

MEER OVER DE AUTEUR, HET BOEK EN DE METHODE

in het Nederlands

Mijn werk richt zich op maximale levens- en stervenscomfort. Wat deze laatste betreft, ben ik ook bezig met het opzetten van een cursus "Doodseducatie" die bedoeld is om mensen te leren zich op hun gemak te voelen bij de dood en deze te accepteren als het centrale element van ons leven. Palliatieve zorg is niet bedoeld om pas aan het einde te beginnen. Wij kunnen bewust werken aan het ontwikkelen van een zienswijze die ons helpt ons voor te bereiden op het grote moment van de dood, dat het best omschreven kan worden als afstuderen aan de school van ons huidige menselijke leven. Hoe schokkend dit ook klinkt, is de dood van onze menselijke vorm niet noodzakelijk een negatieve zaak. Onze geest maakt er iets negatiefs van, omdat bij de meeste mensen, de geest door het angstige ego wordt geleid. Door bewustzijnsontwikkeling kunnen we leren hoe we het ego in dienst kunnen stellen van het welzijn van de mens die we zijn. Met andere woorden, door bewustzijnsontwikkeling kunnen we de leiding over ons leven overnemen van het ego; zo is het ego en zijn angst niet langer de sterkste drijfveer van ons bestaan. Deze zienswijze wordt doorgegeven in 'the 3M system' met de essentiële specificatie dat het ego ook niet als iets slechts wordt beschouwd.

Veel methoden van zelfbewustzijn bevorderen het idee dat het ego de vijand is, maar ik leer mensen het te accepteren. Ik geloof dat de enige manier om ware bevrijding te bereiken zelf-eerlijkheid is; daarom is het dwaas om het ego te onderdrukken of te bestrijden. 'the 3M system' is de eerste methode die het onderscheid benadrukt tussen het ego en ego-dominantie. Zoals we hieronder verder zullen bespreken, is het ego als een puppy die de mens nodig heeft om het te trainen en te begeleiden. In feite is het ongevaarlijk, kan zelfs schattig zijn, en het is zeker veelzijdig en het kan ons verbazen als de manifestatie van de rijkdom en verscheidenheid van het Leven.

Langs de andere kant, moeten we serieus op onze hoede zijn voor ego-dominantie die ons van elkaar scheidt en ons ontkoppelt van het Leven. Het is niet het ego dat ellende en lijden veroorzaakt, maar het absentisme van mensen die hun puppy-ego's niet trainen en leiden. Absentisme in de zin van niet aanwezig zijn in hun leven, leven op automatische piloot, of vastzitten in het hoofd. Verderop zullen we hier in detail op ingaan; laat me eerst mijn punt over de dood afronden.

Een aanpassing van de zienswijze op de dood kan enorm veel rust brengen. Door deze te zien als een afstuderen aan de school van het menselijk leven biedt niet alleen verlichting van de vreselijke angst om te sterven en dierbaren te verliezen, maar kan ook wezenlijke hulp zijn bij het omgaan met alle soorten van angst. Immers,

alle angst vindt zijn oorsprong in de angst voor de dood en wordt veroorzaakt door een gevoel van afscheiding en ontkoppeling van het Leven.



fragment uit 'the Crack':

Ik heb nog nooit een geboeide reactie gezien als ik iemand vertel dat ik het leven zie als de voorbereiding op de dood. Mensen zijn niet eens nieuwsgierig om het idee te overwegen. Ze zijn te druk bezig met geschokt te zijn door mijn schijnbaar brutale ongevoeligheid voor hun zorgvuldig opgebouwde illusies van veiligheid. Ik begrijp hen. Ik ben op dezelfde manier geconditioneerd geweest om bang te zijn voor de dood en om te vermijden erover te praten. Maar toen ging ik dieper in op de zin van het leven, en ik realiseerde me dat het helemaal niet willekeurig is. Het is echt een voorbereiding op de dood in die zin dat we de tijd in ons leven hebben om te begrijpen wie we zijn en waarom we leven, zodat we het moment van onze dood in vrede en tevredenheid tegemoet kunnen treden. Zoals wanneer je volkomen op je gemak gaat slapen omdat je overdag alles hebt gedaan wat je moest doen, en alles goed is zoals het is. Dan laat je los in dankbaarheid.

Wanneer ik de kans krijg om deze verklaring toe te voegen aan mijn schokkende verklaring, zie ik mensen langzaam losser worden. De strakheid van hun lichaam opent zich voor een korte tijd als ze wegdrijven in het verlangen naar dat gevoel van gemak dat alles goed is zoals het is. Ik zie gebalde vuisten veranderen in relax gestrekte vingers en gespannen schouders dalen tot groot genoeg van de stijve nekken die toestemming krijgen om wat lengte te winnen. Ik zie mensen vrij ademen, lucht binnenlaten in plaats van zenuwachtig de lucht naar binnen te trekken. En ik zie hoe gefronste gezichten veranderen in uitdrukkingen van onschuldig verlangen.

Deze visie op de Dood vraagt om een andere visie op het menselijk leven, en ik geloof dat wij door het Leven zijn uitgekozen om zijn speelpartners te zijn.



fragment uit 'the Crack':

Leven betekent bestaan.

Om zich in de materiële wereld te manifesteren, neemt de *is-heid* van het Leven een vorm aan. Welke vorm het ook aanneemt, of het nu een mens, dier, plant of enige andere levende vorm is, de *is-heid* van het Leven is energie die wil zijn. Het is kracht

die wil bestaan. Wetenschappelijk bewijs toont aan dat aminozuren, de bouwstenen van het leven, gewoon ontstaan; ze worden vrijwel uit het niets gevormd.

Voor mij is de *is-heid* van het Leven helder bewustzijn, en leven als mens betekent dat helder bewustzijn een menselijke vorm aanneemt om zich als zodanig in de wereld te manifesteren. De zin van het menselijk leven is dus de realisatie van het bestaan of de ervaring van helder bewustzijn in menselijke vorm.

De *is-heid* van het Leven wil niet alleen zijn, maar vindt het ook leuk om zich in de materiële wereld te manifesteren, en de menselijke manifestatie is bijzonder vermakelijk. Mensen zijn wezens die een arsenaal aan interessante eigenschappen vertonen en het Leven geniet met volle teugen van de vertoning.

Deze zienswijze geeft me de vrijheid om me een beetje los te maken van het menselijke drama. Maar niet te veel, want een deel ervan is eigenlijk wel leuk. Ik vind het bijvoorbeeld nog steeds leuk om verliefd te worden, rondjes te draaien op de romantische carroussel, af en toe een ritje in de achtbaan te maken met waanzinnige hoogtepunten en verschrikkelijke dieptepunten. Ik hou nog steeds van de kick van het weten en onderwijzen; ik ben er in feite een sucker voor; het pakt me altijd. En precies daarom, ben ik niet verlicht.

Verlichting betekent *nobodiness* (niemand-zijn), volledige en volkomen onthechting aan vorm, en leegte. Verlichting is totale vrijheid. Ik hou enorm van het idee, maar voor nu heb ik een manier gevonden om de geit te voeden en tegelijkertijd ook de kool te bewaren (om mijn cake te hebben en er ook van te eten): ik koos voor een niet-gevangen functionele *somebodiness* (iemand-zijn), met selectieve gehechtheid aan vorm en met de vrijheid en het vermogen om ruimte te scheppen in mijn wezen. Dit is wat 'the 3M system' leert aan mensen die willen ervaren hoe het is om te leven als helder bewustzijn in menselijke vorm, die op beide niveaus van bewustzijn willen functioneren: als gehecht en beperkt mens en als oneindig vrij wezen. Deze niet-gevangen functionele *somebodiness* brengt beheersbare hoeveelheden menselijk drama en operationele vrijheid met zich mee.

Een menselijk leven leiden is veel makkelijker op deze manier.

Waarom wordt ons dit dan niet verteld? Waarom geven ouders, leraren en verzorgers kinderen niet deze optie in plaats van (of tenminste ernaast) het brainwashen om te geloven dat zij hun bestaan moeten rechtvaardigen?

Het is mij overkomen, het is jou overkomen, het blijft iedereen overkomen. Er worden maar heel weinig kinderen geboren bij ouders die zelf niet gevangen zitten in de zelfkwellende druk om te bewijzen dat ze het waard zijn om te zijn.

Al bij de geboorte worden we beladen met een enorm aantal conditioneringen. We worden gelabeld door onze naam, familie, cultuur, godsdienst (of het ontbreken daarvan), nationaliteit, sociale status, enz. We krijgen ontelbare regels waaraan we

moeten gehoorzamen, anders lopen we het risico uitgestoten te worden. Naarmate we opgroeien raken we meer en meer verstrikt in conditioneringen, en onze aandacht wordt gestolen door de inspanning om te voldoen aan de verwachtingen van onze omgeving. We raken steeds verder verwijderd van de waarheid van ons bestaan: dat de *is-heid* van het Leven, of de kracht van helder bewustzijn, of de energie die onstuitbaar wil bestaan, door ons heen in de wereld aanwezig is.

Eenvoudige logica schrijft voor dat we onze betekenis niet hoeven te bewijzen, maar toch verdwalen we in het doen van dingen om te laten zien dat we ertoe doen. We geloven niet dat gewoon zijn genoeg is, en de wereld die we voor onszelf creëren versterkt deze overtuiging.

We moeten werken om geld te verdienen en om te voldoen aan onze fundamentele behoeften aan voedsel, onderdak en veiligheid (*basisbehoeften*). We moeten ook werken om geliefd te zijn, we moeten een band met anderen hebben en familie en vrienden hebben voor wie we verplicht belangrijk zijn (*behoeften om ergens bij te horen*). Wij moeten ambities koesteren en streven naar prestaties om ons te onderscheiden; wij moeten aan onszelf bewijzen dat wij onze eigen waardering en respect waard zijn, die wij alleen toekennen als anderen ons eerst goedkeuren (*behoeften aan waardering*).

Al deze moeite gaat in wezen op om aan te tonen dat het Leven niet verkeerd was toen het ervoor koos zich via ons te manifesteren. Maar is het niet dwaas om het idee te verwerpen dat het Leven altijd gelijk heeft, en dat wij zijn uitgekozen om de speelpartners van het Leven te zijn omdat we het waard zijn?

Als therapeut en als mens leg ik grote nadruk op het belang van het erkennen van de waarde van het menselijk lichaam. Ik geloof in het fascinerende vermogen van het lichaam om te herstellen en te genezen, zich aan te passen aan veranderende omstandigheden en zich opnieuw uit te vinden wanneer dat nodig is. Maar dan moet de geest het lichaam ondersteunen en ermee samenwerken. Dit betekent dat de mens zich bewust moet zijn van de spelletjes die de geest speelt en de verschillende manieren waarop het lichaam gesaboteerd wordt.

Daarom was ik gefascineerd door het concept van '*mindful movement*' en was ik vastbesloten om aan dit specifieke onderzoeksonderwerp te werken voor mijn doctoraat, ook al werd ik de eerste 3 jaar niet gefinancierd (*pas daarna kreeg ik een buitengewone beurs van de rector van de Universiteit Gent*). Dezelfde fascinatie en vastberadenheid heeft mij geleid tot het creëren van 'the 3M system'. Het lichaam is het tijdelijke thuis van het heldere bewustzijn dat onze essentie is. Het lichaam biedt ons de mogelijkheid om het *Observer-zelf* te activeren en te trainen dat de poort is naar het functioneren via ons *Ware-zelf*. Zoals we later zullen zien, is het *Ware-zelf*

niet iets om te vinden, maar iets om naar te leven. En het lichaam maakt het ons mogelijk dit te begrijpen en, nog belangrijker, te ervaren.



fragment uit 'the Crack':

Op delicate momenten, wanneer onze zwakheden, die ik *cracks* (barsten) noem, pijnlijk zijn en we overweldigd worden, weerspiegelt ons lichaam onze toestanden. Spanning in onze nek en schouders grijpen ons aan, als beesten die hun prooi verslinden. Dat zijn cruciale momenten waarop we ons moeten concentreren op het luisteren naar het lichaam. In zijn oneindige intelligentie eist het onze onverdeelde aandacht op en als we die geven, vertelt het ons altijd waar we heen moeten om de waarheid te vinden.

Het lichaam geeft ons het kostbare geschenk dat het ons leert over de verschillende psychologische toestanden die worden ervaren door de mensen die wij zijn. Het lichaam stelt ons in staat vreugde te voelen. Het beschermt ons door pijn. Het laat ons zien dat angst relatief is. Het lichaam helpt ons vertrouwen te hebben en ondersteunt ons bij het creëren van ruimte, zodat we op een zinvolle manier met het Leven kunnen omgaan. Naar mijn mening is de zin van ons leven het scheppen van ruimte, en door de immense kracht van de lichaam-geest verbinding kunnen we ruimte scheppen in onze geest en uiteindelijk in ons hele wezen door ruimte te scheppen in ons lichaam.

Door 'the 3M system' leer ik mensen om anders te bewegen en het lichaam te bewonen. Ik leer mensen een andere houding ten opzichte van het lichaam; ik help hen een zienswijze te ontwikkelen waarin het lichaam hun meest nabije thuis is en zij bestaan als helder bewustzijn in menselijke vorm dat voortdurend in wisselwerking staat met het Leven. Dit inzicht helpt mensen ruimte te creëren in hun wezen.

Het creëren van ruimte is de kern van mijn boek 'the Crack' omdat ik het creëren van ruimte beschouw als de belangrijkste taak die we in ons leven hebben. Uiteindelijk hangt alles af van de hoeveelheid ruimte die we in onze wezens hebben. De hoeveelheid ruimte in ons wezen bepaalt hoeveel gemoedsrust we hebben, hoe goed we in contact kunnen staan met onze intuïtie en hoeveel flow we kunnen ervaren. Dit zijn op hun beurt bepalende factoren voor ons welzijn, succes en veerkracht.

Zoals ik het zie, kunnen we op twee manieren functioneren: via ego-dominantie en via het *Ware-zelf*. En functioneren via het *Ware-zelf* betekent ruimte scheppen in ons wezen en daarmee ruimte bieden aan het Leven om ons met zijn elektriciteit te vullen. Dan kunnen de menselijke wezens die wij zijn, licht schijnen in deze wereld.

Samenwerken met het Leven op zinvolle manieren of goede speelpartners te zijn voor het Leven – dat is waar ons hele menselijke bestaan om draait. We hebben al vastgesteld dat het Leven graag vorm aanneemt, het manifesteert zich graag in de wereld, en de menselijke manifestatie is bijzonder gemakkelijk omdat mensen gecompliceerde wezens zijn. Maar het Leven heeft ons nodig om goede speelpartners te zijn, anders gaat het spel mis. Het Leven wil met ons samenwerken, dus moeten we leren hoe dat te doen. Uit al mijn academische studies en de uitgebreide spirituele training die ik heb mogen ontvangen, heb ik geleerd dat zelfbewustzijn, dat niet gericht is op zelfverbetering maar eerder op zelfbegrip en zelfacceptatie, een goede weg is. Zelf-eerlijkheid is de pretentieloze schat die voor ons de gouden kans opent om ons levensdoel te vervullen om goede speelpartners voor het Leven te zijn.

Leven als mens is een evenwichtsoefening. We moeten de beperkingen van het menselijk bestaan doorleven om te beseffen dat we grenzeloze wezens zijn. We moeten vriendschap sluiten met het ego om het te overstijgen. Wij moeten ons bewust worden van de drukte en de (over)volheid van alle concepten die wij in onszelf creëren en koesteren om ruimtelijkheid en ontspanning te ervaren. Het is niet makkelijk, maar het was ook nooit de bedoeling dat het makkelijk zou zijn. De grootste misvatting is dat het Leven ons iets verschuldigd is en dat het geacht wordt plezierig te zijn (in die zin zoals de beperkte menselijke geest vreugde begrijpt).



fragment uit mijn boek 'the Crack':

Wanneer we functioneren via ego-dominantie, manifesteren we ons door de lagen van geest-conditionering die het heldere bewustzijn in ons bedekken. De *cracks* (barsten) van onze persoonlijkheid zijn ruw, donker en pijnlijk. Of ze kunnen ook gepolijst en opschepperig zijn, maar sowieso schijnt er geen licht doorheen zoals wanneer we functioneren vanuit het *Ware-zelf* (wanneer er ruimte in ons is). In de afwezigheid van ruimte leven we in de drukte van ego-dominantie en kan de druk verstikkend zijn. Er is alleen vaag licht, we botsen tegen dingen en mensen, we hebben conflicten en komen in de problemen met onszelf en met anderen; onze daden hebben vaak negatieve gevolgen en we voelen ons niet vrij en tevreden. Er is alleen ego-slimheid in plaats van ware wijsheid. Of, erger nog: we zijn gevangen in de duisternis van verbijstering, dwaas gelovend dat de gelukzaligheid van onwetendheid werkelijk bestaat.

Het verhaal wordt radicaal veranderd wanneer we functioneren via het *Ware-zelf* en dus besteden we aandacht aan het ontwikkelen van zelfbewustzijn dat geen zelfverbetering is maar eerder zelfbegrip en zelfaanvaarding.

In de context van 'the 3M system' betekent zelfbewustzijn het gewaarworden van het lichaam in de ruimte, het kennen van de geest, ons bewust worden van hoe wij ons manifesteren in de wereld en in de tijd, in de vele verschillende rollen die wij als mens aannemen, en het begrijpen van onze persoonlijkheid met de specifieke aspecten en werkingen van ons ego. Deze puzzel is zelfbewustzijn.

Het doel is om al deze delen van onszelf te leren kennen en ons bewust te worden van hoe we in elkaar zitten. Zoals bij elke puzzel, nemen we de stukjes één voor één en kijken hoe ze in elkaar passen. Maar in ons achterhoofd herinneren we ons dat dit alles maar één doel dient: dat we ons realiseren dat we speelkameraadjes van het Leven zijn en dat we onszelf toestaan van het spel te genieten in de wetenschap dat het Leven ons heeft uitgekozen omdat we kostbaar en waardig zijn.

Ik zie het als een spel van licht maken. Het Leven manifesteert zich door ons heen, zoals elektriciteit door verschillende soorten lampen gaat om een verscheidenheid aan licht te creëren. We zijn allemaal verschillende individuen; ieder van ons is uniek. Maar we zijn allemaal aangesloten op de elektriciteit van het Leven. Daarin zijn we allemaal gelijk. We zijn allemaal lampen. Sommigen zijn mooie kroonluchters, ingewikkelde constructies van kristal. Anderen zijn eenvoudige lampen met één lamp. Wat onze onderdelen ook zijn, als we ze kennen en aanvaarden met hun sterke en zwakke punten, verschijnt er ontspanning in ons. Door ontspanning ontstaat er ruimte. Dan stroomt het Leven binnen en vult die ruimte met zijn elektriciteit. Het resultaat is licht. Het Leven kan door ons heen stromen wanneer wij ruimte in ons hebben, en het kan ons bestaan verlichten. Wanneer we ons richten op die interactie, op die samenwerking met het Leven, functioneren we via ons *Ware-zelf*.

Zie je, het Ware-zelf is niet iets om te vinden, maar iets om naar te leven.

Dit is een subtiele maar substantiële verschuiving in perspectief van "Ik heb een leven" naar "Het Leven schijnt door mij".

In het eerste leven we onder druk: we moeten iets van onszelf maken. We zijn alleen, vechten en worstelen voor iets dat ons uiteindelijk al dan niet tevreden kan stellen. In het tweede is er helderheid in ons bestaan: we zijn bedoeld om samen te werken met het Leven. We creëren ruimte in ons wezen zodat de *is-heid* van het Leven door ons heen kan stromen. We zorgen voor ruimte in ons lichaam, in onze geest en in onze persoonlijkheid, en we zorgen ervoor dat ons ego met zijn sterke en zwakke kanten geen hindernissen opwerpt. We doen dit en dan kunnen we ontspannen omdat we ons aandeel in het spel van het Leven hebben gedaan: we zijn geweldige speelpartners voor het Leven geworden. We kwamen opdagen voor ons deel van de afspraak. Het Leven doet de rest. De verantwoordelijkheid is maar half, en als we eenmaal weten hoe we ruimte kunnen creëren, is de druk die op ons wordt uitgeoefend bijna nihil.

'the 3M system' houdt de belofte in van het scheppen van ruimte, en zelfbegrip en zelfacceptatie staan daarin centraal. De niet-zo-aantrekkelijke en sociaal goedgekeurde delen van onze persoonlijkheid verdienen onze aandacht.

In de sessies met mijn cliënten ligt de nadruk op het leren om een meer authentiek leven te leiden, hoe we eerlijker kunnen zijn over wie we denken dat we zijn, over onze delen en impliciet over onze *cracks* (barsten). We ontcijferen de conditioneringen van de geest en we helen het lichaam. We leren het ego kennen, we ontdekken de specifieke manifestaties ervan in de mensen die we zijn en we leren het te aanvaarden en zelfs lief te hebben. Zelfbegrip en zelfacceptatie resulteren in ontspanning - de staat die de schepping van ruimte mogelijk maakt.



fragment uit mijn boek 'the Crack':

De waarheid is dat de meeste "gewone" mensen leven met het ego of zelfs door het ego. Vaker wel dan niet verbindt het ego mensen met elkaar en met het Leven. Evenzeer is het waar dat het streven om van het ego af te komen ons in de problemen brengt omdat we uiteindelijk tegen onszelf vechten, of nog erger, onszelf veroordelen en straffen. Omdat ik de gevaren van dit scheeflopen goed ken, heb ik me aan het schrijven van dit boek gewaagd om meer zelfbewustzijn in de vorm van zelfbegrip en zelfaanvaarding in de wereld te helpen brengen. Bevrijding van gehechtheden en aversies is wat de mensheid nodig heeft. Het overstijgen van de dualiteit van goed en kwaad. Vandaar dat *'the Crack'* een uitnodiging is naar de über-dimensie van gelijkmoedigheid. (...)

Hoe vaak ben je echt eerlijk over wat je denkt en hoe je je voelt? Hoe vaak onderdruk je je eigen waarheid om de illusie van vrede te redden, om de boot niet te laten wankelen, of om je eigen illusie te beschermen dat je geliefd bent? 'the 3M system' helpt mensen hun oude patronen van omgang en bestaan te overstijgen. Slachtoffers en martelaren worden niet gevierd. Vrijheid is het doel.

Ik geloof niet dat er een deugd schuilt in zelfverloochening. Integendeel, er schuilt een deugd in eerlijkheid over onszelf. In het toegeven van onze zwakheden en in het nederig erkennen dat ook die delen zijn van de mens die we zijn. Het zijn onze *cracks*, onze barsten. Het zijn onze wonden. Maar het zijn ook ingangen voor het licht en de wijsheid van helder bewustzijn.

De beroemde Sufi mysticus - Rumi zei: *"De wond is de plaats waar het licht je binnentreedt"*. Ernest Hemingway, Ralph Waldo Emerson en de prachtige Leonard Cohen onderschreven Rumi's woorden: *"There is a crack in everything; that's how the*

light gets in." ("Er is een barst in alles; dat is hoe het licht binnenkomt"). 'the Crack' laat zien hoe deze openbaring gebeurt.

(...) Het Leven manifesteert zich door ons heen en acceptatie van onze delen maakt het mogelijk dat het Leven kan stromen. Weigering van onze delen blokkeert de stroom van het Leven.

Onthoud dit punt de volgende keer dat je arrogant wordt genoemd en in plaats van defensief te worden zou je kunnen proberen het gewoon toe te geven. Als arrogantie een van je *cracks is, so what?* Wat dan nog? Een arrogant in ontkenning zal schade aanrichten; een bewuste arrogant zal trotse bijdragen leveren terwijl het Leven door zijn wezen stroomt.

In dezelfde lijn, omarm je crack/barst van een mensen-pleaser te zijn als dat het geval is. Een mensen-pleaser voelt zich permanent verantwoordelijk voor de gevoelens en het welzijn van andere mensen. Dat maakt haar zeer vatbaar voor manipulatie en misbruik, en leidt tot innerlijke conflicten, depressie, stress en uitputting. Ze zit gevangen in diepgewortelde en pijnlijke schuldgevoelens en zelfverloochening.

Daarom zal een mensen-pleaser in ontkenning passief-agressief uitvallen wanneer de druk van het onderdrukken van wie ze is ondraaglijk wordt. In tegendeel, een bewuste people-pleaser is ontspannen terwijl ze dienst verleent, omdat het Leven door haar wezen stroomt.

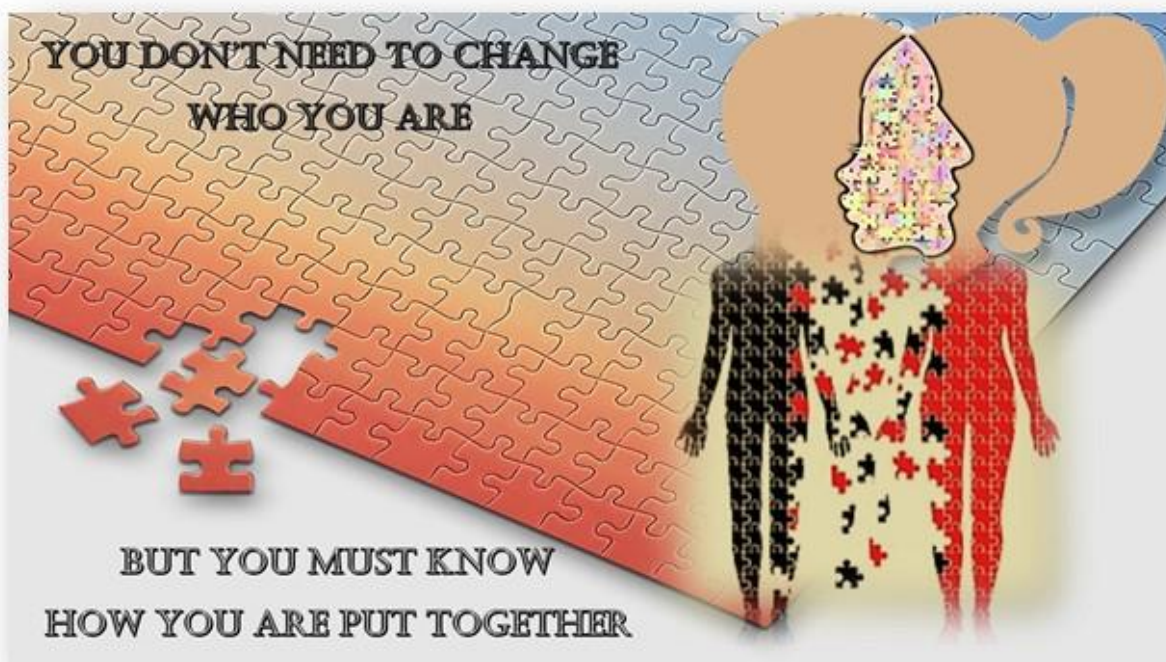
Op dezelfde manier, als je crack/barst slachtofferschap is, zul je, als je je daar niet van bewust bent, aandacht vragen en je omgeving terroriseren met je hysterische uitbarstingen. Maar als je bewust bent van je conditionering om de slachtofferrol op jou te nemen, zul je in staat zijn om voor jezelf op te komen zonder anderen te veroordelen en, nog belangrijker, zul je mededogen brengen in je interacties. Dit is de manifestatie van het Leven dat door de mens stroomt die jij bent, ongehinderd door zelfverloochening en zelfoordeel.

Wat je crack ook is, omarm het en leer ervan te houden. Hou van jezelf voor je zwakheden, net zoveel als je van jezelf houdt voor je sterke punten. Het begint allemaal met je bewust te worden van je delen.

(...) Wat maakt een huis? De muren van het gebouw of de ruimte die zich binnen die muren bevindt? Wat is belangrijker? En is het überhaupt nodig om te kiezen?

Op dezelfde manier kunnen we ons afvragen: wat maakt een mens? Het lichaam, de geest, de verschillende delen van de persoonlijkheid, de handelingen, de bezittingen, de naam, of het heldere bewustzijn onder de lagen van geestconditionering? Misschien het *Ware-zelf* dat vrijkomt als er ruimte is tussen de verschillende delen? Welke zijn belangrijker? En is het überhaupt nodig om te kiezen?

'the 3M system' heeft waardevolle toepassingen en implicaties bij geestelijke en lichamelijke revalidatie, bij chronische (pijn)klachten, bij angst, depressie, rouw en blijvend verdriet, bij zorgen over de toekomst of zinloosheid, maar ook bij persoonlijke ontwikkeling, zelfactualisatie en prestatieverbetering (*sommigen noemen dit het realiseren van de beste versie van het zelf, dichterbij het Ware-zelf komen, of je beste potentieel waarmaken*).



Tussen mijn cliënten zijn er soms mensen die met chronische aandoeningen kampen en ik ben dankbaar dat ik ze meer kan bieden dan gewone kinesithérapie, psychotherapie en andere reguliere therapieën. Het is omdat ik Wetenschap en Spiritualiteit combineer, en ik met mijn cliënten op een holistische manier werk, zodat de hele mens erbij betrokken is.

Samen met mijn cliënten hebben we een aantal geweldige doorbraken bereikt wat betreft het omgaan met de angsten die gekoppeld zijn aan hun functioneringsproblemen en het vergroten van hun zelfacceptatie en comfortniveau met betrekking tot hun specifieke omstandigheden. Door een liefdevoller zelfbeeld

te ontwikkelen en een beter zelfrespect aan te moedigen, worden cliënten in staat gesteld om een grotere mate van onafhankelijkheid en zelfredzaamheid te ervaren. Ze voelen zich *empowered* om een voller en rijker leven te leiden, afstand te nemen van de slachtofferstatus en zich open te stellen voor het genieten van hun specifieke omstandigheden. Samen streven we zowel naar fysieke verbeteringen als naar het bevorderen van mentale ontspanning door bewust de “gebroken stukjes” te omarmen.

Wanneer ik met een nieuwe cliënt begin te werken, luister ik naar het verhaal op verschillende niveaus. Het eerste is het totaal subjectieve niveau, de mening van de cliënt, zijn of haar worstelingen en pijn. Dan is er het niveau van de mogelijke doorbraken die ik zie verschijnen. Ik zie de cliënt voor me als een puzzel gemaakt van subjectieve gevoelens en percepties, conditioneringen, specifieke manifestaties van het ego en gedachtepatronen die bestaande problemen hebben veroorzaakt of versterkt, en ik zie mogelijke oplossingen.

Sleutelmomenten onthullen de reactiviteit van de cliënt, zijn/haar defensiviteit, wantrouwen (soms zelfs woede), of, als alternatief, zijn/haar groeiend vertrouwen en verlangen naar comfort. Ik observeer hun niveau van bewustzijn en hun vermogen om een groter bewustzijn te ervaren. Alles gebeurt organisch, de sessie verloopt natuurlijk, niets wordt geforceerd en er is geen vooraf opgesteld script. We werken met flow.

Bijvoorbeeld, toen een Parkinson-patiënt me vertelde over zijn ruzies met verschillende familieleden en hij pleitte voor zijn recht om thuis met meer aandacht te worden behandeld vanwege zijn toestand, ik zag zijn lijden omdat hij hunkerde naar meer begrip en liefde, maar ik zag ook dat hij eiste dat anderen hem anders behandelden en dit veroorzaakte veel conflicten in de familie. Het resultaat was dat hij nog minder van het begrip en de liefde waarnaar hij hunkerde, kreeg. De woede nam toe in hem en in het hele gezin.

Ik zag zijn manifestaties op minimaal vier coördinaten: fysiek, emotioneel, mentaal en gedragsmatig. De gebalde vuisten, de emotionele uitbarstingen, de strakke en opgetrokken schouders, de ingezonken borst, de verhoogde kin, de cervicale hyperlordose, de harde gezichtsuitdrukkingen en het zwakke onderlichaam in het bijzonder de kern - deze observaties hielpen me een plan op te stellen om mijn cliënt te helpen. Zijn ademhaling was geblokkeerd, korte slokjes lucht, een stijf middenrif. Ik vroeg hem om te zuchten en hij kon het niet.

Hij had absoluut meer kracht nodig in zijn kern en basis. Hoe beter hij zichzelf in zijn wezen kon verankeren, hoe meer capaciteit hij zou ontwikkelen om zichzelf als een volledig/geldig persoon te zien, met/ondanks de Parkinson. Zijn extreme behoefte aan aandacht en opoffering van anderen, kwam voort uit een zelfbeeld waardoor hij zichzelf als onvermijdelijk gebroken zag vanwege zijn fysieke conditie. We moesten eraan werken dat hij zich accepteerde met Parkinson en dat hij zelfs iets positiefs in

zijn toestand kon zien. Dit zou zijn *“quasi-tirannieke”* neigingen verminderen en hem het begrip en de liefde waarnaar hij hunkerde, leveren.

Terwijl we zijn kern en roots versterkten, en we zijn houding verbeterden zodat hij meer verankerd in zijn wezen was, begon hij een ontspanning in zijn bovenlichaam te ontdekken die voorheen onbekend was. Hij beschreef het als volgt: *“Al die tijd dacht ik dat ik me stevig moest vasthouden met alles wat ik kan, aan alles wat ik kan, zo lang als ik kan. Nu begin ik te beseffen dat het enige waar ik me aan vast moet houden mijn vertrouwen is, dat ik hier niet per ongeluk ben en dat mijn toestand niet een soort straf is. Ik hoef niet te oordelen over wat mij overkomt, maar probeer mijn leven in zijn volheid te ervaren. Ik heb een doel in dit leven, mijn bestaan is geen ongeluk, en niemand heeft het verknoeid omdat ik Parkinson heb. Mijn ervaring omvat ook de Parkinson. Het is gewoon een andere manier om te zijn. Ik vertrouw erop dat dit mijn pad is”*.

Hij zei dit met ontspannen schouders, een mooi weggestopte kin onder een bij de kruin opgeheven hoofd, met een flexibele en lange nek en beweegbare armen. Zijn ademhaling was niet langer geblokkeerd, zijn middenrif was niet langer stijf. Hij kon zuchten als dat nodig was en het was een goede diepe zucht. Hij kon zich openen om de lucht binnen te laten.

Hij kon op een zinvolle manier met het Leven samenwerken. Er was ruimte in zijn lichaam en in zijn wezen. Zo kon hij ook aan anderen de ruimte geven die ze nodig hadden. Zo werden zijn familierelaties verbeterd.

Het is niet de bedoeling hier het hele doorbraakproces te beschrijven, maar een cruciaal moment was toen hij zich realiseerde dat Parkinson hem in staat stelt zijn leven in een constante bewustzijnsmodus te leven. Terwijl mensen zonder Parkinson vaak wegglijden in het hamsterwiel van het leven op automatische piloot, herinnert zijn aandoening hem eraan bewust te zijn, aanwezig te zijn, zichzelf en anderen te kennen op het fundamentele niveau van zijn. Natuurlijk is de ziekte van Parkinson geen vereiste om dit te bereiken. Mensen zonder chronische aandoeningen kunnen net zo goed baat hebben bij mijn methode.

‘the 3M system’ is bewezen nuttig bij burn-out, chronisch vermoeidheidssyndroom, levensmoeheid, doelloosheid, hopeloosheid, depressie, angst, dwangmatig denken, woedeproblemen en relationele problemen, maar het is ook nuttig voor je spirituele ontwikkeling en psychologisch welzijn, wat je ook beoefent (*mindfulness, meditatie, yoga, tai chi, qi gong, vechtsporten, dansen en zingen, tekenen, schrijven, paardrijden, met de hond wandelen, joggen, fitness, Pilates, sauna/wellness, enz.*)

Het motto van de methode luidt *“BE in all you DO”* omdat ik geloof dat dit het geheim is om minder te lijden. We zijn allemaal bezig met *het doen* van dit leven. Maar *het doen* moet niet noodzakelijk afwezigheid betekenen. Elke handeling kan op een bewuste manier gedaan worden. We kunnen aanwezig zijn terwijl we druk

bezig zijn dingen te doen. We kunnen ons herinneren om *te zijn* wat we ook aan het doen zijn. Als je eerst bent, voordat je iets doet, worden je daden zinvoller. Ze zijn niet langer enkel middelen om een doel te bereiken; ze worden delen van je samenwerking met het Leven. Zelfs de meest triviale handeling als afwassen wordt de manifestatie van helder bewustzijn door de mens die je bent. Je bent aanwezig in het moment en je kunt in ontzag zijn voor hoe het Leven zich voor je ontvouwt in de afwasbak.

Op dezelfde manier, in je interacties met anderen, wanneer je eerst bent voordat je iets doet, beoordeel je mensen niet langer op basis van hoe ze je kunnen helpen je doelen te bereiken, maar ben je aanwezig met hen en begroet je het heldere bewustzijn in hen. Je wordt responsief in plaats van reactief, wat betekent dat je de ander de ruimte geeft om zich uit te drukken en dat je luistert met aanvaarding en geduld. In tegenstelling tot dit, een reactief persoon die vast zit in het doen, zal niet aanwezig zijn terwijl zijn gesprekspartner probeert te praten, hij zal oordelen, aanvallen, zijn antwoord al voorbereiden of gewoon bedenken wat hij hierna zal doen.

Een ander cruciaal verschil tussen reactief en responsief zijn ligt in de drang om in te grijpen en de ander te "*corrigeren*". Responsiviteit laat ons toe vrij te zijn om ons goed te voelen bij het anders-zijn van de ander. Als we leren hoe *te zijn in alles wat we doen*, kunnen we meer medelevend zijn en veel minder geïrriteerd door onze verschillen. We hebben allemaal onze respectievelijke uitdagingen. Hoe meer we ons bewust worden van hoe we in elkaar zitten, hoe we ons manifesteren, en wat onze behoeften aan begrip en liefde zijn, hoe meer we onszelf en anderen kunnen accepteren, en daardoor ieders specifieke behoeften kunnen respecteren.



fragment uit mijn boek 'the Crack':

We zitten allemaal in hetzelfde schuitje. We hebben allemaal honger naar liefde en acceptatie. De truc is dat we innerlijk ruimte nodig hebben om ze te voelen.

Als ik ruimte creëer, functioneer ik via mijn *Ware-zelf*. Als ik van binnen opeengepakt zit met verontrustende gevoelens en gedachten, met grootheid- of minderwaardigheidswaan, met overtuigingen van beperking en oordelen, dan functioneer ik via ego-dominantie.

'the 3M system' leert ons dat het ego niet onze vijand is, maar dat we op onze hoede moeten zijn voor ego-dominantie.

Anders dan de tendensen van de meeste andere methoden, onderschrijft mijn methode niet de afschaffing van het ego; het ondersteunt juist het leren kennen van de specifieke aspecten die het ego in ons inneemt, in veel detail.

Het ego kan nuttig zijn als het werkt voor het welzijn van de mens.

Hoe meer we over ons ego leren, hoe beter we het kunnen sturen en het in dienst van ons menselijk leven kunnen stellen. Aan de andere kant is ego-dominantie als een ongetrainde puppy. Negeer de training en je wordt geconfronteerd met poep op ongewenste plaatsen, vernielde schoenen en veel nerveus geblaf. Elimineer ego-dominantie en je bent vrij om te genieten van al het schattige van de puppy. Naast de voor de hand liggende voordelen voor u, is de puppy zelf ook gelukkiger als hij getraind is. Stel je een puppy voor die achter zijn staart aan rent of naar lucht blaft. Dat ongelukkige gezicht is ego-dominantie.

Het ego denkt dat het wil domineren, maar eigenlijk is het het gelukkigst wanneer zijn talenten goed worden gebruikt terwijl het de mens dient. Dan bereikt het zijn meest begeerde doel: de zekerheid van zijn bestaan en zijn belangrijkheid.

Ik leef door mijn *Ware-zelf* wanneer ik mij bewust ben van mijn verschillende delen, van de specifieke manifestaties van het ego in mij, van mijn *cracks*, van mijn Observer-zelf - mijn Waarnemer-zelf die getuige is van mijn verschillende stukken en manifestaties (*ook bekend als de centrale motor van 'the 3M system'*), en wanneer er afstand is tussen de mens die ik ben en al deze. Ik ervaar mezelf als helder bewustzijn wanneer ik baad in de ruimte van die afstanden. Dan leidt de mens die ik ben mijn ego, en mijn beslissingen en handelingen zijn geworteld in de wijsheid van helder bewustzijn.

Anders, wanneer we in conflict zijn, ons onder druk gezet of verstoord voelen op welke manier dan ook, wanneer we ons niet bewust zijn van onze *cracks* of we ze afwijzen, wordt de ruimte gevuld met de drukte van overvolheid. Druk kan het gevolg zijn van interacties of van interne strijd. Hoe dan ook, zodra de ruimte in ons vermindert, kunnen we onszelf niet ervaren als helder bewustzijn omdat we niet kunnen functioneren als ons *Ware-zelf*, en dus kunnen we geen beslissingen nemen en handelen als ons *Ware-zelf*. Dan kunnen de mensen die we zijn niet de leiders zijn van onze puppy-hond ego's, dus beginnen de puppy's baas te spelen en rond te commanderen. Dit leidt onvermijdelijk tot problemen.

Je bewust zijn van dit alles geeft je de kracht om jezelf uit de ellende en onrust te helpen. Jij hebt de oplossing. Wat er ook gebeurt, ruimte creëren helpt je uit de problemen omdat het je verbindt met je *Ware-zelf*. Dit is je sleutel om te leven als helder bewustzijn in menselijke vorm en verbonden te zijn met alles in Eenheid. Daarom is ons doel tijdens de sessies om ruimte te creëren.

Ik begeleid je in het kennen van jezelf, het accepteren van jezelf, het liefhebben van jezelf. Ik leer je de twee 3M basistechnieken die gegarandeerd ruimte creëren 'the

3M Power Posture' en 'the 3M Freedom Breathing'. Wij ontleden uw ego en zetten het weer in elkaar, maar richten het op zijn rechtmatige plaats als dienaar van de mens die u bent. Dit is het grote mysterie over de zin van het leven: wanneer we ruimte in onszelf scheppen, hebben we interactie met het Leven via het *Ware-zelf* en komt helder bewustzijn aan het licht. De stukjes vallen dan op hun plaats, we zijn verbonden met alles, en er is harmonie.





afsluitende gedachten en wensen

De ontspanning die voor ons beschikbaar komt wanneer we leren onszelf toe te staan te zijn zoals we zijn, wanneer we vrede sluiten met onze meest "onaanvaardbare" eigenschappen en neigingen, en wanneer we ze zien als weer een andere kwaliteit van het Leven of een ander voorbeeld van de rijkdom en verscheidenheid van het Leven -- die ontspanning is vrijheid van alle angst, drukte en waanideeën van grootsheid of minderwaardigheid. Daarin ligt de enige ware bevrijding die de mens ter beschikking staat. Andere vrijheid is slechts een illusie.

Dit is wat ware Spiritualiteit (dat samenwerkt met de Wetenschap) doet. Bestaande spirituele en wetenschappelijke leringen lopen vaak in de val van het overbrengen van te spiritueel of te wetenschappelijk materiaal. "Spiritualiteit zonder Wetenschap is blind, Wetenschap zonder Spiritualiteit is kreupel" zei Einstein, en 'the 3M system' sluit aan bij zijn opvatting. Scepticisme is toegestaan omdat het diep genoeg gaat om grote lagen van verwarring te overstijgen. Het moedigt een meer eerlijke en authentieke manier van zijn aan. Het onderwijst over de verborgen structuren van de geest door een efficiënte synthese van Wetenschap en Spiritualiteit.

Het gaat er niet om iemand beter te worden.

Je hoeft niet te veranderen wie je bent.

Word je alleen bewust van hoe je in elkaar zit.

Je traject wordt gevolgd door een transformatie die
onmogelijk te missen is.

Je voelt de ontspanning dat je OK bent zoals je bent
en anderen merken een zekere innerlijke kracht op
die uit je wezen straalt.

Het licht in jou eert het licht in hen.
Jullie ontmoeten elkaar op het niveau van helder bewustzijn,
onder de lagen van jullie ego's en conditioneringen.

De intentie achter mijn onderricht en mijn geschriften is zuiver
en het komt voort uit mijn pijnlijk begrip dat
dit menselijk leven hard is.

Vaak mooi, maar altijd hard.

Dit begrip heeft
mijn compassie voor mensen aangewakkerd,
inclusief voor de mens die ik ben.

MOGEN WE VRIJ ZIJN SAMEN



Moge de kostbare verlichte houding

Ontwikkeld worden

Waar deze nog niet was verschenen,

Moge het nooit afnemen

maar gestaag uitbreiden

Waar het zich al had ontwikkeld.