

IntroductieCursus

DE 3 PRINCIPES VOOR MOEITELOOS LEVEN

Transcriptie

DEEL 4: HET PRINCIPE 'MIND'

door Linda Spaanbroek

www.shiftacademy.nl

Het derde principe

Welkom bij dag 4 van deze online basiscursus. Vandaag gaan we het hebben over het derde principe, en dit is misschien wel het principe waar het grootste verschil zit tussen het oude en het nieuwe paradigma, of tussen de gewone psychologische benadering en de drie principes. Ik zeg bewust het grootste verschil, omdat er ook bij de principes van gedachten en bewustzijn belangrijke verschillen zijn. Hopelijk heb je die al gehoord, en zo niet, dan komt dat nog.

Stel mij jouw vraag! Stuur een e-mail naar welkom@shiftacademy.nl en ik beantwoord je vraag in de podcast of via e-mail.

Wat is Mind?

Principe nummer drie wordt in dit paradigma 'Mind' genoemd. Dit kan verwarrend zijn, omdat bijna iedereen bij het woord 'mind' aan zijn brein denkt, maar dat wordt hier niet bedoeld. Wat ermee bedoeld wordt, is eigenlijk de levensenergie.

Die levensenergie eigenen we ons graag toe als 'mijn' levensenergie, mijn levenskracht, mijn leefkracht. Maar in feite is het groter dan dat. Mind is groter, die levensenergie is groter, en tegelijkertijd zo eenvoudig dat het overal in zit. We realiseren ons vaak niet hoe krachtig dit principe is en hoe het ons hele bestaan beïnvloedt.

Denken voelen via bewustzijn

Je kunt Mind of die levensenergie herkennen aan het feit dat je haar vanzelf groeit, dat je nagels langer worden, dat een wondje vanzelf dichtgaat. Je ademt zonder erbij na te denken, je lijf haalt automatisch uit de lucht wat het nodig heeft, je eten wordt vanzelf verteerd. Al die volautomatische processen waar we nooit bij stilstaan. En niet alleen bij ons als mensen, maar ook in de natuur.

Ik wijs naar buiten, naar de bomen. Ook daar zie je het. Bomen groeien vanzelf. Uit een eikel groeit altijd een eikenboom; er zal nooit een konijntje uit komen. Die levensenergie is onvoorstelbaar intelligent. En dat is niet zomaar een toevalligheid. Het hele universum werkt volgens deze natuurlijke intelligentie.

De intelligentie van het leven

Hoe onwijs intelligent is het leven eigenlijk? Dat ons hele lichaam functioneert zonder dat we ons ermee bemoeien, is toch ongelooflijk? Een man en een vrouw vrijen, een zaadcel ontmoet een eikel, en zonder verder menselijk ingrijpen groeit daar een perfect babytje uit. Geen zwangere vrouw zegt: "Wacht even, ik moet nu de nageltjes aanleggen, met name die van de rechtersvoet." Het gaat gewoon vanzelf.

En toch, zodra het babytje geboren is, denken we als ouders dat we het moeten overnemen van het leven. Natuurlijk, we verzorgen het en geven het te eten, maar al dat andere – het groeien, het ontwikkelen – gaat vanzelf. En dat vergeten we zo vaak! We vergeten de kracht van die levensenergie. We gaan ons bezighouden met controle en planning, terwijl het leven zich eigenlijk op natuurlijke wijze ontvouwt.

Ons denken neemt het over

Op een gegeven moment wordt ons denken in bewustzijn zo belangrijk, het lijkt zo echt, dat we vergeten dat er iets is in ons dat het hele systeem laat werken zonder dat wij ons ermee bemoeien. En dan ineens denken we dat we ons wél moeten bemoeien met dingen als: moet ik die nieuwe auto kopen? Moet ik het gras maaien? We kunnen ons druk maken over de kleinste dingen. Maar is dat nodig? Is dat werkelijk hoe het leven werkt?

Ons denken neemt het over

Mind is die vormloze essentie die we niet kunnen aanwijzen, maar waarvan we wel kunnen beseffen dat die er is. We zien de gevolgen van die vormloze essentie. Die essentie verandert nooit.



Ons lichaam verandert in de loop van ons leven. We worden geboren, groeien, en het schijnt dat we elke zeven jaar al onze cellen vernieuwen. Dus wat hier nu staat, is al talloze keren veranderd vergeleken met toen ik werd geboren. Mijn rollen zijn veranderd, mijn woonplaats is veranderd, mijn voorkeuren zijn veranderd. En voor jou geldt hetzelfde.

Als je terugdenkt aan vijf, tien, of twintig jaar geleden, zie je hoeveel er veranderd is – je lichaam, je rollen, je leven. Maar er is één ding dat nooit is veranderd. Er is iets in ons dat altijd al door deze ogen heeft gekeken, iets dat onbeweeglijk is gebleven. Dat wat alles heeft meegemaakt.

De constante in ons leven

Alles in ons leven verandert – geluk, verdriet, angst, vreugde, succes, mislukkingen. In mijn geval heb ik veel ongelukken gehad, statistisch gezien een onmogelijke hoeveelheid. Maar ook het geluk van kinderen krijgen, verliefd worden, trouwen, al die ervaringen komen en gaan.

Maar ondanks al die veranderingen is er een essentie die onaangetast blijft. Die essentie is niet beter geworden door geluk en niet slechter door verdriet of angst. En dat is zo cool om te beseffen! Want daar zit onze echte houvast en veiligheid.

We zoeken veiligheid vaak buiten onszelf, in dingen die voortdurend veranderen. Of we zoeken veiligheid in onze gedachten, terwijl ons denken ook voortdurend in beweging is. Maar er is één ding dat niet beweegt, en dat is die essentie. Hoe cool is dat? Die essentie blijft onaangetast, ook als je nu in een moeilijke situatie zit, ook als het leven zwaar aanvoelt. Die essentie staat als een huis.

Een gedeelde kern

Ik noem die essentie graag een constante. En wat mij doet leven, is precies hetzelfde als wat jou doet leven. In de drie principes wordt vaak verwezen naar het feit dat iedereen in essentie één is. We delen allemaal dezelfde energie.



Misschien klinkt dat nog wat abstract, maar je zou kunnen zeggen: ik ben die eenheid in Linda-vorm, en jij bent die eenheid in jouw vorm. Dat betekent dat we op een veel diepere laag allemaal verbonden zijn, zelfs als we dat niet altijd voelen of herkennen.

Het besef van Mind

Wat ik zo cool vind aan het besef van Mind, is dat er altijd een gevoel van thuis, van oké zijn, van veiligheid is – en dat het niet in de buitenwereld te vinden is.

Als je taal even weglaat, als je gedachten en woorden even loslaat, dan kun je iets anders voelen. Wat blijft er over vóóordat taal de wereld schept? Kijk daar eens naar. Hoe cool is dat? Daar ligt een diepere rust en inzicht.

Kijk zelf

De grondlegger van de drie principes, Sydney Banks, zei altijd: “Kijk zelf.” Word geen volger van een spreker zoals ik nu, en denk niet dat je een goeroe nodig hebt. Kijk zelf.

En specifiek op dit punt zou ik je willen uitnodigen: kun je iets herkennen van die innerlijke gezondheid, die ‘innate health’? En als je het nog niet herkent, misschien roept het een gevoel van nieuwsgierigheid op. Dan is het de moeite waard om door te blijven kijken in de richting van de drie principes. Maar voor nu, eerst het filmpje van morgen.

Tot dan!