende manieren om iets te interpreteren en ik heb die interpretatie gekozen die ik zelf ervaar. Ik heb deze interpretatie gekozen omdat ze precies past bij mijn overtuigingen. Wanneer ik eenmaal mijn overtuigingen corrigeer zal ik automatisch een interpretatie kiezen die me vrede en vreugde brengt.

Wanneer je duidelijk hebt ingezien dat geen van deze overtuigingen waar zijn, waarom zou je dan niet een interpretatie kiezen die me vreugde brengt? In een groepsopstelling is dit heel gemakkelijk te demonstreren. Een persoon vertelt een verhaal en zijn/haar interpretatie van dat verhaal. Zijn interpretatie is voor hem de werkelijkheid. Wanneer we de groep vragen: “Is er een andere manier om hier naar te kijken?” is het antwoord vaak dramatisch.

Er zijn namelijk evenveel manieren om een verhaal te bekijken of te interpreteren als er overtuigingen in de kamer aanwezig zijn. De vraag die ik mijn geest moet aanleren te stellen onder elke omstandigheid is: “Is er een andere manier om hiernaar te kijken?”

Met andere woorden: “Kies Opnieuw!”.

De vraag “Waar dient dit voor?” is een bijzondere krachtige vraag die mijn onwankelbaar Vertrouwen demonstreert dat alles altijd in mijn hoogste belang is, altijd totaal behulpzaam. Hoe is het behulpzaam? Wat wordt me hier aangeboden? De wereld is louter een totaal goedaardige en behulpzame plek. Alles wat plaatsvindt biedt me een gelegenheid voor heling aan.