

De zoektocht naar geluk; afstemmen op je innerlijk doel

Door: Ingrid Mehrtens

*There is no way to happiness,
happiness is the way.*
(The Buddha)

Vanwege een ongeval ben ik deze zomer aan huis en omgeving gebonden. Ik kan niet autorijden, fietsen, schrijven en typen. Mijn lichaam is even geen veilige plek en vraagt heel veel zorg en aandacht. In zo'n toestand van 'pas op de plaats' en naar binnen gekeerd zijn kan iets veranderen in de relatie die je hebt met jezelf, met je lichaam, in je innerlijke dialoog. Je caleidoscoop wordt weer eens een slag gedraaid en de stukjes vallen in een ander, nieuw patroon. De bestemming van mijn vakantiereis was het hier-en-nu.

Door deze focus in de afgelopen periode kwam ik weer in aanraking met de dynamiek, gekoppeld aan mijn favoriete uitspraak van Jung: *Het leven is een proces om te worden wie je bent*. Het is voor mij altijd weer verrassend hoe ik mijzelf in dit proces (dat zich met horten en stoten voortbeweegt) iedere keer als zo wezenlijk verschillend kan ervaren. En iedere keer kost het weer veel tijd, strubbeling, rust, aandacht, loslaten en toelaten, om op een beginpunt te komen van waaruit ik weer verder kan als wie ik nu ben.

Inleiding

Terwijl ik zo met mijn eigen innerlijke zoektocht bezig was viel het mij ineens op hoeveel mensen bezig zijn met een zoektocht naar geluk. Geluk is een heel subjectief begrip, en desgevraagd geeft iedereen daar een heel verschillende betekenis aan. Dat betekent waarschijnlijk ook dat iedereen op zoek is naar iets anders.

Voor mij staat het vast dat een dergelijke zoektocht in eerste instantie voortkomt uit een innerlijk verlangen naar balans, en die kan niet verkregen worden zonder een levendige uitwisseling tussen het Bewuste en het Onbewuste. Dat wordt vaak benoemd als Innerlijke Dialoog; dat is het ook wel, maar niet iedere Innerlijke Dialoog vindt plaats tussen verschillende bewustzijnsniveaus. Er kunnen vele andere stemmen in meespreken, dus ook die Innerlijke Dialoog is altijd een kwestie van onderzoeken en goed opletten!

Bij Oprah Winfrey, die ik ook weer eens rustig kon bekijken, zag ik een clubje dames, waaronder Louise Hay (van: *Je kunt je leven helen*) en Martha Beck, een zeer bekende Life Coach. Het gesprek ging over het gebruik van een Vision Board, gebaseerd op de werking van de Law of

Attraction uit The Secret. Dat is een speciale manier van proactief en concreet visualiseren. Het Vision Board zal er uiteindelijk toe bijdragen dat de gebruiker alles krijgt waar het hart naar uitgaat, en zo kun je heel actief en positief aan je eigen geluk werken.

Ook bij Oprah worden *online* Seminars uitgezonden met de inmiddels als wereldleraar te betitelen Eckhart Tolle. Deze seminars zijn gebaseerd op zijn twee boeken: *De kracht van het nu*, en: *Een nieuwe aarde*. Honderdduizenden mensen hebben zich wereldwijd (gratis) ingeschreven en lezen de boeken, volgen de lessen en werken aan de opdrachten die ze daarbij krijgen.

Het Seminarprogramma wordt betiteld als *Lifebuilding*. Oprah biedt dit aan omdat ze enerzijds ontzettend veel brieven krijgt van mensen die het leven als zinloos en doelloos ervaren, en anderzijds heeft ze Tolle in haar Boekenclub gepromoot. Mensen willen zoeken naar geluk maar weten niet hoe, en volgens Oprah kan men dat van Tolle leren.

In de Volkskrant en via een televisieprogramma van de NCRV wordt de gratis e-coaching voor werken aan duurzaam geluk aangeboden via hartenziel.nl. Het is een training van vier weken waarin je leert *je eigen geluksformule* te ontwikkelen.

Mijn eigen reis deze zomer is een koekje van eigen deeg. Ik richt me op mijn innerlijke doel op de manier waarop ik cliënten begeleid die komen met het spreekwoordelijke 'niet goed in je vel zitten'. Mensen die eigenlijk alles hebben, van zichzelf ook niet mogen klagen, maar die hun leven niet (meer) leuk vinden. Die het leven ervaren als een aaneenschakeling van dingen die moeten, of die verzuchten: is dit alles?

De verschillen tussen de bovengenoemde methoden lijken groot. Moeten we ergens naar streven of iets loslaten, van alles doen of gaan rusten in Zijn, denken of voelen, focussen of blanco worden?

De vragen die we vanuit de therapie stellen: *wat weerhoudt je...* (dat onderzoeken en herkaderen of loslaten), of: *wat heb je nodig...* (dat onderzoeken en verwerven) zijn al zeer tegengesteld. De eerste vraag zou kunnen betekenen dat je iets uit de weg moet ruimen om toe te kunnen laten wat er al is, terwijl de tweede vraag meer is gericht op iets dat je er bij zou moeten krijgen.

Ik wil hier vier verschillende methoden nader beschouwen om te kunnen vergelijken hoe het zoeken naar geluk, en wat daar bij hoort, verloopt en wat daarbij overeenkomsten en verschillen zijn.

- Vision Board gebaseerd op de wet van de aantrekkingskracht (een techniek die hoort bij The Secret)

- Eckhart Tolle en zijn gedachtegoed als basis voor zijn Seminars
- E-coaching Duurzaam geluk via Hart en Ziel
- Begeleiding bij de hypnotherapeut.

Vision Board

Dit is een visuele representatie of een collage van de dingen die je graag wilt hebben, zijn of doen in je leven. De borden die ik in genoemde uitzending zag leken op een groot formaat prikbord en er hingen allerlei afbeeldingen op. Foto's van spullen zoals een auto, een huis, een kast, maar ook afbeeldingen van strandtaferelen, sportmomenten, spirituele afbeeldingen zoals een mens in meditatiezit, en allerlei tekeningen en handgeschreven briefjes. In Amerikaanse huishoudens hangt men het bord bij voorkeur op de (grote!) ijskast, steeds goed in het zicht. Het bord wordt een krachtig instrument genoemd dat de wet van de aantrekkingskracht, zoals beschreven in *The Secret*, kan activeren en in werking zetten. De grondgedachte is dat je dingen selecteert vanuit je externe omgeving die je gelukkig zouden kunnen maken en zo je dromen te verwezenlijken. Door je bezig te houden met de afbeeldingen, op te schrijven waar je verlangen naar uitgaat, geef je er een emotionele lading aan, met gevoel en passie. Hoe meer je dat doet, hoe eerder deze zaken zich daadwerkelijk zullen gaan manifesteren in je leven.

Louise Hay zegt daarover: "Doordat je de afbeeldingen steeds bekijkt met je bewuste ogen krijgt je onbewuste steeds duidelijker de boodschap binnen. Wanneer die boodschap echt is aangekomen dan gaat het onbewuste het materialiseren." Ik benoem deze werkwijze: *van buiten naar binnen*, de informatie gaat via het bewuste naar het onbewuste.

Er worden verschillende wetenschappelijke achtergronden gegeven bij de werking van de wet van de aantrekkingskracht. Er zijn neurologische verklaringen over de filterwerking van een gebied in de hersenen dat geactiveerd wordt door een externe stimulus. Verder wordt het verklaard als de werking van een radio, dat waar je op afstemt (tuning) daar gaat je focus naar uit, en dat komt uiteindelijk naar je toe.

Een voorbeeld werd gegeven in de Oprah show door een vrouw uit het publiek. Zij vertelde dat ze een plaatje van een gasfornuis op haar bord had gehangen, en het toen weer was vergeten. (Die borden hangen ook werkelijk prop- en propvol). Een half jaar later kocht ze een gasfornuis. Het werd bij haar thuis bezorgd, en bleek niet in orde. Het werd weer opgehaald en enige tijd later werd er een nieuw bezorgd. Ook dit fornuis werkte niet en moest weer terug naar de fabriek. Toen werd er een heel ander type fornuis bezorgd, het eerdere model was niet meer voorradig, en dat derde fornuis werkte prima. Enkele dagen later maakte haar dochter haar er op attent dat dit precies het merk en type fornuis was als van het plaatje op haar Vision Board.

Het principe van op deze manier te streven naar dat waar je gelukkig van kunt worden is dus het actieve element. Het visuele aspect wordt geconcretiseerd. Het lijkt op technieken als: opschrijven en opsommen van wat belangrijk voor je is. Er zit ook een ritueel aspect aan vast.

In Jeruzalem stoppen miljoenen mensen kleine propjes papier tussen de stenen van de Klaagmuur. Als een vrouw lang moet wachten op een zwangerschap bijvoorbeeld, zal ze dat zeker gaan doen, gelovig of niet. Iedereen heeft wel één of meer tripjes naar de Klaagmuur gemaakt om een diepgevoelde wens aan de stenen toe te vertrouwen. Daarna wordt vaak nog innerlijk een vorm van (smeek)bede, of een vraag geformuleerd op die plek. Hoewel de wens visueel niet zichtbaar is vind ik het een vergelijkbare activiteit. (Men zegt dat de wens heel vaak wordt vervuld.)

Eckhart Tolle

Terwijl je mediteert komen er openingen in het wolkendek van gedachten en stroomt de werkelijkheid als een frisse bries naar binnen.
(Eckhart Tolle)

De boeken van Eckhart Tolle: *Een nieuwe aarde*, en: *De kracht van het nu*, zijn echt een aanrader voor wie weer eens een volgende stap wil doen op een scholingsweg. Er staat veel in, soms lijkt de tekst ouderwets in de leringen, en het is ook voelbaar dat veel van de tekst niet cognitief is en niet echt aankomt in de linker hersenhelft. Daar moet je erg aan wennen, maar op een gegeven moment gaat het vanzelf. Dat is volgens Tolle de kwaliteit van een 'spiritueel levend boek'.

Tolle beschrijft in: *De kracht van het nu*, hoe een bijzondere gebeurtenis van hem een spirituele leraar heeft gemaakt. Hij leed onder onophoudelijke angsten, en werd op een dag, niet lang na zijn negentwintigste verjaardag, wakker met een gevoel van onuitsprekelijke angst, veel intenser dan wat hij ooit eerder had meegemaakt. Het riep een sterke afkeer van de wereld en een walging van zijn eigen bestaan in hem op. Hij voelde dat het diepe verlangen naar uitdoving, naar niet meer bestaan veel sterker begon te worden dan het instinctieve verlangen om te blijven leven. "Ik kan niet meer met mijzelf leven", was een gedachte die zich steeds in zijn geest bleef herhalen. Opeens werd hij zich ervan bewust dat er twee waren in die gedachte, één die niet met de ander kan leven. Het idee kwam bij hem op dat misschien maar één van die twee echt is. Daarna werd hij in een soort draaikolk getrokken waarbij hij ook lichamelijk sterk werd aangegrepen en hij hoorde in zijn borst klinken: 'verzet je nergens tegen'.

Na een tijdje kwam hij weer bij zijn positieven door het getijl van de vogels bij zijn raam. Daarna was zijn hele staat van zijn totaal veranderd. Ongeveer vijf maanden leefde hij in een staat van volkomen vrede. Hij beseftte dat niets wat hij zou *doen* daar iets aan zou kunnen toevoegen.

Veel later verklaart hij deze gebeurtenis (die erg lijkt op de verschuiving inclusief Bodyshift, die bij EMDR kan plaatsvinden) als zou de intense druk van zijn lijden in die nacht zijn bewustzijn hebben gedwongen de identificatie met het lijdende en angstige zelf, dat niet meer dan een verzinsel van het verstand zou zijn, op te geven.

Na de breuk zou het onware, lijdende zelf onmiddellijk zijn bezwaken, zoals een stuk opblaasbaar speelgoed waar je de stop uittrekt. Uiteindelijk is hij voor een periode van zo'n twee jaar helemaal losgeraakt van bezittingen en verplichtingen en hij vertelt dat hij gedurende die periode voornamelijk gelukkig in allerlei parkjes heeft gezeten.

Deze gebeurtenis is de achtergrond van de leringen van Tolle. Hij spreekt veelvuldig over het verschil tussen de Egostates (omdat hij veel refereert aan het Ego gebruik ik deze term) waarmee wij ons identificeren. Hij stelt dat datgene wat we waarnemen, dat wat we tegenkomen als we onszelf onderzoeken, *dat zijn we niet*. Gedachten, emoties, gevoelens, gewoontes, bezittingen; dat zijn we allemaal niet, dat alles behoort tot het Ego. Volgens Tolle leven de meeste mensen helemaal in identificatie met de gedachten die in hen opkomen; weten niet wie ze zijn; spelen een script en herhalen conditioneringen. Het is dus zaak om daaruit te ontwaken (Awakening). Stellen van doelen is niet verkeerd, zolang je niet denkt dat je daar gelukkig van wordt. Het gaat om het Zijn, de manier waarop we daarin deel uitmaken van het eeuwige bewustzijn.

Naar mijn mening kun je deze boodschap ook uitleggen als de scholingsweg om de focus te verleggen van de linker- naar de rechter hersenhelft, en het is duidelijk van binnen naar buiten, de uiterlijkheden naar de achtergrond laten gaan zodat wat binnen in je leeft ruimte kan krijgen, je *wordt* dan die ruimte.

Tolle geeft zeer veel meditatie, gebaseerd op Mindfulness. Het je richten op de ademhaling, contact maken met de innerlijke ruimte waarin stilte heerst, en dan loslaten wat niet bij die stilte hoort geeft een steeds sterker besef dat die stilte en die ruimte en jij één zijn.

Naast de oefeningen om toegang te krijgen tot de kracht van het nu zijn er spirituele oefeningen om zicht te krijgen op het pijnlichaam. De mens heeft een pijnlichaam, dat is een ophoping van allerlei oude en pijnlijke emoties. Het pijnlichaam is een 'entiteit' dat pijn wil ervaren, daarmee voedt het zich. Tolle leert mensen dat te gaan herkennen en te stoppen met het voeden van het pijnlichaam, de pijn als het ware niet persoonlijk te nemen en aanwezig te blijven in de heldere ruimte. Het is belangrijk altijd toe te laten wat er is, ook al is de pijn zeer groot, op gegeven moment zal de pijn gaan afnemen. We voeden onze pijn met verhalen: ongeluk, wanhoop, depressie, verdriet hebben allemaal een verhaal nodig. Stoppen met voeden wil zeggen: die verhalen loslaten.

Acceptatie brengt heling en de pijn en de weerstand zullen verdwijnen. Tolle benadrukt het verschil tussen emotie *zijn* en emotie *hebben*.

In deze benadering is dus geen sprake van: wat heb je nodig; maar: wat belemmert je, om gelukkig en vrij van pijn te kunnen rusten in Zijn en het nu. Naast de meditatieoefeningen zijn er veel spirituele teksten die werken als een soort Mantra voor het onbewuste om te horen, en niet voor het

bewuste om te begrijpen. Aanvaarding en overgave is tenslotte het einddoel van de scholingsweg. Het lijkt wel een paradox, zegt Tolle, maar als je innerlijke afhankelijkheid van de vormen verdwenen is, verbeteren de algemene omstandigheden van je leven, de uiterlijke vormen, meestal aanzienlijk. De dingen, mensen of omstandigheden, die je dacht voor je geluk nodig te hebben, komen nu vanzelf naar je toe zonder dat je er iets voor hoeft te doen en je kunt ervan genieten zolang het duurt.

E-coaching voor duurzaam geluk bij Hart en Ziel

Deze gratis training van vier weken is laagdrempelig en richt zich op een andere doelgroep dan de sterk spiritueel gerichte seminars van Tolle. Eén van de samenstellers is Onno Hamburger, trainer/coach bij een advies- en trainingsbureau. Hij heeft zich de afgelopen tien jaar gespecialiseerd in het thema geluk.

Inhoudelijk baseren de samenstellers zich op de positieve psychologie (Seligman et al). Met duurzaam wordt hier bedoeld als tegengesteld aan het geluksgevoel dat men ervaart bij lekker eten, seks, drugs, televisie kijken, shoppen etc. Dat is eerder als vervoering te benoemen. Het geluksgevoel is eerder duurzaam als het positieve gevoel voortkomt uit persoonlijke vaardigheden en deugden.

In de positieve psychologie wordt ervan uitgegaan dat het eindeloos over je problemen praten (zoals bij de ouderwetse psychoanalyse) niet bevorderlijk is voor de algehele gezondheid. Chronische stress richt veel schade aan in lichaam en geest (integraal dus), en het je richten op positieve dingen kan het stressniveau significant beïnvloeden. De hele neurologische huishouding van hormonen en neurotransmitters speelt daarbij een grote rol en we weten inmiddels ook dat het stressniveau van invloed is op het immuunsysteem.

Het programma dat *online* te volgen is duurt twintig minuten per dag.

Duur: 7 minuten; letten op de ademhaling. Waarnemen of de ademhaling niet oppervlakkig of onregelmatig is. Kleine oefeningetjes zoals 5 tellen in- en 5 tellen uitademen.

Duur: 3 minuten; focus op wat goed gaat. Schrijf eens op wat je goed hebt gedaan en probeer te bedenken waarom dit goed ging.

Duur: 10 minuten; kom in beweging, het liefst in de buitenlucht. Lichamelijke beweging draagt bij aan het vergroten van positieve gevoelens.

Hamburger stelt dat de veronderstelling dat je alles kunt krijgen wat je maar wilt als je maar de juiste gedachte denkt, zoals in *The Secret*, in wetenschappelijk opzicht onzin is. Het tegendeel is juist het geval, je wordt er angstig van. Doordat je de opdracht krijgt niet aan negatieve zaken te denken sta je erbij stil en dat leidt weer tot extra stress. En we weten dat teveel stress een negatief effect heeft op je geluksgevoel, aldus Hamburger. Vanwege de toegenomen druk in de samenleving zijn we veelal bezig met wat er allemaal moet gebeuren en minder met hoe we ons nu voelen.

Dat brengt vaak angst voor de toekomst en verdriet en boosheid over het verleden met zich mee. Om die reden staat men in deze cursus stil bij simpele maar effectieve technieken waardoor je meer in het hier-en-nu leeft (zoals het ademen). Deze werkwijze zal zeker voor veel mensen verandering kunnen brengen in de manier waarop men onbewust doorloopt en de kracht van het positief denken zal kunnen leiden tot het vormen van nieuwe gewoontes. De oefeningen uit de cognitieve gedragstherapie, opschrijven wat goed is gegaan (alle lijstjes van fijne en/of positieve dingen werken hetzelfde) zijn altijd, waardevol. Er wordt geen spiritueel aspect benoemd in deze training, het is met name gedragstherapeutisch. (*Toch heet de site Hart en Ziel...*)

Bij de hypnotherapeut

Het vermogen om gelukkig te leven komt voort uit een kracht die schuilt in de ziel.

(Marc Aurel)

De technieken en methodieken die bij ons beroep horen vormen de basis van onze benadering, daar kunnen we op verschillende manieren invulling aan geven. Wat daarbij een grote rol speelt is het wereld- en mensbeeld van de betreffende cliënt en van de therapeut. Uiteraard is het belangrijk dat de therapeut zich afstemt op de cliënt, maar omdat een deel van onze begeleiding zich richt op verschuiving van perspectief is de persoonlijke visie van de therapeut wel van groot belang. Zoeken naar geluk komt voort uit verlangen naar balans, en balans kan ontstaan door het overbruggen van de schijnbare tegenstellingen van de polariteiten in ons bestaan, zoals yin en yang, anima en animus, voelen en denken, linker- en rechterhersenhelft (als cognitief versus muzisch/creatief), doen en zijn, en nog vele andere.

Om te kunnen zoeken naar wat ons belemmert om bij onze hulpbronnen te komen en wat het is dat we nodig hebben, is het noodzakelijk dat we in contact komen met onze meest wezenlijke en essentiële bron van kennis over onszelf. Het is belangrijk daar niet al te filosofisch met de cliënt over te spreken, maar het heel praktisch te benaderen want iedereen ervaart en benoemt deze bron verschillend.

De communicatie tussen het bewuste en het onbewuste moet op gang gebracht worden. Er is dan ergens sprake van een interne grens, die ook gevoeld wordt bij het wakker worden of bij focussing, waar de bewustzijnsniveaus elkaar raken, dat contactpunt met de eigen essentie wordt vaak intuïtie genoemd. Jung benoemt het intuïtief waarnemen een gewaarwording via het onbewuste, en dat het vooral gebeurt als ons waarnemingsvermogen, denken en voelen tekort schieten.

Mijn visie is, dat we in dit overgangsgebied contact maken met de ziel. Sommigen benoemen dit overgangsgebied als de ziel. Ook Jung beschrijft de ziel als een drempelfenomeen, een drempel geeft een soort grens aan maar verbindt

ook, zoals bij licht en donker, waken en slapen, bewust en onbewust.

We kunnen het contact met de ziel niet werkelijk kwijtraken, wij worden bezield door dit verbindingslichaam, ook wel vitaliteit genaamd. Maar we kunnen wel gestopt zijn met actief contact maken, met luisteren vanuit je hart wat het is dat je beroert. Waar word je enthousiast van, waar stroomt je hart van over, waarvan voel je je creativiteit als een golf door je heen rollen? Van welke muziek word je blij, hoe voel je je met de zon op je gezicht, welke relatie heb je met je lichaam vandaag?

Als de actieve communicatie met de ziel op een zacht pitje is gezet spelen de zachte vragen van binnen uit een steeds grotere rol bij alles wat we doen en verzint men allerlei vormen van verdoving en verslaving, om die stem het zwijgen op te leggen.

Het begin van de zoektocht naar geluk begint door contact te herstellen met innerlijke leiding. Wat daar verder nog voor transpersoonlijke aspecten in meespelen laat ik in eerste instantie buiten beschouwing, tenzij de cliënt er zelf mee komt. Het je verbonden voelen met een groter geheel hoeft niet altijd benoemd te worden.

Creativiteit is een belangrijk element in het proces om weer 'heel' te worden, en speelt een rol in alles wat we ondernemen bij de zoektocht.

Creativiteit bij mediteren, visualiseren, imagineren is heel belangrijk. De energie moet weer vrij kunnen stromen, dat is soms wat stroef geworden. Net als bij het Vision Board vind ik het belangrijk om elementen uit visualisaties te concretiseren, dus te tekenen/schilderen, of er over te schrijven. Het verschil is dat de informatie hier van binnenuit komt, zoals ook bij het opschrijven van dromen. Mensen zijn soms zover afgeraakt van het zienniveau dat het moeite kost om de subtiële energie vanuit het onbewuste op te vangen, dan is mediteren nog een stap te ver. Het denken heeft zoveel macht gekregen dat het niet wenst te zwijgen. Dan kan het vertellen van verhalen en metaforen heel goed werken, door de therapeut of door de cliënt, of samen, en dat verhaal kan vervolgens leidraad zijn in een visualisatie.

De vragen: *wat heb je nodig* en: *wat weerhoudt je*, komen in deze benadering ook veelvuldig aan de orde, maar het antwoord wordt verwacht vanuit het verbindingslichaam. Dan komen we bij de kerntaak van de hypnotherapeut, het verbinden van de bewustzijnsniveaus. Daarbij komen methoden als: regressie; werken met delen; werken met dromen en allerlei nlp-technieken uitgebreid aan de orde.

Conclusie

Blijft natuurlijk de vraag: *wat is geluk?* Het antwoord op die vraag moet, bij iedereen op geheel eigen wijze, vanuit de ziel gegeven worden. Essentieel is dat die informatie van binnen naar buiten gebracht wordt, van het onbewuste naar het bewuste, zodat we die taal weer luid en duidelijk gaan waarnemen.

Als dat het geval is, is balans aanwezig, wat er ook om ons heen gebeurt.

Daarnaast is het een absolute voorwaarde om in het hier-en-nu te kunnen zijn. In een druk dagelijks bestaan is dat niet altijd eenvoudig, en het vraagt om een proactieve houding. De keuze daarvoor is heel persoonlijk, de één mediteert, de ander gaat naar het bos, de derde borstelt zijn hond en de volgende luistert naar de vogels.

Soms overkomt het ons gewoon, vaak op een manier die we desgevraagd niet gekozen zouden hebben!

Hersenonderzoeker Jill Bolte Taylor kreeg een beroerte, waardoor haar linker hersenhelft werd lamgelegd. Leven met alleen de rechterhelft bracht haar onverwacht in opperste euforie. Ze beschrijft hoe er heerlijke stilte heerste in haar hoofd, geen gedachten, geen herinneringen. En ineens kon ze niet meer zien waar ze zelf ophield en de rest van de wereld begon, alsof ze vloeibaar was geworden. Ze vertelt dat er een vredig gevoel in haar neerdaalde; "Het enige dat op dat moment nog bestond, was het hier-en-nu."

Ze beschrijft hoe ze een andere emotionele huishouding kreeg doordat na de hersenbloeding emoties nog wel voelbaar waren, maar ze kon ze niet meer benoemen. Ze kwamen en ebden na negentig seconden weg. Zo leerde ze dat de emoties losstaan van je gedachten en dat je niet in een emotie blijft hangen als je de gedachten erover loslaat. Ze wil ons meegeven dat je geen hersenbloeding hoeft te krijgen om in je rechter hersenhelft terecht te komen. "Iedereen kan het gewoon, door je volledig op je zintuigen te richten, door je gedachtestroom op pauze te zetten, door te beseffen dat je één bent met alles en iedereen".
(ze schreef een boek over haar proces:
Onverwacht inzicht; Kosmos; verschijnt in oktober)

Maarten van der Weijden, de Olympische zwemmer, beschrijft hoe hij tijdens zijn ziekte per dag, per uur heeft geleefd. Bij het turen naar het plafond (tijdens zijn opname vanwege acute leukemie) had hij geleerd zijn geduld te ontwikkelen. Die kennis is hij gaan gebruiken toen hij in het open water zwemmen tot de wereldtop ging behoren. Volgens eigen zeggen stelt hij geen doelen en maakt geen plannen, hij leeft in het hier-en-nu.

Geraadpleegde literatuur:

Eckhart Tolle

De kracht van het nu; 2008, 18^e druk; Ankh-Hermes; 978.90.202.8230.6

Een nieuwe aarde, ontwaken tot je ware Zijn; 2005; Ankh-Hermes; 90.202.8406.1

De kracht van het nu in de praktijk; 2007, 11^e druk; Ankh-Hermes; 987.90.202.8269.6

Findhorn retraite; 208, 3^e druk; Ankh-Hermes; 987.90.202.8476.8

Stillness speaks; 2003; Hodder & Stoughton; 978.0.340.82794.5

Artikelen:

-*Werk aan je duurzame geluk*; Peter de Greef en Onno Hamburger; Volkskrant 7-9-2008

-*Van der Weijden leert op ziekbed geduld te bewaren*; John Volkers; Volkskrant 28-8-2008

-*Echt geluk zit in je rechter hersenhelft*; Edwin Oden; Psychologie Magazine september 2008

Oprah.com

Lifebuilding.com

© Ingrid Mehrrens

Dit artikel werd gepubliceerd in het Tijdschrift voor Educatieve en Therapeutische Hypnose (TETH), 24^e jaargang, 2008 nr. 3.