

De zin van jouw bestaan

NLP en non-dualiteit

Frank Janse

Eerste druk, oktober 2011

Vormgeving: Urban Design Front

Omslagontwerp: Natalie Verhoeff

Foto omslag: Ben Kleyn

Illustraties: Frank Janse en Kevin Laurysen

Copyright © 2011 Frank Janse

ISBN 978-90-817479-0-5 / NUR 770

Gedrukt op FSC-gecertificeerd papier

Trefwoorden: NLP, zingeving, zelfrealisatie, verlichting, non-dualiteit

www.frankjanse.nl

www.uitgeverijbewust-zijn.nl

www.dezinvanjouwbestaan.nl

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande toestemming van de uitgever.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanical, with the written permission of the publisher.

Uitgeverij Bewust Zijn

Postbus 17390

2502 CJ Den Haag

Voor Faye Eline en Floor,
twee prachtige expressies van Bewustzijn.

Inhouds- opgave

Woord vooraf door Eric Schneider	9
Woord vooraf door Frank Janse	11
Inleiding	13

DEEL 1

Dualiteit

Wie zit er achter het stuur?	18
De opbouw van ervaringen	21
Het ontstaan van overtuigingen	27
Overtuigingen bepalen jouw wereld	33
De impact van overtuigingen	39
De beoordeling van ervaringen	45
Tegenpolen en de vruchteloze zoektocht naar zekerheid	49
Accepteer 'wat is'	56
Leven in afgescheidenheid	62

DEEL 2**'Jij' ont-dekt 'ik'**

Gebruik je verstand!	68
Waar begin 'ik'?	77
Jouw biologische geboorte	80
De geboorte van jouw denken	84
Het rollenspel	89
De verdere ontwikkeling van jouw persoonlijkheid	94
Het volwassen 'ik' gaat op onderzoek uit	98
De getuige ontwaakt	110
Het 'ik' is een illusie	117
Het 'ik' doet niet aan zelf-doding	124
Verlichting	127

DEEL 3**Non-dualiteit**

Non-dualiteit en eenheid	136
Bewustzijn en verbondenheid	142

DEEL 4**De zin van jouw bestaan**

Jouw identiteit en missie	150
De wereld is er om jou te frustreren	157
Een andere relatieve wereld creëren	159
Ontwikkelen versus ont-wikkelen	163
Alles is Liefde	167
De zin van jouw bestaan	169
Over de auteur	172
Woord van dank	173
Uitnodigingen tot meer inzicht	175

Woord vooraf door Frank Janse

Als tiener legde ik over een periode van meer dan een jaar mijn dromen vast. Pen en papier lagen stevast naast mijn bed. Eenmaal wakker geworden beschreef ik de droom (of dromen) direct zo concreet mogelijk. Een aantal beschreven dromen had een bijzonder hoog realiteitsgehalte. Het had een enorme impact op mijn leven. Ze vormen de oorsprong van dit boek. De dromen waren zeer levendig en realistisch. Vergelijkbaar met korte filmpjes, voorzien van kleur en geluid. Ik was in staat deze dromen zeer gedetailleerd te beschrijven.

Niets opmerkelijks zou je zeggen. Het bijzondere was dat deze dromen later in mijn leven als ervaring voorbij kwamen. Op die momenten beleefde ik de gebeurtenis als het ware voor de tweede keer. Dat voelde als een déjà vu. De ervaring was identiek aan wat ik eerder had gedroomd. En niet enigszins vergelijkbaar, of van eenzelfde strekking. Ze waren werkelijk identiek! En ik had ze ver voor mijn ervaring volledig beschreven.

Ik las mijn aantekeningen herhaaldelijk na en ieder detail klopte. In een kort tijdsbestek had ik meer van dergelijke ervaringen. Het kwam onwerkelijk op mij over, en het maakte veel in mij los. Er ontstond een diep intuïtief weten, dat alles wat ik meemaakte (en ging meemaken) al had plaatsgevonden. Dit riep op jonge leeftijd veel existentiële vragen bij mij op. Vragen op het gebied van voorbeschikking, lotsbestemming, verantwoordelijkheid, keuze en vrije wil. Ik begon te twijfelen aan 'tijd' als absoluut begrip. De zoeker naar zingeving en waarheid in mij was geboren. Ten speurtocht! Vanuit mijn voorliefde voor wiskunde was het niet meer dan logisch te noemen dat de relativiteitstheorie van Einstein al snel op mijn pad kwam. Het bevestigde mijn vermoedens op het gebied van tijd. Tijd bleek een rekbaar begrip. De zoektocht naar de waarheid en de zin van het bestaan ging met een grote honger naar kennis gepaard. Ik heb meters aan boeken 'verslonden'. Boeken op terreinen als filosofie, theologie, religie, spiritualiteit en kwantumfysica. Toch gaf de verkregen kennis onvoldoende antwoord op de belangrijke levensvragen die ik had. De transformatie van zoeken naar vinden bleef uit. Er vond slechts op onderdelen herkenning plaats van wat ik diep van binnen voelde.

Zo leek mijn speurtocht vruchteloos te eindigen. Tot Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP) mij enkele jaren geleden mooie inzichten gaf op het pad van mijn zelfonderzoek. Met NLP bleek veel te verklaren van wat er gebeurde in mijn wereld. Zowel in de wereld buiten als binnen mij. Eric Schneider heeft NLP op fraaie wijze met spiritualiteit verbonden. Veel vragen werden beantwoord, maar niet alle vragen. Ik voelde aan dat Eric de antwoorden had. Ik was destijds echter (nog) onvoldoende ontwikkeld om het op de juiste wijze te zien. Het onbevredigende gevoel bleef daardoor aanhouden. Dit gevoel werd uiteindelijk weggenomen toen ik met Advaita in aanraking kwam. Advaita betekent niet-twee, en duidt op non-dualiteit. Ik kwam tot het inzicht dat er geen dualiteit is. Dat er slechts eenheid is. Het voelde als thuiskomen. Ik vind het mooie aan Advaita dat het niet dogmatisch is. Het legt niets op, het nodigt slechts uit tot zelfonderzoek. Het geeft daardoor veel blijvend inzicht. Onder andere het inzicht dat er alleen Bewustzijn is. Waaruit volgt dat jij en ik datzelfde Bewustzijn zijn. Het is vooral de combinatie van NLP en non-dualiteit die een totaal intellectueel inzicht mogelijk maakt ten aanzien van de wereld waarin wij leven. Een zo volledig moge-

lijk begrip van de zin van ons bestaan. Ik zou je graag deelgenoot willen maken van dit begrip. Hiervoor breng ik in dit boek soms zaken met een grote stelligheid en overtuiging. Dat is een bewust door mij gekozen stijlform, opdat de kern van dit boek op de voorgrond blijft. Dit boek is een uitnodiging aan jou om open te staan voor alles wat je hierna leest. Neem het in overweging, en onderzoek of het voor jou waar is of waar kan zijn. Ga na of de inhoud met je resoneert, voel of het voor jou klopt.

Het doel van dit boek is het concrete, het tastbare, meer betekenis voor je geven. En het abstracte, het Bewustzijn waarin alles plaatsvindt, concreter en tastbaarder maken voor je. Dit komt mogelijk nogal ambitieus over. 'Dat' wat alles omvat is niet te beschrijven in woorden, omdat 'Dat' het bestaan van diezelfde woorden omvat. Dit boek is dan ook een richtingwijzer. Een richtingwijzer die naar jou wijst. Die je toont dat je nergens naar toe hoeft. Dat er niets te zoeken is. En dat er niets gevonden kan worden. Omdat er niets te vinden is...

Dit boek geeft je een breder perspectief op de wereld waarin je leeft. Of beter gezegd: op de wereld waarin jij dént te leven... Dit boek bevat mijn inzicht in het leven. Dat inzicht heeft mij veel vrijheid, liefde, vreugde, rust en geluk gebracht. En een hogere kwaliteit van leven. Ik wens voor jou hetzelfde. Dit boek levert daaraan een bijdrage. Dat je dit boek leest is dan ook veelzeggend. Het is de volgende stap in jouw persoonlijke ontwikkeling. Door die ontwikkeling ontdek je uiteindelijk wat je in essentie bent, altijd al bent geweest en altijd zal zijn.

Inleiding

Dit is mijn eerste boek, dus het leek mij goed om met een simpel thema te starten... Wat is de zin van ons bestaan? Een vraag die uiteindelijk iedereen zichzelf eens zal stellen. Dit boek geeft een mogelijk antwoord op deze vraag. Ik ben jarenlang bezig geweest met de beantwoording. En na ruim tien jaar grondig zoeken naar zingeving en geluk, heb ik niets gevonden van blijvende aard. Tijdens dit proces ben ik tot het inzicht gekomen dat er niets te vinden is.

Eeuwig geluk bestaat niet in ons leven dat zich tussen polen als goed en kwaad beweegt. En eeuwig geluk door verlichting of zelfrealisatie, kan niet worden bereikt door het toepassen van een methode of techniek. De mystici leggen ons al duizenden jaren uit dat verlichting niet kan worden afgedwongen door ons ego. En toch volgen we de ene cursus na de andere, wonen we bijeenkomsten bij en mediteert de gemeenschap zich een 'ongeluk'. In plaats van iets te doen, verlangt

zelfrealisatie van ons ego dat het zichzelf ontslaat na jaren van actieve en trouwe dienst. Ons ego is echter allerm minst suïcidaal. Overgave kan niet worden afgedwongen, en al helemaal niet door het ego zelf. Als spiritueel zoeker heb ik ingezien dat verlichting je wordt geschonken. Het overkomt je. Ik zie het als genade. Genade verkregen door God, Bewustzijn, Allah, Braman, Tao, Het Al, Geest, of welke naam je eraan geeft. Dit kan voor de 'zoekers' onder ons een nogal sombere constatering zijn. Toch is er een mogelijkheid om de kans op het verkrijgen van verlichting (en genade) dichterbij te brengen. Mijn ego geeft zich natuurlijk niet zo snel gewonnen... Jouw ego loslaten heb je niet in de hand. Dat is onmogelijk. Wel kun je de identificatie met een goed ontwikkeld ego fors verkleinen, zodat overgave eerder plaatsvindt. Simpelweg omdat er minder ego is om los te laten.

Uit ervaring weet ik dat NLP een goede bijdrage kan leveren aan het verminderen van je identificaties. NLP is echter werkzaam in, en onderdeel van, onze wereld die onderworpen is aan dualiteit. Het inzicht dat nodig is om het ego verder te verkleinen, verlangt zicht op zaken die zich buiten onze schijnbare werkelijkheid afspelen. Advaita heeft mij op dit gebied de nodige duidelijkheid gegeven. Onder andere zicht op non-dualiteit en de plek die verlichting daarin heeft. Sommige ervaringen hebben mij ook duidelijk gemaakt wat verlichting daadwerkelijk is. En hoe dit zo concreet mogelijk te maken. Dat laatste is nuttig, want er wordt in veel boeken onnodig ingewikkeld gedaan over verlichting. En deze boeken worden, door de naar kennis verlangende zoekers, gretig verorberd om de spirituele honger te stillen. En daarmee komen deze zoekers eerder verder van hun doel dan er dichterbij. Langzamerhand zag ik tijdens mijn eigen ontwikkelingsproces een duidelijke relatie ontstaan tussen NLP en Advaita. Een relatie die aanvankelijk niet zo eenvoudig in woorden en modellen te vatten was.

Dit boek is dan ook de eerste aanzet die NLP en non-dualiteit conceptueel met elkaar in verband brengt. Dit prachtige huwelijk van dualiteit en non-dualiteit maakt mogelijk dat spirituele zoekers inzicht krijgen in het ontwikkelingsproces naar verlichting. Hoewel dit inzicht intellectueel wordt benaderd, is het mijn ervaring dat het een versnelde afname van de identificatie met ons ego in de hand werkt. Zo brengt het niet direct verlichting, maar deze wel een stap dichterbij. Waarmee dus

meteen duidelijk is dat dit boek geen methode of techniek tot verlichting biedt. Er is geen 'recept' voor verlichting. We kunnen de voorzienigheid wel een handje helpen met intellectueel inzicht over wat verlichting is (en wat het niet is). Dit boek levert daaraan een bijdrage. Hoewel dit boek de ontwikkeling van het ego en non-dualiteit modelmatig toevoegt aan NLP, worden er amper NLP-termen gebruikt. Lezers die niet bekend zijn met NLP ondervinden hiervan dan ook geen hinder. Mijn eigen ontwikkelingsproces is op verschillende plaatsen in dit boek verwerkt. Doel hiervan is de theoretische benadering meer te laten leven.

Dit boek start met de belangrijke mechanismen die werkzaam zijn in de wereld waarin jij leeft. Het gaat in op het belang van jouw overtuigingen en de impact die ze hebben op jouw leven. Het toont je de dualiteit die bestaat in de wereld zoals jij die ervaart. Het gaat in op de problemen die dit met zich meebrengt. Vanuit een breed perspectief wordt inzicht gegeven in jouw essentie en die van de wereld om je heen. Dit boek geeft je kennis over jouw functioneren. Het biedt je inzicht in hoe jouw leven in elkaar steekt. Het laat waarschijnlijk enkele van je belangrijkste overtuigingen sneuvelen. Vervolgens wordt concreet ingegaan op de ontwikkeling van jouw ego. Vanuit het 'eindstation' dat zelfrealisatie heet, wordt de deur geopend naar non-dualiteit. Het zal jou duidelijk worden dat blijvend geluk niet gevonden kan worden, omdat het niet te vinden is. Wat levert dit boek dan wel op? Het geeft je een breder perspectief op wie jij denkt dat jij bent...

Het belangrijkste effect dat dit boek beoogt, is jouw zelfonderzoek te starten, of daaraan bij te dragen. Je een nieuw perspectief te bieden, of zelfs meerdere perspectieven op jezelf en de wereld waarin je leeft. Een perspectief, dat je laat inzien dat alles aan verandering onderhevig is. Het geeft inzicht in de onderlinge verbondenheid die in alles aanwezig is. En tot slot: inzicht in de zin van jouw bestaan. Het geeft je zicht op meer mogelijkheden, op meer bewustwording, zodat je meer kwaliteit in je leven kunt neerzetten. Dit boek kan leiden tot meer (gemoeds) rust in dit bestaan. En dat kan, op korte termijn, wellicht als 'werkelijke' verlichting worden beschouwd.



Dualiteit

Niemand van jullie
kan leven met paradox.
Je beschouwt het als een smet
op het landschap van het intellect.

Het is onhandelbaar.
Het is nergens in te passen.
Het onttrekt zich aan elke greep.
Het glipt je door je vingers.
Je bent het helemaal zat.

Ram Tzu verzekert je,
in jouw wereld van tegenstellingen
kan geen eenheid bestaan.

RAM TZU

Wie zit er achter het stuur?

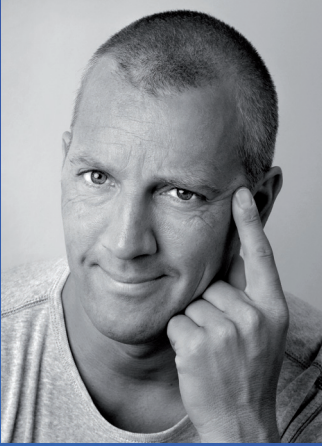
Heb je enig idee wie of wat bepaalt hoe jouw leven zich ontvouwt? Denk er gerust even over na. Leg het boek nog even terzijde wanneer deze vraag je boeit. Mogelijk ben je er snel uit. Mogelijk veronderstel je, dat jij zelf bepaalt hoe je leven verloopt. Dat zou kunnen, dat je dat veronderstelt. Is dat ook zo? Heb jij het stuur daad-werkelijk in handen? Heb jij wezenlijk grip op jouw leven? Als jij de bepalende factor bent, zou jij je leven dan niet anders hebben laten verlopen? Had je, terugkijkend op je leven, dan niet liever andere keuzes gemaakt? Zou je dan niet (nog) gelukkiger zijn geweest? Of meer vrijheid en liefde hebben ervaren?

Je kunt tegenwerpen dat je niet alles in de hand hebt. Uiteraard, je bent niet meester over alle situaties. Sterker nog, ik zal je laten zien dat je op niets in je leven ook maar enige invloed hebt. Niets. Ja, het staat er echt. Dat is een domper nietwaar? Je kent vast boeken die leuker uit 'de startblokken' schieten...

Wat vind je van het idee dat jij niet het stuur in handen hebt? Stel je eens even voor hoe dat is... Stel je voor dat jouw leven een auto is. Je zit op de achterbank van die auto terwijl hij in volle vaart vooruit schiet. Vervolgens merk je dat er niemand achter het stuur zit! Wat doet dat met je? Verschrikt kijk je door de ramen om te zien hoe jouw leven de verkeerde kant op gaat. Wat een ellende... Dan wordt het beeld buiten weer afgewisseld met prachtige dingen. Dingen die jij prettig vindt in jouw leven. Het wil ook wel eens gebeuren dat de auto stilstaat bij een kruispunt. Je hoort de motor. Een gevoel van besluiteloosheid bekruipt je. Ben je nu al weer de weg kwijt? Maar voor je het weet rijdt de auto weer. Er is een afslag gekozen. "Was dat wel de juiste afslag?", vraag je je af... Soms zijn er momenten dat je uit de bocht vliegt, of met veel geluid tot stilstand komt. In enkele gevallen is er wat blikshade opgelopen. Niet voor het eerst... Je kijkt nog eens goed door de ramen naar buiten. Hier was je toch al eens geweest? Je mompelt iets over ezels en stenen... Het leven voelt wel eens aan alsof het jou leeft, in plaats van dat jij je leven leeft.

Ik ben in mijn leven weinig mensen tegengekomen die beweren heel bewust achter het stuur te zitten. In tegendeel, ik hoor mensen vaker zeggen "Ik word geleefd". Als je dit boek uit hebt, lach je waarschijnlijk om deze uitspraak. Onbedoeld hebben ze het namelijk bij het rechte eind. Inzicht en humor zijn goede vrienden. "Hoe zit het dan met mijn leven?" vraag jij je misschien af. Laten we dat samen eens rustig verkennen. Of dacht je er voor te kunnen kiezen om dit boek nu dicht te slaan en nooit meer te openen?





De zin van jouw bestaan

NLP en non-dualiteit

Frank Janse werkt als manager, trainer en coach. Zijn primaire focus is bewustzijnsontwikkeling. Als trainer is hij verbonden aan Arcturus en het Nederlands Instituut voor Persoonlijke Ontwikkeling en Communicatie (NIPOC). Frank verzorgt met regelmaat trainingen die je de essentie van dit boek kunnen laten ervaren. Meer informatie is te vinden op www.frankjanse.nl

Wat is de zin van ons bestaan? Een vraag die een ieder van ons zich wel eens stelt. Zingeving houdt alle mensen bezig. Soms is het lastig het leven meer betekenis te geven. Vooral in een leven vol met problemen en teleurstellingen. En het valt niet mee om de abstracte vragen op het gebied van zingeving concreet en tastbaar te maken. Frank slaagt erin beide op een zeer toegankelijke wijze bij elkaar te brengen. Een bijzonder goed gelukte samensmelting van Oosterse filosofie en Westerse psychologie.

Dit boek verrast je met een ander perspectief op de wereld waarin jij denkt te leven. En het geeft duidelijke antwoorden op essentiële vragen. Wie ben ik? Wat is mijn rol en doel in dit leven? De inzichten die je via dit boek krijgt, bieden je een kans op meer vrijheid, geluk, een hogere kwaliteit van leven en innerlijke rust. Het brengt je dichter bij jezelf. Dit boek is de volgende stap op het pad van jouw persoonlijke ontwikkeling. Uiteindelijk ontdek je wat je in essentie bent, altijd al was en altijd zal zijn. Het is de sleutel tot waar geluk.

Het denkverstand is als een wesp in een auto. Voor je er erg in hebt, is al je aandacht erop gericht.

