

Voor alle mensen waar ik mee gewerkt heb met dank  
aan jullie openheid, vertrouwen en spirit

---

*Jij ziet jezelf in de wereld,  
terwijl ik de wereld  
in mijzelf zie*

Nisargadatta Maharaj

---

*Breng je leven op orde* – Fokke Slootstra

© 2014, Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk z/h

Grafische verzorging: FTP-Focus to Prepress, Zevenhuizen

Cover foto: © HildenDesign/shutterstock.com

ISBN 97890.8840.106.0

NUR 770

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoudsopgave

<b>Het verhaal van de regenmaker</b> .....	7
<b>Inleiding</b> .....	9
Psychologisch en existentieel lijden .....	13
Hoe we geprogrammeerd worden .....	17
Het pakhuisbewustzijn .....	24
<b>Deel 1: Psychologische vrijheid: helemaal jezelf in de wereld zijn</b> .....	27
Inleiding .....	28
Bewust worden .....	33
Voelen .....	39
Uiten .....	45
Kiezen .....	51
Losmaken .....	59
Vergeven .....	65
<b>Deel 2: Ultieme vrijheid: helemaal de wereld in je Zelf zien</b> .....	71
Inleiding .....	73
Oneindig mededogen .....	79
Een ander perspectief .....	85
Zonder verhaal zijn .....	93
Alles stroomt .....	101
And what about the ego... ..	109
Alles is één .....	119
<b>Nawoord</b> .....	124
<b>Bibliografie</b> .....	126
<b>Over de auteur</b> .....	127



## Het verhaal van de regenmaker

In een heel oud, waarschijnlijk Chinees verhaal is er een dorpje dat al maanden gebukt gaat onder extreme droogte. Wat de mensen ook proberen, er wil maar geen regen vallen. Ten einde raad besluiten ze de hulp in te roepen van een beroemde regenmaker, die een stuk verderop woont. De regenmaker komt en hoort de problemen aan. Hij vraagt om een hut, eten en drinken voor een paar dagen. Hij vertelt dat hij bij zijn werk absoluut niet gestoord mag worden en dat het belangrijk is dat iedereen van het dorp weer gewoon aan het werk gaat. De dorpingen luisteren, blij dat misschien iemand iets voor hen kan doen. En het wonder geschiedt: na drie dagen komt de regen met bakken uit de hemel. De dorpingen haasten zich naar de hut van de regenmaker; hoe heeft hij dit voor elkaar gekregen? De regenmaker lacht. ‘Het was eenvoudig’, zegt hij. ‘Toen ik hier kwam was er een enorme chaos, niemand deed meer wat hij of zij moest doen. Ik ging naar de hut en bracht mezelf op orde. Doordat ik mezelf op orde bracht en jullie gevraagd had weer aan het werk te gaan, kwam alles bij jullie en in het dorp weer op orde. Toen het dorp op orde was, kwam ook de natuur weer op orde en ging het regenen.’

# Inleiding

Jezelf en je leven weer op orde brengen, is het onderwerp van dit boek. We zullen gaan zien dat dit op twee manieren kan: op een psychologische en op een spirituele manier. Beide hebben hun eigen kracht én hun eigen valkuilen. In het aanbod van therapieën, cursussen voor persoonlijke groei, satsangbijeekkomsten en mindfulnesstrainingen kun je, als geïnteresseerde leek, al snel door de vele bomen het bos niet meer zien. Het is dus nog niet zo simpel jezelf weer op orde te brengen. Ook kan het tijden duren voor je op de goede plek zit, een plek waar je echt geholpen wordt. Het hele hulpverleningscircuit is soms een doolhof, waarin je echt flink de weg kwijt kunt raken. Ik hoop dat dit boek je kan helpen weer een duidelijke richting te geven aan je leven.

In deel 1 van dit boek wordt de psychologische manier van jezelf weer op orde brengen besproken. Hier gaat het vooral om bewust worden. Bewust worden van hoe we in ons verleden geprogrammeerd zijn, op welke wijze we het beste zaken kunnen verwerken en ze uiteindelijk los kunnen laten. We worden ons bewust van ons psychologisch lijden. Het psychologisch lijden van hoe we niet gezien, gehoord of erkend zijn of hoe onze behoeften niet vervuld werden of zelfs niet eens gezien werden. Het goede nieuws is, dat alles wat er in het verleden ingesloten is, er ook weer uit kan, mits we de juiste, natuurlijke aanpak kiezen.

In deel 2 komt de spirituele manier van jezelf weer op orde brengen aan bod. Het gaat hier om het existentiële lijden van de mens. Dit lijden is niet meer persoonlijk, of door ons verleden gekleurd. Dit lijden is universeel. We bespreken hoe we

in het hier en nu, onszelf regelmatig klemzetten en we steeds bezig zijn, vaak onbewust, de open, transparante werkelijkheid solide te maken, te structureren of te ontkennen.

Al meer dan twintig jaar begeleid ik mensen op een zorgvuldige en diepgaande manier. Daarin merk ik dat er helaas nog steeds veel misvattingen zijn over wat echt werkt, zowel psychisch als spiritueel. Als je aan de slag wilt, wat zet dan echt zoden aan de dijk?

Ik zal een paar voorbeelden geven over deze misvattingen. Een jongetje van vier heeft flinke traumatische ervaringen vanwege kindermishandeling. Zijn oudere broer heeft dit ook meegemaakt. Hij slaapt al maanden slecht en heeft nachtmerries. Deze broer volgt ook al maanden speltherapie bij de GGZ. Op mijn vraag waarom de trauma's niet behandeld worden, bijvoorbeeld met EMDR<sup>1</sup>, was het antwoord: 'omdat hij nog geen diagnose heeft!' Dit is Nederland anno 2014! En wij er maar prat op gaan hoe goed onze gezondheidszorg wel niet is...

Aan de andere kant van het spectrum, de spirituele stromingen, gebeurt er natuurlijk ook genoeg. Verderop haal ik een waar gebeurd verhaal aan van een vrouw die ontdekte dat haar man vreemd ging. Met dit verhaal ging ze naar een spirituele leraar die zei dat ze er maar mee moest dealen, dat 'het is zoals het is'!

Ook het verhaal van een man met duidelijke psychiatrische problemen staat me nog helder voor de geest. Zijn spirituele leraar gaf hem een foto mee van een Indiase leraar: Ramana, daar moest hij elke dag maar even tien minuten naar kijken, dan zou het wel beter gaan!

Als lezer kun je jezelf, naar aanleiding van het verhaal van de regenmaker, de volgende vraag stellen: hoezo mezelf in orde maken?

---

1 EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Het is een effectief bewezen behandeling om traumatische gebeurtenissen te verwerken.

Hoezo mijn leven op orde brengen? Is dat wel nodig? Wat is er dan niet in orde?

Voor sommige mensen is dat duidelijk: als je last hebt van psychische klachten, burn-out of relatieproblemen is het duidelijk dat er iets niet in orde is. Vaak heeft dit te maken met onverwerkte zaken uit je verleden waarvan je je meestal niet bewust bent. Door op een intensieve wijze je verleden in te duiken, kan er veel wat eerst onbewust was, bewust worden, zodat het verwerkt en losgelaten kan worden.

Ook zijn er mensen bij wie alles ogenschijnlijk op rolletjes loopt. Van deze laatste categorie was ik er één. Zoals ik al eerder schreef in mijn boek *De krachtige waarheid van Al wat Is* was mijn idee dat ik harmonieus opgevoed was, een prachtig afweermechanisme om maar niet de pijn van het verleden te hoeven ervaren.

In mijn ervaring is er ook bij het existentiële lijden vaak veel onbewust. Voor je het weet heb je bijzondere spirituele ervaringen prachtig ingekaderd in de matrix van je bewustzijn. Ook inzichten, piekervaringen en eyeopeners worden voor je het weet, op een subtiele manier toegeëigend door het ego. Het ego doet dit om de meest primaire angst, de angst om er niet meer te zijn, te bezweren. Dit komt uitgebreid aan de orde in het tweede deel van dit boek.

Spirituele stromingen zoals advaita, boeddhisme en het soefisme, richten zich met name op het, al eerder genoemde, existentiële lijden. Therapeutische stromingen zijn vooral gericht op het psychologische lijden. Dit boek probeert zo duidelijk mogelijk deze twee vormen van lijden te onderscheiden en biedt een heldere aanpak om beide vormen te erkennen en bij de oorsprong aan te pakken. We kunnen deze aanpak mooi verbeelden door onderstaande lemniscaat:



In het volgende hoofdstuk zullen beide vormen van lijden uitgebreider besproken worden, om daarna aan te geven wat de juiste aanpak is om tot psychologische vrijheid te komen en uiteindelijk tot de ultieme vrijheid. In dit boek worden verschillende oefeningen aangereikt die de geïnteresseerde lezer zelf eens uit kan proberen. Deze oefeningen kunnen nooit psychotherapie of gedegen spirituele begeleiding vervangen; zijn meer bedoeld om het bewustwordingsproces bij de lezer, voor zover dat nodig is, wat op gang te brengen. Een bewustwordingsproces dat kan zorgen voor een rijker, vrijer en vreugdevoller bestaan. Voor minder doen we het niet!