

## De mogelijkheden van ons Bewustzijn

We leven in een tijd waarin alles verhardt. Niks is zeker en alles verandert. Hoe houd je je hoofd koel en kies je voor het juiste? In de buitenwereld is er weinig meer waar je je aan kan vasthouden. Je wordt teruggeworpen op jezelf. **Je staat er 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. • • We kijken hier van een grote afstand naar onszelf en ons bewustzijn. Hieronder vind je een overzicht van hoe ons bewustzijn opgebouwd is uit diverse delen en hoe de delen elkaar beïnvloeden.

- • 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* dat is best fijn. Als je een paar keer intens ademhaalt en daarbij je armen op en neer beweegt, kan je de normale consensus van je bewustzijn doorbreken en kan ja afdalen naar **lichaams-bewustzijn**. Doe het echt even als een soort joggen, je hele lichaam beweegt mee op het ademritme. Je kan ook gaan staan om het effect van doorbreken van je gewone denk-bewustzijn te versterken. Na de oefening wordt je heel rustig en ga je alleen maar waarnemen wat er *in* je fysieke lichaam gebeurt. *Geef je over aan wat er komt*.

In deze oefening zakken we af naar lichaamsbewustzijn. **Het gevoel van vertrouwen in jezelf is een lichamelijke ervaring** (en geen emotie). Je zal het een paar keer moeten doen (op verschillende momenten) om je over te kunnen geven aan het effect. Als je je aandacht helemaal *in* je lichaam hebt, gaat er geen energie meer naar je emoties en je denken. Dan lost de spanning als vanzelf op.

Als je dit echt een keer diep wil ervaren, kom je een keer een sessie doen en dan wordt je geholpen om deze reis naar je eigen **anker** (waar je veilig bent) te maken. Als je het lichaamsbewustzijn een keer echt diep ervaren hebt, kan je het daarna ook makkelijker weer opzoeken.