

IntroductieCursus

DE 3 PRINCIPES VOOR MOEITELOOS LEVEN

Transcriptie

DEEL 3: HET PRINCIPE 'BEWUSTZIJN'

door Linda Spaanbroek

www.shiftacademy.nl



Deel 3

HET PRINCIPE 'BEWUSTZIJN'

Het tweede principe

Hi, welkom bij dag drie! Vandaag wil ik het graag met je hebben over het tweede principe, het tweede van drie: bewustzijn.

En voordat we daar aan beginnen, wil ik nog even bij je in herinnering brengen dat het snappen van wat die drie principes zijn, niet is wat direct effect zal hebben. Het is het herkennen – herkennen hoe het werkt – dat de fijne effecten brengt waar ik het in de eerste video over had. Het zorgt ervoor dat je zowel fysiek, mentaal als sociaal gaat ervaren dat het leven makkelijker is, dat problemen wegvallen, fysieke verschijnselen kunnen verdwijnen, zorgen kunnen verdwijnen, terwijl het leven in principe gewoon het leven blijft.

Het principe bewustzijn

Het principe bewustzijn zegt eigenlijk zoveel als: je voelt je denken. Dat is onvermijdelijk. Soms wordt er wel eens gezegd dat bewustzijn als het special effects-department is, de afdeling speciale effecten van een film.

Als er een film wordt gemaakt en je kijkt naar een film zonder geluid of zonder spannende lichteffecten, dan is die film helemaal niet zo interessant. Maar let maar eens op als je een film of een serie kijkt: veel van wat het spannend of dramatisch maakt, heeft te maken met licht, geluid, of misschien met inzoomen en uitzoomen. Die effecten maken het spannend of juist minder spannend.

Met bewustzijn is het net zo. Zet er een gezellig muziekje onder en een film of scène voelt totaal anders dan wanneer er een droevig of spannend muziekje onder zit. Dus op die manier kun je bewustzijn zien als de kracht die gedachten levendig maakt. Het maakt onze innerlijke ervaring kleurrijk en intens.



Denken voelen via bewustzijn

Toen ik in de richting van de drie principes begon te kijken, vond ik dit een hele handige vergelijking. Het hielp me beseffen: ja, inderdaad, ik voel wat ik denk. Bijvoorbeeld, we kunnen hier nu denken aan ons lievelingseten. Denk er maar even aan.

In mijn geval zijn dat de Westlandse sperzieboontjes van mijn moeder, met jus. Als ik daar aan denk, loopt het water me al in de mond. Hoe is dat voor jou? Denk aan jouw favoriete eten. Misschien voel je hoe het speeksel al in je mond komt, terwijl dat eten helemaal niet hier is.

Dat is zo fascinerend: je lijf reageert op je gedachten, via bewustzijn. En dat geldt niet alleen voor fijne gedachten. Stel je voor dat er een schaamtevolle gedachte opkomt – het zweet breekt je uit. Of een angstige gedachte – je keel knijpt samen of je maag draait. Het voelt allemaal heel echt, terwijl het in feite alleen een gedachte is. Toch ervaren we het alsof het direct gebeurt.

Hoe echt het voelt

En dat beseffen we vaak niet, want het lijkt zo echt. Dat is wat bewustzijn doet. Het betreft je lijf erbij en maakt elke gedachte die je hebt enorm echt. Het voelt alsof het niet anders kan, alsof je niet om die gedachten heen kunt kijken. Maar door bewustzijn begrijp je ook dat gedachten niet echt zijn, hoe echt ze ook lijken. Dit inzicht kan heel behulpzaam zijn.

Want als je weet dat iets een gedachte is en niet per se een absolute waarheid, dan ontstaat er ruimte. Ruimte om er anders naar te kijken, ruimte om iets nieuws te voelen. Dit besef kan bevrijdend werken.

Wat komt eerst?

Soms komt er verwarring over: brengt bewustzijn mijn denken tot leven? Beleef ik mijn gedachten via bewustzijn? En hoe zit het met sensaties die lijken op te komen zonder dat er een gedachte aan voorafging? Daar kun je over discussiëren, maar ik vind die discussie niet zo nuttig.



Wat ik steeds meer ben gaan zien, is dat de drie principes één geheel vormen. Ze bewegen samen om jouw ervaring te creëren. Het is als een dans tussen denken, bewustzijn en levensenergie.

Denken en voelen: onlosmakelijk verbonden

Denken en bewustzijn zijn zo verweven dat je zou kunnen zeggen dat gevoel – of dat nou emoties zijn of fysieke sensaties – twee kanten van dezelfde munt zijn.

In mijn beleving kunnen emoties niet zonder fysieke sensaties bestaan. Ze zijn altijd samen aanwezig. Er is geen gevoel zonder gedachte, en er is geen gedachte zonder gevoel. Elke gedachte gaat gepaard met sensaties in je lijf. Het mooie is dat dit betekent dat verandering mogelijk is, omdat gedachten voortdurend veranderen.

Dit was mijn uitleg over het principe bewustzijn. Morgen ben ik terug met het derde principe. Tot dan!