

## De mogelijkheden van ons Bewustzijn

Drie maanden geleden had niemand kunnen voorspellen waar we nu met zijn allen in zitten. Om de kans op besmetting zo klein mogelijk te houden, zitten heel veel mensen thuis, in afwachting van 'dat het weer beter gaat'. Niemand weet hoe lang dit gaat duren. Wat gebeurt er nu in jezelf? Je wordt teruggeworpen op je eigen wereld, je eigen vermogen om je balans te houden. Het heeft geen zin om alle uren van de dag het probleem 'Corona' in je hoofd te houden. Maar het zeurt wel door, ergens op de achtergrond. Je kan afleiding zoeken in lezen, tv kijken, huishoudelijke klusjes, met je kinderen spelen, in de huiskamer oefeningen doen of een wandeling maken. Maar, je weet niet of je straks in aanraking komt met het virus. Iedereen moet een latente angst een plek geven. Je wordt teruggeworpen op jezelf. **Je staat er in feite alleen voor.** Wat kan je dan nog wel doen?

Er is een oplossing en die ligt in ons bewustzijn zelf. Er is een **staat van 'zijn'** in je bewustzijn waar je oké bent, zonder angst, zonder verwachtingen en zonder prikkels van buitenaf. Vandaaruit kan je alles in rust **waarnemen**. Die staat van 'zijn' zal je niet vinden in rusteloos denken of in doorgaande emoties die bevredigd willen worden. Het kan helpen als we hier van een grote afstand naar onszelf en ons bewustzijn kijken. Hieronder vind je een overzicht van hoe ons bewustzijn opgebouwd is uit diverse delen en hoe de delen elkaar beïnvloeden (dit overzicht brengt esoterische kennis van diverse culturen samen).

- • • We kunnen ons bewustzijn grofweg verdelen in drie delen: **zelfbewustzijn**, **onderbewustzijn** en **lichaamsbewustzijn**. In het kort: denken, voelen en doen.

- Het **zelfbewustzijn** is ons persoonlijke bewustzijn, ons ego. Het is de activiteit van ons denken. We identificeren ons via het zelfbewustzijn: Ik ben een man, ik heet Kees (of Truus), ik ben een kind van die en die, ik woon en werk daar en daar en mijn mening is zus en zo. Het zelfbewustzijn wil kaders, het wil structuur, houdt van logica en het geeft woorden aan ons persoonlijk zijn. Het zelfbewustzijn is direct gekoppeld aan het **denken**. Ook als je iets *voelt* (bijv. emoties of iets *in* je fysieke lichaam) dan geef je daar in je hersenen meteen woorden aan. Via ons denken willen we ons leven zo veel mogelijk beheersen. Maar ons denken wordt constant gevoed door prikkels uit ons onderbewustzijn. Het onderbewustzijn is in deze de grote onbekende. Het onderbewustzijn houdt alles vast wat we meegemaakt hebben. We kunnen niet helemaal overzien wat er in ons onderbewustzijn schuilt. Daarom heet het ook het *onder*-bewustzijn, het zit net *onder* de oppervlakte (van je zelfbewustzijn).

- Het **onderbewustzijn** is een eigen, op zichzelf werkende eenheid. Het heeft zijn eigen programma en je kan er niets (op wilskracht) in veranderen. Ons onderbewustzijn neemt op en verwerkt. Het kan meerdere dingen tegelijk verwerken. Een muziekje, een geur, een gesprek, een emotie die iemand uitzendt, je eigen stemming, het wordt allemaal tegelijkertijd opgemerkt en verwerkt. Je zelfbewustzijn, je denken kan maar aan één ding tegelijk werken. Als we het zouden uitdrukken in data-verwerking: het zelfbewustzijn kan 10 MB per seconde verwerken en het onderbewustzijn verwerkt rustig 500 MB in diezelfde seconde. Het onderbewustzijn werkt eigenlijk als een computer: Input geeft output. Alles wat je meemaakt wordt gevoeld en verwerkt. En de meeste dingen die je meemaakt komen een keer terug. Dat kunnen heel recente ervaringen zijn, maar ook ervaringen van vorige maand of nog veel langer terug (je jeugd, als baby).

Als je in je jeugd een keer ontzettend bang bent geweest, afgekeurd op bepaald gedrag of onderdrukt bent, dan zal dat zich met regelmaat weer aandienen en het zal je gedrag beïnvloeden. *Input geeft output*. Het onderbewustzijn werkt als een **computer**. Als we de functies van die computer onder elkaar zetten, kunnen we stellen: **het onderbewustzijn** -

- **ontvangt**: het voelt, het ervaart de gebeurtenissen, de indrukken die van buiten naar binnen komen.
- **ordent** de gevoels impressies die binnen komen. Emoties van een zelfde geaardheid worden bij elkaar gezet en gaan elkaar versterken. Zo kan een emotie van b.v. verlegenheid een hele grote worden, omdat negatieve ervaringen bij sociaal optreden bij elkaar optellen.
- **reflecteert**: het spiegelt alles wat je meegemaakt hebt een keer terug. Als er iets gebeurt dat lijkt op een eerdere gebeurtenis, zal het de lading (positief of negatief) van eerdere gebeurtenissen terugspiegelen (in je beleving nu).
- **herinnert**: omdat we al zo lang leven maakt deze reflectie-kwaliteit het onderbewustzijn tot een **geheugenbank**. Het onderbewustzijn is de opslagplaats van alle eerdere gebeurtenissen uit het verleden (opgeslagen als gevoel). Hoe ouder je wordt, hoe groter die geheugenbank wordt en soms dienen zich emoties aan die je eigenlijk vergeten was (of verdrongen had).
- **activeert**. Emoties die geladen zijn kunnen ook uit zichzelf terugkomen (moeten karmisch gezien ook een keer terugkomen). Emoties die je vaak doorleefd hebt, gaan een eigen leven leiden en kunnen op onverwachte momenten terugkomen. Het onderbewustzijn activeert uit zichzelf **angsten, verlangens, wensen** en **verslavingen**. Dit is de basis van je karakter. Een angst of een verlangen kan zich op een bepaald moment ook lichamelijk aandienen (zin in snoep of alcohol).

Het onderbewustzijn is een **autonoom** werkend bewustzijn. Het werkt buiten je zelfbewustzijn om. Het staat altijd 'aan' (ook als je slaapt). De gebeurtenissen van de dag (ook van eerdere dagen) worden in je slaap verwerkt en komen in dromen terug. Deze complexe werking van ons onderbewustzijn zorgt er voor dat we vaak **gevangen zitten** in de echo's van het verleden. We reageren op impulsen uit ons onderbewustzijn die **al** een lading hebben. Als we ergens bang voor zijn is dat niet omdat er per se iets naars aankomt, maar omdat er in een soortgelijke situatie in het verleden iets naars gebeurd is. We dragen de pijnen van het verleden met ons mee en laten het 'nu' er steeds door bepalen. Omdat we gespannen zijn is de kans groot dat de situatie die eraan komt *weer* negatief zal verlopen.

### **We herhalen zo steeds het verleden**

We dragen allemaal heel veel van deze voorgeprogrammeerde gevoelens met ons mee en feitelijk onderhouden we hiermee ons eigen stress-niveau. Hoe kunnen we dat stoppen? Dat kunnen we doorbreken door met onze aandacht naar ons lichaam te gaan, door je **terug te trekken in je lichaam**.

- Het **lichaamsbewustzijn** werkt voor een groot deel autonoom. Dat geldt voor de werking van je organen, je zintuigen en de natuurlijke reacties bij schrik en valpartijen. Toch is ons lichaamsbewustzijn uniek. We kunnen met onze aandacht, ons bewustzijn afdalen *in* ons lichaamsbewustzijn en daar **vrijheid** en **ruimte** ervaren. **Je lichaam ervaart alleen het nu**, zonder zorgen en zonder haast. Dat is een ervaring waar je 'in' kan zakken. Omdat we zo gericht zijn op denken en voelen zijn we daar zelden. **Maar het is mogelijk!**

Elk bewustzijns-niveau heeft zijn eigen frequentie. Hieronder is dat schematisch weergegeven. Bovenaan zit de Adem, de levenskracht die ons in staat stelt om te kunnen denken, voelen en bewegen. Die adem is de levenskracht waarmee al het leven op aarde kan bestaan en is feitelijk Goddelijk. Daaronder zit de ziel en weer lager (in frequentie) zit ons zelfbewustzijn, ons onderbewustzijn en ons lichaamsbewustzijn. Het lichaamsbewustzijn heeft dus de laagste trilling.



Het is mogelijk om met je aandacht, je bewustzijn *in* je lichaam te zijn. Maar waarom zou je dat doen? Er is daar niks te denken en niks te voelen. Het is er *saai* en er kan zelfs *angst* bovenkomen, omdat emoties die aanstonden even geen aandacht meer krijgen. Maar, daar kan je aan voorbij en je kan zakken naar **de rust van een lichaam dat alleen het nu ervaart**. Het is even wennen, maar het is een soort *vakantie nemen van jezelf* en dat is best fijn. Op de site [abtr.nl](http://abtr.nl) staat een oefening waarmee je met simpele bewegingen de normale consensus van je bewustzijn doorbreekt en waarmee je kan afdalen naar **lichaamsbewustzijn**. (de vaste bezoekers van het Mantra zingen en de Body Reset kennen de oefening wel). Deze oefening kan een aangename pauze brengen en *als je hem echt laat komen* werkt het door naar lichamelijke ontspanning en gezondheid (omdat alles beter doorstroomt na de oefening). Toch is er nog een reden waarom deze oefening *juist nu* belangrijk is.

We gaan even terug naar ons onderbewustzijn. Ons karakter is de optelsom van alles wat we ooit meegemaakt hebben (en wat ons onderbewustzijn als reactie daarop terugspiegelt). Dat zijn je vaste denk- en voelpatronen en daar ben je aan gewend, daar *leef* je in (en zo kennen de mensen om je heen je ook). Omdat door het Corona-virus nu alles op zijn kop gezet wordt (dagindeling, omgangsvormen, zingeving) kan je onderbewustzijn dingen naar boven brengen die je nog nooit eerder gevoeld hebt. Daar kunnen zomaar kinderlijke angstgevoelens bij zitten. Het helpt een beetje als je *weet* dat het zo werkt, maar daarmee zit je nog wel met dat gevoel. Ook hier kan de oefening van het 'naar lichaamsbewustzijn afzakken' helpen om je weer oké te voelen in jezelf. **Het gevoel van vertrouwen in jezelf is een lichamelijke ervaring** (en geen emotie). Dat begint in je stuit en de eerste oefening op [abtr.nl](http://abtr.nl) kan je daar brengen.

Dan staan er 3 oefeningen op abtr.nl. De eerste is een oefening met bewegingen waarbij je armen meegaan in de ademstroom die verticaal door je lichaam gaat. Die oefening brengt je in **lichamelijk-zwaar-aanwezig-zijn**. Als je dit nooit gedaan hebt kan je hem een paar keer los doen. *Doe echt fysiek mee*. De krachtige bewegingen en het gebruik van je stem breken de gewone consensus waar je in leeft en dat is juist de bedoeling. Als deze oefening goed werkt, kom je in een zacht bewustzijn dat los staat van de prikkels van je onderbewustzijn. Dat is de beginfase van meditatie. Daarna volgen nog 2 oefeningen en dat zijn oefeningen met een Mantra. Hier maak je een keuze: *of* Sanskriet, *of* Hebreeuws. Dat is echt belangrijk, want het werkt voor je onderbewustzijn alleen maar verwarrend als je die talen door elkaar haalt.

Hier komen we bij hoe Mantra's werken en hoe ons onderbewustzijn daarin kan **meewerken**. Normaal zijn we bezig met wat ons onderbewustzijn aan persoonlijke ervaringen terugspiegelt. Maar ons onderbewustzijn kan ook meeresoneren met de grotere orde van de schepping, die vanuit harmonie gebouwd is. Dat overkomt je als je iets moois ervaart in de natuur, of in een mooi samenzijn met andere mensen, of als je mooie muziek hoort. Je bent voor even verbonden met iets groters buiten jezelf dat *door je heen stroomt*. Ons onderbewustzijn *kan* ook indrukken van 'hoger' oppakken, van onze ziel. Dan praten we over **inspiratie** of **intuïtie**. Dat is wat er gebeurt als we met Mantra's gaan werken. Mantra's zijn klank-formules die God uitzendt en waarmee de schepping gemaakt wordt. Het Sanskriet woord **Mantra** betekent: **Tool for the Mind**, een gereedschap dat je *voorbij* je mind kan brengen, voorbij de doorgaande gedachtenstroom over alle wereldse dingen.

**Soh Hang** betekent: *mijn essentie is Goddelijk* en **Shalom** betekent: *Vrede, balans, harmonie*. Daar hoeft je niet aan te denken als je deze klanken innerlijk hoort op je adem. In de oefening ben je alleen aan het luisteren, aan het sensen.

De oefeningen met een Mantra op de adem kunnen je bewustzijn brengen in een veld waar alles verbonden is, waar alles één is. **Overgave** van je eigen persoonlijke bewustzijn, dat een doel heeft en dingen wil beheersen, is de sleutel. Het is in principe heel *makkelijk*, maar je zal merken dat je persoonlijke bewustzijn er regelmatig doorheen komt. Hoe vaker je een Mantra doet, hoe sterker hij gaat werken. Je onderbewustzijn *kan* opgaan in de creatieve stroom die er *is* in de schepping (God die Mantra's uitzendt). Dat is een niet-actie, daar hoeft je niks voor te doen! Je kan jezelf in vertrouwen overgeven aan wat er al is. Je lichaam is al verbonden en nu je bewustzijn nog! -

Ons onderbewustzijn werkt volledig autonoom, je kan er niks op commando in veranderen. Je kan er wel zachtjes 'informatie' in stoppen die harmoniserend werkt. Door met een Mantra te werken geef je je onderbewustzijn een positieve, verbonden ervaring en die zal zij *ook* weer terugspiegelen (in de dagen erna). Daarom is het raadzaam om bij één Mantra te blijven en hem regelmatig te doen. Gun jezelf met regelmaat momenten van inkeer en rust.

We maken een unieke fase mee in de geschiedenis van de mensheid. We worden nu allemaal met hetzelfde geconfronteerd. In je denken ben je alleen, maar we *kunnen* ons innerlijk verbinden. We zijn allemaal geschapen naar hetzelfde model en we kunnen ons allemaal met dezelfde bron verbinden. Dat is de uitdaging die er nu wereldwijd ligt.