

De schaduw

De schaduw is een psychologische term die verwijst naar de ruimte in onze psyche die we nog niet bezitten of claimen. Het is een onbewust deel van onszelf. We hebben een positieve schaduw (het gouden potentieel) en dus ook een negatieve. Onze schaduw ligt in ons verborgen en treed altijd indirect op. Hij verschijnt bijvoorbeeld via ons slechte humeur, via onze verslavingen of onze oordelen op anderen. De positieve schaduw verschijnt eveneens indirect, bijvoorbeeld in situaties waarin we onszelf pardoes overstijgen zonder dat we dat zelf in de gaten hebben.

Literatuur:

- “Omgaan met je schaduw”, Connie Zweig en Steve Wolf, **ISBN 90 215 8580 4**
 - “De lichte kant van de schaduw”, Debbie Ford, **ISBN 90 215 4308 7**
-

Het masker

Het masker is de buitenste laag van je persoonlijkheid, dat deel van jezelf waar we ons oppervlakkig mee identificeren en wat we aan de buitenwereld laten zien. Het masker is onze versie van wie we zouden moeten zijn of wie we proberen te zijn. Het is gebaseerd op idealistische zelfbeelden. Het masker houdt ons weg van wie we in werkelijkheid zijn en hoe we ons werkelijk voelen.

Zoek je je masker? Zoek dan naar situatie van onechtheid, perfectie, vermijding, ontkenning en een gebrek aan openheid.

Literatuur: lezing 14 van de padwerk lezingen

Defensie

Een defensie is een automatische reactie om onszelf te beschermen tegen het voelen van emotionele pijn. Onze defensie wordt automatisch geactiveerd wanneer we ons persoonlijk aangevallen of bedreigd voelen. Je kunt denken aan situaties waarin we kritiek krijgen of wanneer we voor schut worden gezet. We hebben dan vier reacties:

- 1) We vallen de ander aan
- 2) We trekken ons terug
- 3) We doen wat de ander wil zonder dat we daar zelf achter staan
- 4) We bevriezen

Wat we willen bereiken is dat we op bovenstaande situaties reageren vanuit een bepaalde objectiviteit. Dat we kunnen voelen wat we voelen en de waarheid onder ogen zien, zonder dat we ons bedreigd voelen.

Hoe voorkom je dat je in defensie gaat? Accepteer de overtuiging dat van je gehouden wordt met je zwaktes en je imperfectie.

Als je kiest om niet in defensie te gaan, staan we onszelf toe om echt contact te maken met de ander en nodigen we anderen uit om contact te maken met ons.

Literatuur: “Het ontwapenende zelf”, Susan Thesenga, **ISBN 90 2026010 3**

Het hogere en lagere zelf

Het hogere zelf is dat deel van ons dat direct in verbinding staat met onze kern, onze essentie. Het is vol van wijsheid, liefde en moed en heeft grote creatieve krachten.

Dit deel is niet vergeten wie we zijn. Hoger zelf kwaliteiten zijn o.a.

- Spontaniteit
- Creativiteit
- Hartelijkheid
- Vermogen om te voelen
- Zelfacceptatie
- Geduld
- Plezier
- Samenhang etc..

Het lagere zelf

Het lagere zelf houdt je van je eigen kracht weg. De eigen kracht zit dan diep verborgen in jezelf en wordt verborgen gehouden door het masker. Dit duurt net zo lang totdat je stopt met anderen de schuld te geven voor jouw levenservaringen. Het lagere zelf is authentiek dan het masker zelf, maar houdt geen rekening met de ander.

Trots, eigen wil en angst veroorzaken dat we handelen uit negatieve intentie in plaats van verantwoordelijkheid te nemen voor ons gedrag.

Trots zegt: ik ben beter dan anderen, alleen zo hebben we recht om 'speciaal te zijn'.

Angst zegt: we moeten onszelf beschermen, dus alles wat we moeten doen om onszelf te beschermen is gerechtvaardigd.

Eigen wil zegt: We moeten krijgen wat we willen en wanneer we het willen en we hebben het recht om dit te doen.

Hoe lossen we dit op? Als je je masker laat vallen, vind je het lagere zelf. Verken het, geef er uitdrukking aan en maak de kracht vrij die je zolang hebt ingehouden. Door het uiten van deze krachten kun je een meer vervullend leven creëren.

Literatuur: lezingen 14, 30 en 132 padwerk lezingen

Een beperkende overtuiging of beeld

Met een beeld bedoelen we eigenlijk hetzelfde als met een beperkende overtuiging. Een beperkende overtuiging is een zinnetje waarin je gelooft (bijvoorbeeld 'alle honden zijn vals') en ons brein slaat dat op als een beeld.

Beperkende overtuigingen en beelden hebben tot gevolg dat je naar de wereld kijkt vanuit die beperking. Je herkent dit pas goed als je iemand treft die dit beeld niet heeft en met jou in gesprek raakt. Je merkt dan dat je je verdedigt en vasthoudt aan je beperkende waarheid, zelfs al wordt het tegendeel bewezen. Beperkende overtuigingen en beelden hebben diverse gevolgen:

- 1) Verkramping in je lijf

- 2) De emoties worden vastgehouden
- 3) Er zijn veel defensieve reacties (die weer de beperkende overtuiging versterken)

Hoe dan ook beperkende overtuigingen en beelden veroorzaken altijd een onveilig gevoel en dus ontstaat er een automatische verdediging.

Hoe herkennen we dit?

- ? Wanneer we ons hopeloos voelen in een situatie
- ? Als we ons telkens aangetrokken voelen tot situaties die ons teleurstellen of niet- vervullen
- ? We kunnen ze opsporen door zinnen af te maken als:
 - Mannen/vrouwen zijn..
 - Liefde is..
 - Werk is..
 - Het leven is...
 - Kinderen zijn..

We voelen het gewoon als er een beperkende overtuiging actief is. Als er iets vervelends gebeurt dan zeggen we 'ik wist het wel'.

Hoe pak je dit aan? Zoek naar het gemeenschappelijke noemer in terugkerende en niet- vervullende situaties. Formuleer de overtuiging in een korte duidelijke uitdrukking als 'mannen/vrouwen zijn..' Vanuit daar kunnen we deze overtuiging bewust waarnemen in ons dagelijks leven en stap voor stap voor nieuwe ervaringen kiezen.

Literatuur: "Het ontwapenende zelf", Susan Thesenga, ISBN 90 2026010 3

Intentie

Op basis van je intentie maak je keuzes in je leven. Die keuzes bepalen je gedrag en dat heeft invloed op de relatie die je met jezelf hebt (zelfbeeld) en op de relatie die je met anderen hebt. Onze intentie kan drie kenmerken hebben: **positief, negatief en moeiteloos.**

Positieve intentie: is het vermogen om te kiezen (belangeloos en zonder een eigen agenda) op basis van hogere waarden. Waarden als liefde, integriteit, moed, harmonie en plezier. Je ziet en handelt vanuit een gevoel van eenheid. Je respecteert en waardeert jezelf en die houding heb je ook naar anderen. Je bent open en omarmt alles wat in jou is en laat alles liefdevol 'zijn'.

Negatieve intentie: is de keus om het bovenstaande niet te doen, je kiest voor afgescheidenheid omdat je het nog niet aankunt om bepaalde gevoelens te doorvoelen. Je ontzegt jezelf en anderen liefde en hebt daar zelf – vaak onbewust - plezier in ('je verdient niet beter'). De pijn die voortkomt uit deze keuze blokkeert je onbewust. Het is soms lastig dit onder ogen te zien, want veel motieven voor je gedrag zitten in de schaduw. Verslavingsgedrag (licht en zwaar) is vaak gebaseerd op negatieve intentie.

Moeiteloze intentie

Pure intentie is moeiteloos (en toch actief). Het kenmerkt zich doordat je in de 'flow' bent. Er is geduld met jezelf voor nodig om deze staat van zijn te bereiken. Een kenmerk van moeiteloze intentie is dat je het gevoel voor tijd en ruimte even vergeet en dat alles eigenlijk als vanzelf gaat.

Hoe herken je het als je niet vanuit moeiteloze intentie werkt?

Als je geen plezier hebt in wat je doet, dan werk je niet vanuit moeiteloze intentie. Als je niet geïnspireerd voelt, vol van liefde en gesteund door het universum, dan ben je deels afgescheiden van je kern, je ware zelf. Op die momenten nemen je angsten en angstbeelden het voortouw. Een ander kenmerk is dat wanneer je aan het 'streben' bent en zit te 'pushen' vanuit je wil. Op die momenten ben je ook de moeiteloze intentie kwijt.

Wat kan ik er aan doen? Neem een time out en bezin jezelf. Ben ik op dit moment met het juiste bezig? Op de juiste plek? Vanuit welke motieven en beelden handel ik nu?

Overdracht /projectie

Je hebt **positieve** en **negatieve** overdracht.

Van negatieve overdracht is sprake als je in een situatie negatief bekijkt en negatief handelt zonder dat je je daarvan bewust bent. Je hebt het in het verleden altijd zo gedaan. We kijken en handelen dan vanuit beperkende beelden en overtuigingen (zie eerdere omschrijving van beelden en overtuigingen).

Negatieve overdracht kun je herkennen doordat jouw (emotionele) reactie niet in verhouding staat met de gebeurtenis. We projecteren zo ons verleden op het heden. We zijn dan in defensie (zie eerdere beschrijving van defensie). We geloven onbewust dat de pijn van die eerdere ervaring te groot is dus blokkeren we ons gevoel (bevrozen) of vallen we de veroorzaker van de situatie aan (emotionele reactie).

Als je in overdracht bent dan handel je niet vanuit je ware zelf, vanuit wie je werkelijk bent. Je bent jezelf aan het verdedigen tegen een pijn die je vroeger eens hebt ervaren en die is opgeslagen in je lijf. Je bent nog niet in staat om deze pijn te doorvoelen en jezelf vrij te maken.

Op te merken valt dat we bijna altijd zien en handelen vanuit overdracht. Dit is niet 'slecht' maar gewoon iets om je bewust van te worden en te gebruiken voor je persoonlijke groei.

Hoe te handelen? Stop met aanvallen of neem de bevrozing waar en begeef jezelf naar een veilige en warme plek. Neem een bad, ga een wandeling maken of wat dan ook. Adem vanuit je buik en voel alles wat je voelt in plaats van te denken. Het denken en reflecteren komt later wel, maar hou je daar niet mee bezig vlak na een emotionele reactie. Spoor de beperkende overtuiging en beelden op en leer ze los te laten. Alleen zo overstijg je dit soort situaties in de toekomst en maak je jezelf vrij.

Positieve overdracht

Positieve overdracht is veel eenvoudiger. Het betreft die situaties waarin alles wat iemand doet als extreem positief ervaren. Je bent 'verliefd' op de ander. Op zijn of haar innerlijke en uiterlijke kwaliteiten.

Grenzen

Grenzen zijn noodzakelijk voor de mens. We onderscheiden vier soorten:

- Fysiek; onze huid, onze kleren, ons huis, de omheining van de tuin, onze stad, onze provincie, ons land, ons Europa etc.
- Emotioneel; onze gevoelens en emoties als ook onze emotionele gehechtheid aan mensen en dingen
- Metaal; onze gedachten, onze ideeën, onze creatieve oplossingen
- Spiritueel; onze spirituele ervaringen, onze overtuigingen over God of de Spirit of hoe je het ook noemt.

Het is belangrijk om gezonde grenzen te hebben. Gezond betekent interafhankelijk en in verbinding met anderen (en de aarde) om zo voeding te kunnen geven en te ontvangen. Voeding in de breedste zin van het woord. Om een gezonde interafhankelijkheid te creëren moeten we persoonlijke grenzen hebben, zodat we ons veilig kunnen verbinden met anderen. Wanneer we elkaars grenzen overschrijden dienen we dit aan te geven en te bewaken. Met grenzen dienen we bewust om te gaan, soms zijn ze te star (te weinig flexibel) en soms te week of niet intact.

Ego en superego

Het ego is het zelf waar we ons normaal mee identificeren. Vanuit het ego maken we keuzes, tolereren we onze gevoelens en werken we hard aan onze doelen. Het ego stelt ons in staat autonoom, verantwoordelijk te handelen. Het ego is ook berekenend, materialistisch, mentaal en alleen op het zelf gericht. Het ego is niet in staat om plezier, creativiteit of liefde te genereren. Dan dient het te worden overgegeven aan iets groters (een hoger doel) om de spontane stroom van levenskracht door je heen te laten stromen. Het gaat dan over waar je hart naar uit gaat. Je ego draag je dan op aan die bezigheden waar je werkelijk van houdt. Je levenskracht stroomt, je geniet en voelt een diepe vervulling.

Het superego is als een noot. Een harde kapsule om het hele ego heen. De termen waarmee het superego zich kenmerkt zijn: moeten, zou moeten, 'wie denk je wel dat je bent', zelf-haat en geïmplodeerde woede. Het is als een interne autoritaire stem van onze ouders. Deze stem maakt het ons soms zeer lastig. De stem is gebaseerd op angst en woede. Het wil ons beschermen tegen pijnlijke gevoelens. 'Ik ben onkwetsbaar!'.

Hoe pak je dit aan?

Wat is je angst? Laat angst je bondgenoot zijn? Laat je leiden naar de oorsprong. Het is een schreeuw van een jongere ik dat om hulp roept. Een jonger zelf dat niet weet hoe hij de gebeurtenissen moet interpreteren. Bijvoorbeeld als je ouders ruzie hebben

en het kind denkt dat het zijn schuld is. Breng tussen je volwassen ego en het stuk 'kind bewustzijn' een communicatie op gang. Dit jongere deel heeft 'scholing' en aandacht nodig. Terwijl je dit doet zul je merken dat je angst langzaam verdwijnt en je niet meer zo verheven en onkwetsbaar op hoeft te stellen.

Literatuur:

- "Het ontwapenende zelf", Susan Thesenga, **ISBN 90 2026010 3**
-

De waarnemer, de vrager en de 'ervaring nemer'

Deze drie begrippen vormen een driehoek. De waarnemer, de onbevooroordeelde vrager en de 'ervaring nemer'. Als je met deze drie begrippen kunt werken wordt leren en ontwikkelen een stuk gemakkelijker.

De waarnemer: neemt simpelweg alleen maar waar, hij is onthecht aan resultaten. De waarnemer geeft ruimte om aanwezig te zijn, zonder oordeel over hoe iets zou moeten zijn of over goed en fout.

De aard van de vrager is die van het onbevooroordeelde kind, een gave die we nog steeds in ons hebben. Een voorbeeld: zit stil en stel jezelf deze vraag. 'Wat is er in het hier en nu?' Misschien voel je je rug in de stoel, of warmte ergens in je lijf, of hoor je buiten iets. De waarnemer is degene die het antwoord geeft. De vrager is niet: 'wat is er met me aan de hand?' Dat is meer een rechter en deze vraagstelling gaat richting oordelen en interpreteren, dit helpt je niet verder op je ontdekkingstocht.

De 'ervaring nemer' is de ontvanger van wat de vrager vindt. De vrager zegt; 'wat is er in het nu?' De 'ervaring nemer' zegt: 'ik voel een stroom in mijn buik'. De waarnemer ziet dat je in de stoel zit en dat je jezelf de vraag hoort stellen. De dans tussen de waarnemer, vrager en 'ervaring nemer' brengt ons werkelijk bij onszelf thuis.

Overgave

Overgave gaat over het opgeven van de negatieve intentie. Het opgeven van de defensie (het niet willen voelen). Het ego wil onderhandelen over zekerheid terwijl je hart naar een bepaald doel of activiteit uit gaat. Overgave kan verschillende vormen aannemen zoals oplossen, breken, loslaten of opgeven. Stel dat je een workaholic bent die niet kan stoppen, dan is er wellicht een punt in je leven waarop je simpelweg niet meer kunt doorgaan zoals je dat deed. Dit is een overgave punt. Zo kun je ook jezelf overgeven aan een waarheid van je hart om iets te gaan doen, zonder je teveel zorgen te maken over zekerheid. Dit is actieve overgave. Overgave dient juist plaats te vinden op plekken en momenten waarop we het meeste in de verdediging schieten. Het ego ervaart dan een soort proces van 'dood gaan'. Aan het eind accepteert het ego de grotere waarheid van het hart, waar het eerst zich tegen verzette.

De levenspuls

Ons levensritme bestaat uit drie fasen; **expansie, contractie en rust (stasis)**.

Dit principe vind je in de hele kosmos terug. Het hart pulseert, de longen en aderen pulseren. Alles is energie, trilling en pulseert. Anders dan natuurkundig kunnen we ook psychologisch naar de levenspuls kijken. Alle fasen hebben een positieve en een negatieve kant.

Expansie in het positieve betekent dat pure creativiteit, groei, voorwaartse beweging, zoeken, activiteit die nodig is om jezelf te ontdekken en open te staan voor het nieuwe.

Expansie negatief toegepast betekent het agressief, over-activiteit, destructief, ongeduldig en ondoordacht handelen.

Stasis (rust) in het positieve wordt gekenmerkt door tijdloosheid een gezonde passiviteit. Hierdoor verzamel je nieuwe energie om weer in de volgende fase terecht te komen.

Stasis in het negatieve is een staat van zijn die gekenmerkt wordt door stagnatie, levenloosheid, inertie. Vooruitgang of groei kunnen niet plaatsvinden.

Contractie in het positieve betekent de beweging naar binnen. Na de expansiefase waarin je van alles hebt ervaren en gedaan in de buitenwereld volgt de rustfase (stasis) om daarna over te gaan naar de contractiefase.

Concreet betekent dit het verder mee naar binnen nemen (verinnerlijken) van hetgeen je in de buitenwereld hebt ervaren. Het betekent het introspectie, bezinning, geduld en een gezonde voorzichtigheid. De contractiefase voorkomt dat je doorslaat in het alleen maar bezig zijn met de buitenwereld. Populair uitgedrukt vind je in deze fase jezelf. Waarom heb je gehandeld zoals je hebt gehandeld? Wat dat zegt over jou? Wat doet dat met je qua gevoel?

In het negatieve betekent het eigenlijk in de kramp schieten. Je wezen wil naar binnen, maar je blijft op de buitenwereld focussen. Dit betekent eerder achteruitgang dan vooruitgang en je staat zo je persoonlijke groei in de weg. Het risico is groot dat je jezelf verloochend en verantwoordelijkheid voor je daden vermijdt.

Het motief om niet naar jezelf te kijken (introspectie) is meestal angst. Het gaat dan over wat echte veiligheid is en wat valse veiligheid is. Een kort voorbeeld is een workaholic die alleen maar gaat voor succes (financiële veiligheid), maar vergeet naar zijn lijf te luisteren (fysieke veiligheid) en ervaart daar op langere termijn de gevolgen van. Hij verraadt zichzelf met dit patroon en verloochent zijn normale ritme en behoeften. Alles in het universum werkt immers vanuit het principe van de levenspuls.