

Vera Helleman



MOEITELOOS
JeZELF
ZIJN

ONTWAKEN IN EEN NIEUW BEWUSTZIJNSPERSPECTIEF

INHOUD

	Inleiding	8
	Zelfonderzoek	10
Deel I	Je relatie tot jeZELF	
	Identificatie	16
	Bron van leven	20
	Gedachten	24
	Vrijheid is een keuze	30
	Emoties	34
	De poort naar het NU	40
	Beschermingsmechanismen	44
	De aanschouwer	48
	Zeker weten?	52
	Wie ben ik?	56
	Menselijkheid	60
	Het NU heeft prioriteit	64
	Vrije wil	68
Deel II	Je relatie tot ‘de ander’	
	Reflecties	74
	Controle	78
	Rollen spelen	82
	Rollen ontmantelen	88
	Verhaal versus script	92
	Slachtofferrol	96
	Onze schaduwzijde	100
	Oordelen	104
	Partnerschap	108
	Verlangens	110
	Ongelijkwaardigheid	114
	Conflicten	118
	Ongeschreven regels	124
	De wij-energie	128
	Taboes doorbreken	132
	Het mannelijk en het vrouwelijke verenigd	136

Deel III	Je relatie tot je fysieke lichaam en het manifest	
	De spiraal van Bewustzijn	142
	Het fysieke lichaam	146
	Voedsel	150
	Ziekte en lichamelijke beperkingen	154
	Materie	158
	Geld als basis van zekerheid	162
	Het manifest	166
	Moeder aarde en jouw bestaan	170
	Het leven bepaalt	174
	Processen	178
	Het NU, terrein van de magiër	180
	De creërende kracht	184
Deel IV	Je relatie tot je dienstbaarheid aan het veld van Eenheid	
	Eenheid	190
	Mededogen	194
	Emotionele onverschilligheid	198
	Niets is persoonlijk	202
	Volgen wat IS	206
	Je roeping	210
	Zelfexpressie	214
	Je grootste angst	218
	Overgave	220
Deel V	Valkuilen	
	Het spirituele ego	226
	Zinloosheid	228
	Je laatste zekerheid	232
	Bewustzijn als iets buiten jeZelf	234
	Vastzitten in de positie van observator	236
	Verantwoordelijkheid	240
	Toekomstvisioen	244
	Vera over Vera	248

ZELFONDERZOEK

|

...

IN DE AUTO HERINNER IK ME
DAT ER MIJN LEVEN LANG EEN ONDERHUIDS
VERDRIET IN MIJ AANWEZIG WAS. ALTIJD HEB
IK ME AFGEVRAAGD WAAR DIT VANDAAN KOMT.
IK ZOCHT ANTWOORDEN IN PIJNLIJKE
GEBEURTENISSEN UIT MIJN JEUGD EN NAAR
OPLOSSINGEN OM DIT VERDRIET TE
VERHELPEN, EN ZOCHT DAAR
THERAPEUTISCHE BEGELEIDING BIJ, MAAR
HET SLUIMEREND VERDRIET BLEEF.
BLAUWE BORDEN SCHIETEN AAN MIJN BLIK VOORBIJ.
EEN KRAAKHELDER INZICHT OPENBAART ZICH.
IK KNIJP MET BEIDE HANDEN IN HET STUUR.
MIJN OGEN SCHIETEN VOL.
HET IS VOOR HET EERST DAT IK VOLLEDIG BEGRIJP
WAT DE AARD IS VAN DIT VERDRIET.
HET IS HET OERVERDRIET
DAT IK AFGESCHIEDEN BEN VAN WIE IK
WERKELIJK BEN. IK BARST IN SNIKKEN UIT,
OVERSPOELD DOOR EEN VERLANGEN
TERUG NAAR HUIS TE KEREN

...

|
2
|

Ieder mens voelt de trekkracht van het Zelf. We zijn geprogrammeerd met de drang tot zoeken naar ons Zelf, wat hetzelfde is als het zoeken naar Liefde of geluk, omdat dit de aard is van het Zelf. We zoeken dus allemaal naar Liefde, naar geluk. Maar omdat we kijken door de ogen van een menselijke geest, vanuit een menselijk levensverhaal, zoeken we dit geluk binnen dit verhaal. Binnen de wereld van tijd, ruimte en vorm. Dat is natuurlijk niet voor niets. Het stuwt ons voort. Deze drang naar zoeken heeft ons allerlei ervaringen verschaft *in* deze wereld. Maar echt blijvend geluk vind je niet in die buitenwereld, echt blijvend geluk vind je door te kijken vanuit geluk. Dus *vanuit* jeZelf.

Het gaat er daarom om, dat je die weg naar jeZelf terug vindt. Verankerd raakt in dit Zelf, zodat deze nieuwe staat-van-zijn kan doordringen in de rest van je leven en je vanuit dat Zelf de wereld ervaart en daarin jeZelf tot expressie brengt. JeZelf *zijn* dus! Een revolutionaire stap in een mensenleven, want het is een stap naar een volgende bewustzijnslaag. Niet meer enkel driedimensionaal, waar de angst en hebzucht van het ego de boventoon voert, maar voorbij tijd, ruimte en vorm, waar een enorme reikwijdte aan ervaringsgebieden tot je beschikking komt en jij het centrale middelpunt bent van waaruit alle ervaringen ontstaan in nauwe samenwerking met het universum en alles daarin. In deze bewustzijnslaag krijgen we toegang tot een veel groter potentieel dan we ooit voor mogelijk achtten. Eenheid is daarin een vanzelfsprekend uitgangspunt. Je voelt vast al opwinding in je buik. Goed zo! Laat dit verlangen naar huis je leidraad zijn.

In dit Zelfonderzoek richten we ons op:

- **Wie of wat zijn wij werkelijk?**
- **Wat belemmert ons te zijn Wie we werkelijk zijn?**
(wat zijn we niet)

Dat betekent dat we meerdere lagen van onszelf gaan onderzoeken, grofweg opgesplitst in dat wat wij ego noemen, de identiteit, de persoonlijkheid en dat wat we in dit boek het Zelf noemen, of: jeZelf. Je Ware natuur.

We noemen dit proces van Zelfonderzoek ook wel spiritueel ontwaken. Wakker worden uit de droom van wie je dacht te zijn, maar niet werkelijk bent. Sommigen denken dat dit een plotseling ontwaken is en dat van

het ene op het andere moment alles pais en vree en gelukkig is. Voor een enkeling is dat ook zo. Voor de meesten echter is het een (soms pijnlijk) proces van afbrokkelen en onthechten.

In den beginne ben je volledig slapend en zit je onbewust vast in de identificatie met je persoonlijkheid, de levenssituaties waarin je verkeert en je automatische gedragspatronen. Uiteindelijk weet je, voel je en *ben* je volledig ontwaakt voor Wie je werkelijk bent. Je hebt inzicht in en werkt samen met de wetten van deze realiteit. In dat proces schijnt Bewustzijn steeds vaker en langer door je leven en zullen steeds meer illusies doorgeprikt worden, steeds meer egostructuren vallen uit elkaar. Er start een afbrokkelproces van dat wat je niet werkelijk bent.

In het midden van dit proces is er een kantelpunt waarop je merkt dat je niet meer ontrouw kunt zijn aan je Zelf, maar nog wel in een leven zit dat gebaseerd is op die oude egostructuren. Gewoontegedrag dat je ooit veiligheid schonk, maar dat nu niet meer werkt. Misschien zit je daar al, misschien heb je de lastigste persoonlijkheidsidentificaties nog niet onder ogen gezien. Dit is de moeilijkste fase van het proces, omdat daar geen achterdeurtjes meer toelaatbaar zijn waarin je kiest voor de veiligste en dus minst pijnlijke weg. Hier zal je jouw grootste angsten onder ogen moeten zien en stappen gaan zetten buiten je comfortzone. Gelukkig wordt het leven vanaf dit kantelpunt ook steeds leuker, omdat de wereld om je heen gaat reageren op de veranderingen in jou. Alles resoneert steeds meer met je werkelijke aard. Jij wordt zichtbaar in de wereld om je heen. Gevoelens van dankbaarheid, verwondering, liefde en plezier worden je ervaring van alledag. Geloof me: het is de moeite waard!

Om erachter te komen Wie je werkelijk bent, zul je ook moeten weten wie je niet bent en wanneer dat stof van je ziel wordt geblazen, kan *jij* zichtbaar worden. Of met andere woorden: als je niet weet wie je (niet) bent kun je naar Liefde zoeken tot je een ons weegt. Het is dus nodig te onderzoeken welke hindernissen je hebt opgeworpen tegen de liefde en deze te neutraliseren zodat Liefde vrij kan komen. Het pad van Zelfonderzoek is een pad van onthechten. Onthechten van illusies over wie je dacht te zijn en wat je dacht nodig te hebben. Daarom beginnen we met een uitgebreid onderzoek naar de aard van het ego. Wanneer namelijk dit mechanisme volledig wordt doorzien, dan zul je niet meer vastzitten in die modus en lijden onder de afgescheidenheid die daarbij

hoort. Je verschuift naar de positie van het Zelf dat in verbinding staat met lichaam, geest en het Al.

Dit Zelfonderzoek bestrijkt de vier hieronder genoemde terreinen, zodat het bewustzijn door kan dringen in alle facetten van het leven en je tot spirituele volwassenheid komt.

- **Je relatie tot jeZelf**
- **Je relatie tot de ‘ander’**
- **Je relatie tot je fysieke lichaam en het manifest**
- **Je relatie tot je dienstbaarheid aan het veld van Eenheid**

We beginnen de komende hoofdstukken met je relatie met jeZelf, want van daaruit ontstaat alles.

Omdat dit boek tot je is gekomen, ga ik er vanuit dat je eraan toe bent de stap te zetten uit het egogestuurd leven naar een moeiteloos *zijn* in lijn met en in verbinding met je ware Zelf. Alles wat in je leven namelijk verschijnt is dienstbaar aan dit proces, omdat het een natuurlijke richting is naar jeZelf toe. Toeval bestaat niet (in niks niet). Ben je toe aan de stap het oneindige mysterie in te duiken en heb je daar hulp bij nodig dan schenkt het leven je leraren. Wellicht kan dit boek de komende periode je leraar zijn.

DEEL I

**JE
RELATIE**



TOT
JEZELF

IDENTIFICATIE



**ALLES
WAAR WE 'MIJ' VAN MAKEN
HOUDT ONS WEG
BIJ DE DIRECTE ERVARING
VAN
DIT
MOMENT**

We gaan direct naar de kiem. Het ervaren van afgescheidenheid is onze realiteit, omdat we de aard van het ego nog niet hebben doorzien. Ego (uit het Latijn) betekent letterlijk 'ik'. De menselijke geest is egoïstisch van aard. Al vanaf heel jonge leeftijd zijn we bezig onszelf te identificeren met een geslacht, met een naam, een familie, met dat wat we goed kunnen, met spullen, met ideeën. Hebben we iets gevonden waar we content mee zijn dan willen we dit vasthouden. Het wordt een 'van mij', mijn partner, mijn auto, mijn theorie, mijn getrainde lichaam. En zelfs dingen die we niet willen, krijgen een 'van mij'-label: mijn problemen, mijn ziekte, mijn te dikke lijf, mijn overgevoeligheid.

Het 'mijn'-label verschaft ons een identiteit, een ik-beeld. Ik ben iemand met een mooi lichaam, briljante ideeën, een rijke innerlijke wereld, maar met een rotleven. Want het mijn-mechanisme, het ego, wil altijd iets te verbeteren hebben. Het is nooit oké met wat is. Het wil, wil beter, wil meer, wil anders of wil niet. Wat het ook wil of niet wil, de motivatie van het willen is het in stand houden en versterken van de identiteit. En eigenlijk maakt het niet zoveel uit of het nu een 'positieve' of 'negatieve' identiteit is, het doel van het mijn-mechanisme is zichzelf te versterken. Een über-ik of een unter-ik, via een succesverhaal of een dramastory, een ik is een ik. Juist problemen kunnen een flinke dosis ik-heid geven, want problemen zijn in vele gezelschappen bij uitstek bedding voor aandacht en dus voeding voor het ik.

Daar waar je gericht bent op je ik, ben je ook bezig met de ander. Een sterke bron van de bevestiging van de identiteit is het vergelijken met de ander. Mijn ideeën zijn idealistischer, aardiger, slimmer dan die van jou. Mijn problemen zijn erger, zwaarder, sensationeler dan die van jou. Alles doet het mijn-mechanisme om het ik-beeld in stand te houden, het ik-beeld waarmee we onszelf onderscheiden van een ander. Of liever gezegd: waarmee we onszelf *af*scheiden van een ander en daarmee van onsZelf. We leven in afgescheidenheid, dualiteit. Alles wat je jezelf toe-eigent, houdt je gevangen in dualiteit.

Zodra iets 'mijn' wordt, raak je eraan gehecht en is er angst het te verliezen. Angst om te verliezen maakt dat de boog gespannen zal staan om het te behouden en te controleren. Dat maakt je onrustig, verkrampt, alles behalve ontspannen. Of andersom: dat wat je 'mijn' maakt, maar niet wilt, zoals een naar gevoel of ziekte, kan je continu in

beweging zetten om je ervan te willen verlossen, wat nooit zal lukken, omdat je het ‘mij’ hebt gemaakt.

En stel dat je ‘mijn’ hebt gemaakt van een iemand die jou misschien gelukkig kan maken, dan wil je ook bepalen wat er met die ‘mijn’ gebeurt. Een ander valt echter nooit te controleren. Probeer je dat toch, dan wordt de liefde eruit geperst en verliest zijn spontaniteit.

De ironie van dit alles is, dat wanneer je het mijn-mechanisme doorziet, de ander en dus mijn-dijn-dualiteit niet werkelijk meer bestaat. Die blijkt een illusie te zijn. Alles in deze realiteit is vergankelijk. Al het ‘mijn’ zal vroeg of laat verdwijnen. Maar de werkelijke Jij blijft bestaan. De ‘jij’ die je hebt opgebouwd met behulp van het mijn-mechanisme is niets meer dan een bundeling van ideeën, al dan niet gematerialiseerd.

Het mijn-mechanisme maakt ook ‘mijn’ van gevoelens. Als er een gevoel voorbij komt wat lijkt op bijvoorbeeld verdriet, dan maakt het ook daarvan ‘mij’. En dat ‘mij’ krijgt een verhaal, een oorzaak en gevolg. ‘Dat komt doordat mij dat en dat toen is overkomen.’ ‘Dat nare gevoel moet oplossen want dat is niet fijn.’ Je gaat vechten tegen iets wat überhaupt geen probleem was geworden als je het geen ‘mij’ had gemaakt.

Veel mensen kampen met onzekerheid over de ‘mij’ die ze gecreëerd hebben in hun hoofd. Bij de een ligt die onzekerheid in het niet voldoen aan verwachtingen, bij de ander in het uiterlijk of weer iets anders. Neem een doodgewone dag: Je haar zit niet zoals je het wil en ook de kleding die je koos maakt je net wat molliger dan je voor ogen had, maar dat is nou eenmaal zo. Je hebt die molligheid niet geaccepteerd, maar je berust een beetje in het lichaam dat je hebt. Je loopt door een winkelstraat en daar aan de overkant, kijkt een man je aan met een wat opgetrokken wenkbrauw. Tenminste, dat lijkt zo. Maar meteen wordt je ‘mijn-mechanisme’ actief: die blik gaat over mij. Hij vindt mij er belachelijk uit zien. Een kramp van afkeuring wordt voelbaar in je buik. Je draait je gezicht weg en ziet een mooie slanke vrouw lopen. Je gaat onmiddellijk vergelijken. Het ‘mijn-dijn’ mechanisme is volop aan het werk.

Je herkent vast een soortgelijke situatie voor jezelf. De afwijzing van jezelf maakt je verdrietig. Logisch, want intuïtief weten we dat we bedoeld zijn om te stralen. De kiem van deze ellendige spiraal naar lijden is het moment dat je ‘mijn’ plakte op dat wat je zag. Je lichaam,

de blik van de persoon die je aankeek en de voorbijganger kwamen ten opzichte van de 'mij' te staan. Want geef eens antwoord op deze vraag: Ben jij jouw lichaam? Of ben jij diegene die het lichaam bewoont, gebruikt en ermee ervaart?

Het gaat erom het identificerend mechanisme dat continu werkzaam is te doorzien. Dat betekent dat het allerbelangrijkst op dit pad van ontwaken is, dat je *waakzaamheid* ontwikkelt, dat je alert blijft op de invasie van het ego. Dat je oplettend bent voor alle subtiele gedachten, gevoelens en ervaringen waarbij het 'mijn-mechanisme' actief wordt. Daar ligt je mogelijkheid tot bevrijding. Mind blijft. Het is een illusie dat dit verdwijnt. Zolang je in deze realiteit rondwandelt is er ego. Maar wanneer je waakzaam blijft zal het ego, direct wanneer het opkomt, doorzien worden en daarmee zijn positie als dienstbaar aan jou behouden in plaats van jou overnemen. Het 'mijn-mechanisme' komt daarmee tot rust en daarmee kom jij tot innerlijke rust. Of, om het met woorden te benoemen die we veelvuldig in Oosterse geschriften lezen, dan 'sterf jij'. De beelden en ideeën die je over jezelf hebt houden op te bestaan. Een enorme bevrijding!

MEER INFORMATIE

Vera Helleman geeft bijeenkomsten in Nederland, België en verschillende andere landen, waarin de overgang van het ego gestuurd leven naar een moeiteloos jeZelf zijn centraal staat en waarin je persoonlijke vragen kunt stellen.

Ook is er een praktische online cursus verschenen waarin je als groep zestig dagen lang dit Zelfonderzoek aangaat. Dagelijks word je gestimuleerd deze informatie in je leven te integreren door middel van oefeningen, audio- en videomateriaal, extra vraag & antwoorden en een forum waarin je je ervaringen kunt delen en vragen kunt stellen.

Meer informatie hierover vind je op de website:
www.verahelleman.nl