

“21 manieren om in vrede te blijven”

Byron Katie
samengesteld door Mary Lynn Hendrix
Nederlandse vertaling: Marc van Maastricht en Peter Winteraeken

Inleiding

Wat nu volgt zijn eenvoudige doch krachtige oefeningen die jou nieuwe manieren kunnen geven om naar je levensomstandigheden te kijken en hiermee nieuwe mogelijkheden creëren voor zelfrealisatie.

1. Oordelen omdraaien

Oefen je erin op te merken wanneer je iemand of iets beoordeelt of bekritiseert. Bijvoorbeeld, in de rij bij de supermarkt ben je misschien ongeduldig en denk je dat de persoon die voor jou staat chaotisch en onbeleefd is. Draai je oordeel snel om en vraag jezelf: “Is dit net zo waar voor mij? Ben ik onbeleefd? (Ben ik soms onbeleefd; naar anderen toe – of naar mezelf?) Ben ik onbeleefd binnen in mij als ik denk dat zij onbeleefd zijn?”.

Deze oefening verplaatst jouw aandacht van de “ander” naar jezelf. Vergeving volgt dan van nature. Iemand anders de schuld geven of veroordelen maakt jou machteloos om jouw ervaring te veranderen; verantwoordelijkheid nemen voor je overtuigingen en veroordelingen geeft je de kracht om ze te veranderen.

Herinner jezelf, dat voorbij de verschijningsvorm van wat jij denkt waarnaar jij kijkt het altijd God in vermomming is die voor je staat, zodat je jezelf kunt leren kennen. Het omdraaien van oordelen stelt je in staat volledig te vergeven. Vergeving leidt tot bewustzijn van jezelf en herstelt de persoonlijke integriteit.

2. De drie soorten zaken

Merk op dat wanneer jij je gekwetst voelt jij mentaal buiten jouw zaken bent. Als je niet zeker bent, stop en vraag jezelf, “In wiens zaak ben ik mentaal gezien?”. Er zijn slechts drie soorten zaken in het universum: mijn zaak, jouw zaak en God Zijn zaak. Wiens zaak is het als een aardbeving plaatsvindt? Dat is God Zijn zaak. Wiens zaak is het als jouw overbuurman een lelijke tuin heeft? Dat is jouw buurman zijn zaak. Wiens zaak is het dat jij boos bent op jouw overbuurman omdat hij een lelijke tuin heeft? Dat is jouw zaak. Leven is eenvoudig, het is innerlijk.

Tel in intervallen van vijf minuten, hoe vaak jij mentaal in andermans zaken bent. Merk op wanneer je ongevraagd advies of jouw mening over iets geeft (hardop of stilzwijgend). Vraag jezelf: “Ben ik in hun zaken? Hebben ze mij om advies gevraagd?”. En nog belangrijker, “Kan ik het advies dat ik geef zelf aannemen en toepassen in mijn eigen leven?”.

3. In niemand zijn zaken zijn

Probeer nadat je gewerkt hebt met de oefening om buiten andermans zaak te blijven, ook buiten je eigen zaak te blijven. Denk luchtig over wat je meent van jezelf te weten. “Ik bevind me in dit fysieke lichaam.” Is dat waar? Kan ik absoluut zeker weten dat het waar is? Wat levert het me op als ik aan deze overtuiging vasthoud? Er bestaat een wijdverspreid geloof dat wij onze lichamen zijn, en dat we zullen sterven. Wie zou ik zijn zonder deze overtuiging?

4. “Loskomen” van jouw lichaam / jouw verhaal

Probeer een tijdlang in de derde persoon over jezelf te praten, liever dan het gebruik van *ik* of *mij*. In plaats van “ik ga lunchen” zeg “zij gaat lunchen” (verwijzend naar jezelf) of, “dit gaat lunchen”. Doe dit met een vriend gedurende een uurtje, de middag, of de hele dag. Schakel het gebruik van alle persoonlijke voornaamwoorden (ik, me, wij) uit. Bijvoorbeeld, “Hoe gaat het met die daar (of

met deze) vandaag? Wil hij naar het park gaan?”. Ervaar op een onpersoonlijke manier het lichaam, de verhalen en de voorkeuren die jij denkt dat je bent.

5. Spreken in de tegenwoordige tijd

Merk op hoe vaak jouw gesprekken zich focussen op het verleden of de toekomst. Ben bewust van de werkwoorden die je gebruikt: *was, deed, zal, van plan zijn*, etc. In het nu over het verleden spreken is het volledig herscheppen en herbeleven van het verleden in het heden, ook al gebeurt dit slechts in ons denken, we zijn verloren voor de realiteit van het nu. Over de toekomst praten staat gelijk aan het scheppen en leven van een fantasie.

Als je angst wilt ervaren, denk aan de toekomst. Als je schaamte en schuld wilt ervaren, denk aan het verleden.

6. De vaat doen

“De vaat doen” is een oefening om te leren houden van de handeling die nu op dit moment jouw aandacht vraagt. Jouw innerlijke stem of intuïtie leidt je de hele dag door om eenvoudige dingen te doen zoals afwassen, naar het werk rijden of de vloer dweilen. Sta de heiligheid van eenvoud toe. Het luisteren naar je innerlijke stem en het met een onvoorwaardelijk vertrouwen handelen naar zijn ingevingen, brengt een meer dankbaar, moeiteloos en wonderbaarlijk leven te weeg.

7. Luisteren naar de stem van het lichaam

Het lichaam is de stem van jouw geest en het spreekt tot jou in fysieke beweging door het samentrekken van spieren – zenuwtrekken, pijnscheuten, gekietel en spanning - om er maar een paar te noemen. Word je bewust hoe vaak je weg beweegt van vrede en stilte. Beoefen stilte en laat je lichaam tot je spreken van waar jouw geest samentrekt, ongeacht hoe subtiel het vleugje samentrekking ook mag zijn. Als je een lichamelijke gewaarwording opmerkt, onderzoek dan van binnen, “Welke situatie of samentrekkende gedachte veroorzaakt deze fysieke gewaarwording? Sta ik niet meer op een lijn met mijn integriteit in deze omstandigheid, en zo ja, waar? *Ben ik bereid om deze overtuiging of gedachte die mijn lichaam laat samentrekken los te laten?*”. Luister, en laat je door de antwoorden leiden en helpen terugkeren naar de vrede en helderheid van binnen.

8. Verslag uitbrengen aan jezelf

Deze oefening kan helpen angst en verschrikking te helen. Oefen je om aan jezelf verslag te doen van gebeurtenissen, alsof de situatie waarin je terechtkomt een nieuwsfeit is en jij de verslaggever ter plekke. Geef precies aan hoe de omgeving eruit ziet en wat “op het toneel” op dat zelfde moment gebeurt. Angst is altijd het resultaat van het projecteren van een herleving van het verleden in het heden of naar de toekomst. Als je merkt dat je angstig bent, vindt dan de kernovertuiging en onderzoek deze: “Is het waar dat ik angstig moet zijn in deze situatie? Wat gebeurt er nu feitelijk, lichamenlijk? Waar is mijn lichaam (handen, armen, voeten, benen, hoofd)? Wat zie ik (bomen, muren, ramen, lucht)?”.

Het onpersoonlijk maken van onze verhalen geeft ons de gelegenheid om objectiever naar omstandigheden te kijken en onze reacties te kiezen op wat het leven brengt. Het leven in ons denken, het geloven van onze onware gedachten, is een goede manier om onszelf doodsangst aan te jagen, en dat kan verschijnen in vormen zoals verouderen, kanker, aftakeling, hoge bloeddruk, etc.

9. Letterlijk luisteren

Oefen het luisteren naar anderen in de meest letterlijke zin, precies dat gelovend wat zij zeggen en doe je best om niet tot eigen interpretaties te vervallen van de informatie die zij met jou delen.

Bijvoorbeeld, iemand kan jou complimenteren door te zeggen hoe mooi je bent, en jij interpreteert dit als een indicatie dat deze persoon bijbedoelingen heeft.

Onze interpretaties van wat we mensen horen zeggen, zijn vaak meer pijnlijk of beangstigend dan wat mensen werkelijk zeggen. Wij kunnen onszelf pijn doen met onze misvattingen en ons denken voor anderen. Probeer erop te vertrouwen dat wat ze zeggen precies is wat ze bedoelen: niet meer,

niet minder. Luister volledig naar mensen. Betrap jezelf wanneer je een zin voor iemand wil afmaken, hardop of in gedachten.

Luister. Het kan verbazingwekkend zijn te horen wat er komt wanneer we anderen toestaan hun gedachten volledig af te maken zonder onderbreking. Bovendien, als wij druk bezig zijn met denken te weten wat anderen gaan zeggen, missen we wat zij werkelijk zeggen.

Misschien wil je de volgende vragen overwegen: "Wat kan bedreigd worden als ik luister en letterlijk hoor? Val ik in de rede omdat ik niet werkelijk wil weten wat zij te zeggen hebben? Val ik in de rede om hun te overtuigen dat ik meer weet dan hen? Probeer ik een beeld te schetsen van zelfvertrouwen en controle? Wie zou ik zijn zonder de behoefte om deze kwaliteiten te bezitten? Is er angst om onintelligent over te komen? Zouden mensen mij verlaten als ik hun letterlijk hoorde en me niet langer begeef in manipulatieve spelletjes?" .

10. Spreek eerlijk en letterlijk

Spreek letterlijk. Zeg wat je te zeggen hebt zonder rechtvaardiging, zonder enige wens om te manipuleren en zonder zorgen over hoe anderen jouw woorden misschien interpreteren. Oefen om niet voorzichtig te zijn. Ervaar de vrijheid die dit brengt.

11. Kijken naar het spel

Zie jezelf op een balkon, terwijl je jouw favoriete drama bekijkt over jezelf en over dat wat jou stress oplevert. Bekijk het verhaal op het podium beneden je. Merk op hoe je dit drama al honderden, misschien duizenden malen opgevoerd hebt gezien. Kijk hiernaar totdat je merkt dat het je verveelt. De acteurs moeten hun rollen overdrijven om jouw aandacht te behouden. Merk op, dat wanneer je eerlijk wordt over je verveling je opstaat uit je stoel, het balkon verlaat, de schouwburg uitgaat en naar buiten gaat. Weet te allen tijde dat je kunt terugkeren. Wie zou je zijn zonder je verhaal?

12. Kijken naar een tweede versie van het spel

Schrijf jouw verhaal gezien met de ogen en geest van iemand anders. Schrijf zoveel verschillende versies met zoveel verschillende uitkomsten als je wilt. Merk op wat je bemerkt.

13. Oefenen met polariteiten

Wanneer je merkt dat je een negatieve gedachte vasthoudt, oefen dan het gaan naar het tegenovergestelde positieve uiterste of polariteit. Wanneer je jezelf betrapt op het wegglijden in negativiteit, kies dan opnieuw om terug te keren naar de positieve polariteit en ben aanwezig met je bewuste keuze; voel de waarheid ervan. Er is alleen liefde en wat niet als liefde verschijnt is een verborgen roep om liefde. Het is jouw geboorterecht om in de positieve polariteit van liefde en waarheid te leven.

14. Het proces van zelf liefde

Maak een lijst van alles wat je liefhebt en waardeert in iemand en deel dit met hem. Geef jezelf dan alles wat op de lijst staat. Je zult wellicht ook herkennen dat wat je in een ander liefhebt voor jou even waar is. Laat dan toe dat de volheid hiervan in jouw leven uitgedrukt wordt.

15. Leven vanuit eerlijkheid

Oefen in eerlijk bewegen en reageren. Lach, huil, schreeuw en spreek zoals het onvervalst waar voor jou is in elk ogenblik. Wees weer een kind; handel in volledige integriteit met je gevoelens. Laat overtuigingen je integriteit niet aantasten. Oefen bijvoorbeeld in het eenvoudig verlaten van een kamer zonder diegenen die je achterlaat te manipuleren met een beleefd excuus. Leef jouw waarheid zonder jezelf uit te leggen.

16. Vragen om wat je wilt – jezelf geven wat je wilt

Vraag om wat je verlangt, zelfs als dat brutaal of onaangenaam voelt. Mensen weten niet wat je verlangt totdat je ze vraagt. De daad van het vragen is een bekrachtiging van je bewustzijn dat je verdient te hebben wat je verlangt. Wanneer anderen je verzoek niet kunnen of willen inwilligen, geef het dan aan jezelf.

17. Bewustzijn van jezelf

Zie in dat jij diegene bent die voor jou staat. Voorbij alle verschijningen en persoonlijkheden verblijft de essentie van goedheid, en dat ben jij. Jouw aanwezigheid in alle vormen brengt je onmiddellijk in het huidige ogenblik, in groot respect voor de volheid ervan. De persoon voor je zal een mogelijkheid worden om jezelf te leren kennen. Het hart loopt over van liefde en dankbaarheid terwijl het nederig zegt, "O ja, deze persoon of situatie is hier voor mij om te leren wie ik ben".

18. Zelf dankbaarheid

Houdt gedurende 24 uur op met buiten jezelf te zoeken naar bevestiging. Aan de andere kant word je zelf de ervaring van dankbaarheid.

19. De spiegel der ijdelheid

Als je wilt zien wie je niet bent, kijk dan in de spiegel.

Gebruik de spiegel slechts een keer per dag. Wie zou je zijn zonder je spiegel?

20. Voorbij rechtvaardiging

Begin op te merken hoe vaak je jezelf, je woorden, daden, besluiten, enz., uitlegt of rechtvaardigt. Wie probeer je te overtuigen? En wat is het verhaal dat je voortzet? Word je bewust van jouw gebruik van de woorden "omdat" of "maar" wanneer je spreekt. Stop je zin meteen. Begin opnieuw. Rechtvaardiging is een poging om de ander te manipuleren; besluit stil te zijn en te weten.

21. Kritiek als geschenk

Kritiek is een ongelooflijke gelegenheid om te groeien. Hier zijn enkele stappen om kritiek te ontvangen en er je voordeel mee te doen. Wanneer iemand zegt dat je fout, vreselijk, slordig, enz., bent, zeg dan in je denken of hardop tegen die persoon: "Dank je". Deze gedachte brengt je onmiddellijk in een ruimte waar je beschikbaar bent om te luisteren en de informatie zodanig te gebruiken dat ze je kan dienen. Vraag jezelf na de kritiek: "Heb ik pijn?". Als het antwoord "ja" is, weet dan dat ergens binnen in jou, jij de kritiek ook gelooft. Dit weten geeft jou de mogelijkheid om dat gedeelte dat jij onacceptabel in jezelf vindt te helen. Wanneer je wilt ophouden met kwetsbaar te zijn voor kritiek, heel dan de kritieken. Dat is de ultieme macht in het laten gaan van alle concepten. Kwetsbaar zijn betekent dat je niet langer gemanipuleerd kunt worden aangezien er geen plaats voor kritiek is om zich te hechten. Dit is vrijheid.