

IntroductieCursus

DE 3 PRINCIPES VOOR MOEITELOOS LEVEN

Transcriptie

DEEL 5: DE CONSEQUENTIES

door Linda Spaanbroek

www.shiftacademy.nl

Welkom bij deel 5 van deze online introductietraining. Vandaag wil ik het graag met je hebben over de consequenties van wat je tot nu toe hebt gehoord. We hebben het gehad over de drie principes: denken, bewustzijn en mind, die we dan even vertaald hebben naar levensenergie. En we hebben het in het eerste filmpje gehad over dat andere paradigma: dat de drie principes een 180 graden ander paradigma vormen.

Het gevolg van inzicht

Het gevolg daarvan kan zijn dat als je inzicht gaat krijgen in hoe die drie principes werken, er een soort besef ontstaat. Want zoals ik in het eerste filmpje al zei: dit gaat niet over snappen. Dit gaat over ergens voelen, zien, herkennen dat het klopt, dat het waar is. En als je dat gaat herkennen, wat er dan zomaar kan gebeuren, is dat je niet meer met al die ankers de zee op hoeft. Dat je niet meer met al die ankers door je leven hoeft. Met al die houvast, met al die dingen die je moet doen om je goed te voelen, om je leven te regelen, om veilig te zijn.

De ankers kunnen los en het leven wordt daardoor heel veel lichter. Heel veel mensen rapporteren ook dat ze heel veel tijd overhouden. Ik herinner me op dat gebied nog specifiek een ondernemster die zo mooi kon kwantificeren hoe groot haar overschot aan tijd ineens was. Zij vertelde dat ze altijd vijf dagen in de week, echt vijf volle dagen in de week, hard met haar bedrijf bezig was. En nadat ze inzicht had gekregen in de drie principes, was dat ineens nog maar drie dagen. Dus ze had gewoon 40% tijdswinst. Ze hield gewoon 40% tijd over.

Dieper inzicht

Moet ik er wel bij zeggen, in alle eerlijkheid, dat was natuurlijk niet na alleen een serie van gratis filmpjes zoals deze. Want dit is echt een introductie. Zij had zich over een langere periode bij Shift Academy verdiept in de drie principes. Ze had echt een dieper inzicht gekregen, of grounding, zoals we dat in de drie principes graag noemen. Dat is dus één van de consequenties: dat je tijd overhoudt, maar met name dat het leven makkelijker en moeitelozer is. Alsof die ankers van je schouders zijn, dat het zware gewicht van je schouders is.

Concepten doorzien

Blijkbaar omdat je toch meer beseft, soort van volautomatisch, dat er iets in dat leven heel erg vanzelf gaat. Mind, waar we het over hebben. Wat je ook meer en meer gaat zien, is in hoeveel concepten we met elkaar geloven. Hoe we bijna alleen maar in concepten praten. Misschien is het ook wel onmogelijk om helemaal geen concepten te gebruiken. Want bijna elk woord dat uit je mond komt, is vorm. En waar we naar proberen te wijzen, is eigenlijk iets wat vormloos is. We kunnen die drie principes helemaal niet aantonen. Het is een beetje als met elektriciteit.

Ik kan je vertellen wat de gevolgen zijn van elektriciteit. Als je de stekker in het stopcontact steekt, dan gaat een lamp branden. Of een videocamera gaat aan. Maar kan ik jou de elektriciteit laten zien? Nee. Ik kan je nogmaals de lamp laten zien. Ik kan de elektrische kookplaat aanzetten en kijk, dit is wat elektriciteit doet. En dat is eigenlijk hetzelfde bij die drie principes. Ik kan jou niet de drie principes tonen. Ik kan je eigenlijk alleen maar laten zien wat ze veroorzaken, wat ze doen, wat het gevolg is. En dat hoop ik in deze introductiecursus gedaan te hebben voor je.

Vorm en vormloos

Zoals gezegd: die drie principes zijn dus iets vormloos, zoals elektriciteit. Ze zijn niet aan te wijzen. En toch kunnen we de gevolgen zien.

En om dan even terug te komen op die woorden die allemaal vorm zijn, die concepten die allemaal vorm zijn: ten opzichte van dat vormloze van die drie principes kunnen we dus eigenlijk geen enkel woord gebruiken dat helemaal kloppend is. Dus ook ik praat in concepten, zou je kunnen zeggen. Neemt niet weg dat het ontzettend handig en voor veel lichtheid in je leven kan zorgen als je gaat herkennen hoeveel ideeën er zijn waar we klakkeloos in meegaan. Die we vanzelf geloven, omdat dat systeem van die drie principes aan het werk is.

Creëren van ervaring

En dan maakt het niet uit of die drie principes angst creëren, of vreugde, of een gevoel van liefde, of een gevoel van verveling. Want die drie principes creëren elke ervaring die we hebben. Maar het feit dat je beseft dat de ervaring ontstaat zoals die ontstaat, kan heel veel onrust en ongemak wegnemen. Sydney Banks, de grondlegger van de drie principes, zei: “Als mensen zouden begrijpen hoe hun ervaring tot stand komt, zouden ze niet meer bang hoeven zijn voor hun ervaring. Alleen dat al zou de wereld veranderen.”

Het begrijpen van je ervaring

En dat kan je je natuurlijk voorstellen. Want ik weet natuurlijk niet wat het is waardoor jij interesse hebt in die drie principes, of wat voor jou specifiek, persoonlijk, de dingen zijn die je minder prettig vindt aan het leven dat je leidt. Maar ik kom mensen tegen die het bijvoorbeeld heel vervelend vinden om verdriet te ervaren. En als er dan verdriet is, dan schrikken ze zich kapot, bij wijze van spreken. Dan hebben ze gelijk het idee van: dit gaat helemaal mis. Als ik hier aan toegeef, als dit doorzet, dan verdwijn ik in een groot zwart gat. Dan voelt het alsof ze helemaal gaan verdwijnen.

Zodra je weet dat dat verdriet veroorzaakt wordt, gecreëerd wordt door mind, consciousness en thought, dan kan je tegelijkertijd ook beseffen van: hé, die kern, die innate health, die wordt niet aangetast door dit verdriet. En wat ik ervaar is denken in bewustzijn. En ik had gehoord dat dat denken heel vloeibaar en veranderlijk is. Maar je kan je voorstellen dat dat heel veel verschil maakt. Of je dat ziet, ergens herkent, of dat je je ervaring als honderd procent echt ziet. En misschien zit daar wel het grote, het hele erge behulpzame van die drie principes.

De drie principes als eenheid

Overigens is het misschien nog leuk om even te zeggen dat ik in deze filmpjes die drie principes heel erg heb opgeknipt: denken, bewustzijn en mind. Alle drie hun eigen filmpje. En als je goed geluisterd hebt, dan heb je gemerkt dat ze niet zo te scheiden zijn. Sydney Banks zei ook altijd: “Het is in feite één dat zich in de vorm, in de psychologisch-persoonlijke ervaring, toont als drie.” En voor het overbrengen, voor het wijzen naar die achterliggende waarheid, kan het heel makkelijk zijn om het op te knippen.

Maar weet dat het niet zo los van elkaar te zien is. Zoals we eerder al zagen: denken en bewustzijn kan je eigenlijk niet van elkaar scheiden. En mind kun je er ook niet van scheiden. Want zonder die levensenergie is er niets.

Een uitnodiging tot verdieping

Heel kort gezegd – dat had ik aan het begin van deze serie kunnen zeggen – kun je de drie principes uitleggen door te zeggen: je leeft – mind – en je beleeft – bewustzijn en het denken. Voor de meesten van ons is dat absoluut niet genoeg. Voor mij was het dat althans niet. Omdat we zoveel geloven, er zitten zoveel vaste concepten in ons. En dit is zo 180 graden anders dan de meesten van ons hebben aangeleerd in hun leven, dat er best wel veel af te leren is. Er is heel veel te doorzien waar we nu klakkeloos in geloven.

En dat maakt dat voor veel mensen, en daar ben ik er een van, inzicht niet als één grote lightbulb in één keer over me uitgestort is. Maar dat inzicht echt steeds beetje bij beetje komt. Shift bij shift. En vandaar de naam Shift Academy. Elke keer weer: “oh”, en dan verschuift er weer iets. En elke kleine verschuiving brengt ook zijn soms ongemerkte veranderingen in je systeem of in je beleving met zich mee.

Dat is supercool. En dat is ook waarom ik dit werk al heel veel jaren met heel veel liefde doe. Omdat, zoals ik in het eerste filmpje al een beetje vertelde, de bijwerkingen van inzicht in de drie principes zo fantastisch kunnen zijn. Dat gun ik iedereen. En dat gun ik jou ook.

Dus heb je zin om dieper met mij te kijken in de richting van die drie principes, meer, meer, meer te gaan ervaren en beseffen hoe het werkt, zodat het ook echt onderdeel wordt van hoe je het leven ervaart? Dan nodig ik je van harte uit om op www.shiftacademy.nl te kijken naar ons aanbod.

Op dit moment zijn vooral de shiftdagen en het programma Start2Shift de twee dingen waarvan ik denk: ja, het is echt heel cool om mee te beginnen. Maar er is natuurlijk ook altijd de mogelijkheid om individuele coaching te doen, individuele gesprekken. Het is natuurlijk niet echt coaching, want we doen dat dan wel iets anders, maar individuele gesprekken als jij zegt: ik wil liever gewoon alleen één-op-één gesprekken hebben en echt mijn eigen issues bekijken.

Ik hoop dat deze serie je in elk geval al een beetje inzicht heeft gegeven. En wie weet zien we elkaar of treffen we elkaar een keer live of online tijdens een van de sessies of een individuele coaching. Mocht je denken: hé, dit is interessante informatie voor iemand die nog niet van Shift Academy of de drie principes heeft gehoord, wil je hen dan alsjeblieft attenderen op deze introductiecursus? Hoe meer mensen weten over de werking van de drie principes, hoe meer mensen inzicht hebben, hoe mooier de wereld wordt, denk ik.

Hé, heel graag tot ziens. Doeg!