

Vera Helleman

Moeiteloos jezelf zijn

Het was zomer toen Vera Helleman alle weerstand opgaf. Het was KLAAR met haarzelf verstoppen en verlooehenen. Klaar met krampachtig haar zelfbeeld in stand houden, terwijl zij allang wist dat zij niet werkelijk bestond. Het moment dat Vera radicaal switchte was toen zij in een boek van Deepak Chopra de zin las: 'In de ander ontmoet je jezelf'. Ineens klikte het volledig. Er is er maar één. Ze kwam thuis in zichZelf.' Vanaf toen begon ze ook anderen te inspireren en lezingen en workshops te geven. Ze schreef ook een boek: moeiteloos jezelf zijn.' Vera over Vera: "Ik breng aan het licht en naar het 'licht'. Oftewel: ik maak duidelijk wie je bent, hoe het werkt en wat je over het hoofd ziet om jeZelf zijn."



Vera, wat is *ingetuned* zijn volgens jou?

Voor mij is *ingetuned* zijn leven, erkennen, ademen, handelen, praten,.... met dat wat van binnenuit aangegeven wordt. Natuurlijke groei en expansie, natuurlijke drang tot leven. Energie van binnenuit. Intunen is voor mij 100% congruent zijn aan de stroom van binnen. het is een soort van balanceren. Je kunt niet zeggen: "Ik ben in balans". Dan wordt het meteen een vast 'ding'. "Ik heb nu een huisje, een boompje en een beestje, ik ga nu in het midden zitten en dan is er balans." Balans is een werkwoord. Je bent continu aan het balanceren om op die A1 te blijven, om congruent te blijven aan die beweging van binnenuit.

Die zelfexpressie van binnenuit, hoe herken je dat?

Ja, dat is het hè? Ik probeer inzicht te geven en als je dat dan ook maar één moment kunt voelen: de compleetheid, de power, de relaxtheid, de stilte, de rust....Als je weet hoe dat voelt, dan heb je dat één keer meegemaakt en dan herinner je je dat. Het is heel belangrijk om die staat van zijn te herkennen, te leren kennen en dan te onderzoeken: hoe voelt het als ik daaruit ben? En op een gegeven moment voel je één moment van overgave met je liefdespartner, of zittend op een berg, terwijl je kijkt naar een zonsopgang, één moment totale ontspanning na een heftige huilbui. Eén moment totale leegte.....dat er geen gedachten meer zijn.

Ik herinner me die momenten wel, maar ik kan ze niet zomaar terug oproepen. Misschien is de 'afstand' te groot. De herinnering eraan lijkt me niet voldoende.

Nee, dat is ook niet voldoende. Maar het is wel de belangrijkste basis. Verlangen naar de natuurlijkheid van Zijn en dat te onderzoeken. Eén moment van eenheid ervaren en weten: het kan anders. Niet genoeg nemen met die onrustige staat. Dan heb je trucjes om uit die Ego-stand te komen.

Voor mij is het hart geen plek. Het is ook niet de plek waar 'het' zich afspeelt. Het is puur een energetische poort tussen vorm en manifesteren en de wereld van non-focus & niet fysieke energie, waar alles verbonden is en van waar alles mogelijk is. Een soort metaforische poort tussen focus en non-focus. Op het moment dat we heel erg aan het 'grijpen' zijn, om iets te krijgen van iemand, maar ook om iets te bereiken in de wereld, dan zit je in 'focus'...Dat is òòk mooi: dat is ook de functie van het grijpmechanisme, waardoor dingen zich kunnen manifesteren, kunnen aantrekken. Maar de inspiratie komt daar niet vandaan. Het hart is het middelpunt, een schakelsysteem tussen de wereld van vorm en de wereld van vormloos.

Focus is 'vastzetten'. Dat zie je ook in de wereld terug - er zijn natuurkrachten, zoals zwaartekracht, die vorm bij elkaar houden. Daar zijn we onderdeel van. Daarom is creatie mogelijk. Maar de inspiratie gaat er aan vooraf. De manifestatie is de laatste en meest grondstoffelijke vorm. Dus wij willen terugkeren naar waar de inspiratie vandaan komt. Daar waar het moeiteloos gaat. Dus als we even, één moment

Het hart is een soort metaforische poort tussen focus en non-focus. Een schakelsysteem tussen de twee werelden van vorm en 'zonder vorm'.



ademhalen, even één moment die focus loslaten, dan kom je weer in die non-focus terecht. Het gaat niet om het bereiken: hoe kom ik daar? Het gaat meer over: Hoe kom ik eruit? Even loslaten. Het gaat niet om iets te doen, iets te bereiken. Het is de bereidheid om volledig toe te laten, wat er op dit moment gebeurt. Goed ademen, tot je te nemen.

Het klinkt allemaal heel bekend, maar momenteel raak ik er vooral van in verwarring...

Als ik je nu gewoon even aankijk, hè? Ik voel de onrust nu ook. Als je mij nu aankijkt en je laat de theorie even voor wat het is...Puur van mens tot mens in contact gaan, zodat de verbinding sterker wordt. Gewoon even 'mij' inademen. Dan hoor je natuurlijk allemaal stemmetjes...

Ik voel eerder verlegenheid opkomen...Voor mij is de 'woordenwereld' een manier om mijn kwetsbaarheid te maskeren...

Misschien moet je die verlegenheid bekijken. Wat zou er gebeuren als die verlegenheid helemaal in het licht zou komen te staan? (*ik voel verdriet opkomen en er komen tranen*)

Ik vul het nu een beetje in om het gemakkelijker te maken; wij hebben iets hoog te houden. Een identiteit, een beeld,... zoals we graag gezien willen worden. Als mensen met ons communiceren, dan willen we bevestiging dat we OK zijn. Wie ben ik? Wat is mijn identiteit? Hoe verhoud ik me tot de wereld? Wanneer je écht in verbinding gaat met de ander, wat voor mij alleen maar een trucje is, een hulpmiddel om in verbinding met jezelf te komen en je kunt dat/ mij volledig toelaten in je hart, dan opent je hart zich en het grijpen naar identiteit, het veilighouden van identiteit en überhaupt het hele 'ikje', gaat weg. Dan opent je hart zich, je kruin, je wortelchakra en alles daartussen en val je weer samen met het moment. Met jeZelf. De bron waar alles uit voort komt. En direct voel je die verbinding met die ander. Dus die verlegenheid, die duurt maar even. Ook verlegenheid is een werkwoord, het komt en gaat. Als je ook bereid bent om die angst (om jezelf helemaal te laten zien), die onder die verlegenheid zit, helemaal toe kunt laten. In kunt ademen. Dan laten we onze angst toe, we laten de ander toe en ondertussen blijven we in het moment aanwezig..... dat is het. Elk moment wordt je uitgenodigd om alles volledig toe te laten en in te ademen. Stop met onderdrukken en uitdrukken. Stop met te rennen van illusie naar illusie.

Ieder NU opnieuw. Verschuif je blik van denken en doen naar voelend aanschouwen, naar ervaren via je zes zintuigen.

Mensen hebben legio ideeën waarom ze niet open mogen zijn. Nu komt er dus een emotie; dat is een feedbackmechanisme die informatie geeft. De verkramping ontstaat, omdat je de gedachten gelooft, die samenhangen met dat wat er aan voorafging. Het verdriet hierover komt voort uit het gegeven dat dit niet in lijn ligt met wie je eigenlijk bent. Daarmee saboteer je jezelf.

Komt dit verdriet van het ego of van de ziel?

Het verhaal komt uit het ego. En je emotie geeft aan in hoeverre je ego-verhaal in lijn is met wie je werkelijk bent. Hoe meer het verhaal dat je gelooft 'uittune' is met wie jij werkelijk bent, hoe heftiger de emotie.

Volgens mij is er niets mooiers dan iemand die zich in het moment werkelijk laat zien. Moet je kijken wat er allemaal gebeurt. Het vraagt bereid te zijn alles toe te laten (emotie niet te verstoppen) en wakkerheid, om te zien wat er gebeurt. Dit is waar het om gaat. Voor mij is het gewoon echt genieten van het leven. De puurheid van het moment. Als iemand mij iets vraagt wat van gisteren was, dan vind ik die vraag niet interessant. Wanneer je continue bereid bent het leven te nemen zoals het is; vanuit oprechtheid en het ontvouden, hoe verbindingen zich ontwikkelen, dan ontstaan er van die pareltjes. Dit is echt mens-zijn. Dat is mooier dan een gemaakte klucht. Dan valt de spanning weg en opent er zich iets.

En dan komen die gedachten weer, die jou proberen te vangen. Je hebt iedere keer de keuze: ik ga nu niét het verhaal in en ik ben nog steeds bereid... Wat er continu gebeurt is dat de stroom die we inademen stagneert. We ademen alleen uit. We projecteren naar buiten toe en we nemen niet de ruimte om in te ademen. Normaal gesproken is het inademen- uitademen- inademen- uitademen;... en we projecteren onze eigen werkelijkheid. Maar we moeten die longen gaan testen aan de stroom die er van binnenuit uit wil. We ademen in, een beeld op basis van onze overtuigingen en denkbeelden. Die simpel en constructief zijn. Onze emoties tonen/ geven feedback over hoe zinvol en afgestemd ze waren. We ademen weer in: situatie waarin iets gebeurt. Dan mixt het hier met de navigatie van binnenuit. Alles wat niet 'buiten' was wordt hier getransformeerd. Nieuwe input komt erbij. Bij een nieuwe oprechte uitademing gaat dit eruit. Daarom check ik elk woord dat ik zeg van binnenuit, of het oprecht is, maar daarvoor moet ik inademen. In verbinding gaan met alles. Wétende overigens, dat er alleen maar jij is. Het maakt helemaal niet uit.

Enerzijds is er alleen 'ik'. Er is 'niets' buiten mij. Alles is één. Anderzijds is het blijkbaar de bedoeling dat je jezelf gaat uitdrukken in 'de wereld', alsof die toch los of 'buiten' je staat?

Ja, dat is de dualiteit waar de verwarring ontstaat. De realiteit is geen probleem. Men zegt dan: "Je moet non-duaal gaan zien". Maar dualiteit is eigenlijk iets heel moois. Binnen de tijd is er 'ik en mijn projectie'. Die zijn nog steeds één. Dualiteit is

Hoe moet ik in de dingen die mij gespiegeld worden zien waar 'het' bij mij zit. Hoe lees ik wat om me heen verschijnt?

Antwoord:

Dit is een vraag die veel mensen bezighoudt. Velen voelen namelijk wel dat het niet klopt als we de spiegels letterlijk zouden nemen. Je voelt bijvoorbeeld weerstand bij iemand die macht misbruikt. Dat betekent niet per definitie dat jij dat ook doet en dat een ander jou spiegelt dat je dat moet laten.

Waar het om gaat is dat je niet naar de spiegels kijkt, maar gaat kijken naar wat de spiegels doen in jouzelf. Dus niet NAAR, maar IN jezelf.

In dit voorbeeld voel je weerstand tegen machtsmisbruik. Er is dus non-acceptatie tegen die eigenschap. Dat betekent dat jij het nooit van jezelf zou accepteren als je zo zou doen! (precies andersom dus!) Maar! Hoogstwaarschijnlijk heb je een strategie ontwikkeld om dit structureel te vermijden en heb je wellicht ook uitgesloten dat je je kracht gebruiken mag, wat een 'broertje' is van macht. Je mag hier dus onderzoeken welke grenzen je voor jezelf hebt getrokken en of die misschien iets opgerekt moeten worden, zodat je jezelf volledig kunt uiten en je kwaliteiten volledig kunt inzetten voor wat je hier te doen hebt.

Kijk voor meer Q&A's op www.verahelleman.nl

eigenlijk de andere zijde van de medaille van eenheid. Het is één muntje. Waar het probleem ligt is de afgescheidenheid met onszelf en dat we ons niet meer herinneren dat de realiteit ook eenheid is. Ik adem uit en ik vat aan. Ik ben een magneet. Ik zend uit met mijn uitademing, trek aan als magneet met mijn inademing. Als je gaat begrijpen dat het allemaal 'ik en mijn projectie' is en alles wat ik zie is mijn Ik, alles wat ik zie is mijn spel, mijn theaterdoek, mijn film, mijn creatie. Dan ga je daar zorgvuldig mee om.

Wat me daarin heel erg raakt en echt pijnlijk is, is wanneer ik dingen projecteer die uit verbinding zijn met mezelf. Wanneer ik oprecht projecteer, zonder waardeoordeel, congruent met wie ik ben, hoe meer ik maak dat de dingen die ik aantrek ook naadloos aansluiten. Dan gaat je hele fysieke wereld zich afstemmen op wie jij eigenlijk bent. Je trekt mensen en situaties aan die veel meer bij je passen en vriendelijker voor je zijn. Daarom is het belangrijk dat we ons verbinden met de buitenwereld, want daar ligt in beginsel de reflectie van waar we juist uit verbinding gaan met onszelf. En dat is de stap die veel mensen niet aandurven. Zolang we blijven geloven in 'de ander' hoeven we zelf geen verantwoordelijkheid te nemen en kunnen we alles afschuiven op de ander. We hoeven niet zelf te gaan staan en ons te verbinden.

Hoe ga jij om met onoprechtheid?

Op een bepaald moment maakt onoprechtheid je boos. Je hebt geen zin meer om daar in mee te gaan. Als mensen

“ *Emoties zijn een gevolg van het geloven in gedachten en net zo zeer ‘fantasie’ of ‘werkelijkheid’ als gedachten. En beiden zijn een belangrijk onderdeel van ons manifestatiegereedschap.* ”

onoprecht zijn, dan heb ik geen interesse. ‘Ik keer mijn rug naar je toe’. Dat kan heel erg onaardig overkomen en dat zou je allemaal liefdevol moeten transformeren... Nee, ik wens niet mee te gaan in onoprechtheid.

Het is zò mijn liefde, mijn functie, mijn rol....om 100% oprecht te zijn, dat ik totaal niet match in een wereld die niet oprecht is. Het is mijn taak om dat op te merken. Als persoon Vera sta ik op voor de wereld die heel mooi is. Ik weet dat we hier met zijn allen ons spel van individualiteit spelen. Ik zie mensen worstelen, ik zie hoe afgescheiden ze zijn, ik zie hoe mensen vastzitten in boosheid, in verdriet. Het is niet mijn rol om dat op mijn nek te halen. Vanuit die laag van onvoorwaardelijkheid maakt het werkelijk geen moer uit. Die lagen spelen ook bij mij door elkaar. En ik ben ook mens. Maar op het moment dat ik ‘in functie’ ben weet ik: alles wat ik voel stuurt me aan en is constructief voor de rol die ik heb te vervullen ten opzichte van deze persoon. Ik voel een enorme passie om aan te geven wanneer het oprecht is. Ik kan gaan stampen met mijn voeten, werkelijk boos worden, om die passie nog extra kracht bij te zetten. Waar mensen dan van kunnen schrikken bij mij. En daar echt mee geconfronteerd moeten worden. Boosheid om mensen wakker te schudden. De kracht hebben om echt ergens voor te gaan staan. Ik sta voor oprechtheid en congruentie. En met iets anders neem ik geen genoegen.

Kan boosheid bij jou ook nog gewoon boos zijn?

Jazeker. Ik heb zo’n subtiel onderscheidingsvermogen ontwikkeld, dat ik precies weet wanneer het gaat om een gedrevenheid, mijn passie, een kracht die ik hier neer moet zetten. En op een gegeven moment kan ik ook voelen: nu heb ik me laten vangen door mijn overtuiging. Dan merk je dat je wiebelig wordt, je gaat uit verbinding met jezelf, je raakt verstrikt in een verhaal waar je je door laat meeslepen, de emotie vertelt me dit. Ik kijk daar naar. Ik adem in zonder waardeoordeel, kom weer intune en adem weer uit...

Dank je wel, Vera!

Op www.verahelleman.nl vind je informatie over haar lezingen, workshops en boeken. Ook vind je daar filmpjes, waarin vera ingaat op specifieke onderwerpen.





Menoton

verlicht overgangsgewrichtsklachten en sterkt om tijdens de menopauze*

- * met een wetenschappelijk onderzocht ingrediënt* (BIFENOL) voor verlichting overgangsgewrichtsklachten zoals gewrichtspijn, overmatige transpiratie, prikkelbaarheid en rusteloosheid
- * met een wetenschappelijk onderzocht extract uit zeederechters (ONOSMIS), rijk aan OPC's of oligomeer procyanidinen voor meer stabiliteit in de circulatie
- * met de actieve vorm van vitamine B6 (pyridoxal-5-fosfaat) dat bijdraagt tot de regulatie van het hormonaal evenwicht







30 V-caps
€16,95

MENOTON is een natuurlijk combinatiepreparaat van wetenschappelijk onderzochte ingrediënten om vlotter de overgang door te komen en sneller een nieuw evenwicht te vinden.

Verkrijgbaar in alle natuurvoedingswinkels en op bestelling bij apotheek CNK 3379-476
Info: tel 056 43 98 52 - info@manna vital.be
www.manna vital.be