

# De Invloed van Eenheid

Bewustzijn als winstfactor

Suzanne Meijroos

**Wat zou er gebeuren als iedereen simpelweg dankbaar zou zijn voor wat hij NU heeft?**

## INHOUD:

<b>Onrust</b>	<b>11</b>
<b>Reality check</b>	<b>13</b>
<b>Wie ben ik</b>	<b>15</b>
Keuze is kracht	19
Zo is het gekomen	22
Zwitserland	29
Frisse start	36
Nog niet alles begrepen	52
<b>Op zoek</b>	<b>64</b>
Zelfvertrouwen	70
(H)erkenning	73
De realiteit	77
Helemaal nieuw	80
<b>De huidige ontwikkeling</b>	<b>82</b>
Alles is anders	90
De Voorlopers	103
Wetenschap	105
Personen	112
<b>De Invloeden</b>	<b>116</b>
Levendigheid belastingen	117
Welke keuze maak jij?	124
Wie ben “Ik” eigenlijk?	136

Verstand verliezen	147
Referentiekader	150
Ervaringen uit het verleden	151
Overtuigingen	158
Oordelen	159
Aannames en verwachtingen	160
Gedrag	162
Energie veld	168
Verstoppertje spelen	175
Conflictcyclus	183
De aansturing van gedrag	187
Vervormingen	192
<b>Hoe kan je invloed benutten?</b>	<b>195</b>
Verantwoordelijkheid	197
De 4 kwaliteiten	198
<b>Aandacht</b>	<b>199</b>
Aandacht voor jezelf	206
Aandacht voor een ander	211
<b>Accepteren</b>	<b>220</b>
Gehechtheid	225
<b>Luisteren</b>	<b>236</b>
Perspectief veranderen	242
<b>Wens</b>	<b>245</b>
Manifesteren	245

Weten wat je passie is	252
Wat is succes	256
De aanwijzing naar passie	257
<b>Werkelijk verbinden met je Zelf</b>	<b>259</b>
Wat is voor jou echt belangrijk ?	260
Congruentie	263
Eenheid	265
De stappen	270
<b>Nu is het aan jou</b>	<b>272</b>
De 5 stappen:	274
Kies/bepaal je eigen leven	275
Inzicht op automatisch gedrag	277
Het doorbreken van patronen	278
Uit je oude patronen blijven	281
Trainen in aandachtig zijn	282
<b>Eerste Hulp</b>	<b>283</b>
Ik weet het even niet meer	283
In geval van conflict	283
In geval van irritatie	284
In geval van Machteloosheid	284
In geval van heftige emoties	284
<b>Bewustzijn als winstfactor</b>	<b>286</b>
<b>Boekenlijst</b>	<b>290</b>

## ONRUST

Het was zo maar een nacht ergens in augustus. Ik werd wakker van mijn eigen eindeloze gewoel, net onder de oppervlakte, tussen slapen en waken dwaalde ik in een wereld van eindeloze zorgen. Normaal kan ik me om draaien en weer in die rustige zachte slaap te vallen. Dit keer niet en als een verwend kind baalde ik steeds meer dat het dit keer niet zo gemakkelijk ging.

Half in slaap maakte ik mij zorgen om alle kleinzielige zaken in mijn leven: ik had zorgen om mijn veranderende financiële situatie, over een incassobureau dat ik mijns inziens volledig onterecht op mijn dak kreeg, een verbroken relatie die me ergens onverwacht nog steeds verdriet deed en zo al niet meer. Ik ging van verdriet naar kwaadheid, naar angst en nog meer zelfmedelijden om vervolgens weer van voren af aan te beginnen. Me drie keer om te draaien en weer van verdriet naar kwaadheid, naar angst, naar zelfmedelijden te gaan in alle zorgwekkende, verwarrende kleurschakeringen. Ik had geen idee hoe laat het was – ik wilde het ook niet weten – ik wilde alleen die heerlijke verdovende en rustgevende slaap, maar ik leek niet te kunnen ontsnappen aan alle spookbeelden die in mijn dagelijkse leven normaal een hele kleine plaats innemen.

Over het algemeen heb ik het vermogen tamelijk zorgeloos door het leven te gaan en dat is een understatement. Men kan het mij nogal eens kwalijk nemen dat ik altijd positief kijk naar welke situatie ook, maar dit keer bleven de zorgen als onrustige, opgejaagde wildemannen door mijn hoofd rennen. Ik sprak mijzelf toe en dat hielp even, maar ineens herinnerde ik me dat ik die spoken weg kon jagen met positieve gedachten. Daar ben ik goed in; er zijn altijd positieve zaken waarop ik kan focussen.

Ik weet meestal wel de liefde voor de kleine schoonheden in mijn leven aan te wakkeren, tot het vuur van de passie voor het leven

in mij oplaait en mij doet glimmen. Het was een hopeloze actie, want ook daar kon ik niet bij het gevoel komen; ik voelde me vlak, leeg en mat. Het was te veel aan de buitenkant opgelegd en van binnen was er die rusteloze, negatieve onrust.

Alsof het allemaal nog niet vervelend genoeg was kwam er ook nog zo'n sluimerend gevoel van machteloosheid bij. Ik was tenslotte niet eens in staat om mijn eigen gedachtegangen tot de orde te roepen. "Ik ben geen zak waard", dacht ik half bewust en die gedachten stroom ging van kwaad tot erger. Ik liet het even gaan en dacht aan het ongeschreven boek en de plannen die ik daarmee had; ook die had ik nog steeds niet tot uitvoering gebracht. Uitstel en onvermogen, valkuilen waar ik regelmatig in val, tot ik er genoeg van krijg en alles in één keer ga opruimen. "Ik ben gewoon een bange slappeling", dacht ik nog. "Ik durf gewoon niet te gaan staan voor wie ik ben en wat ik kan". "Kan ik dan niets neerzetten in deze wereld wat waarde heeft?" spookte een stem door mijn hoofd. "Zie je wel", zei diezelfde stem in mijn hoofd. "Het verleden vertelt het je, elke poging om jezelf en je producten aan de man te brengen blijven altijd maar steken in een kleinzielig kringetje bekenden. Het krijgt nooit de grootsheid die het verdient. Omdat je het gewoonweg niet waard bent. Je bent dom, lui en waardeloos". Ik werd gek van mijzelf en de negativiteit die in mijn hoofd omging. Ik ondernam actie, sprong uit bed en besloot heel krachtig: "Nu is het genoeg!"

"Wat een belachelijk geklets", sprak ik mijzelf hardop toe. "Het is niet waar. Misschien was het in het verleden zo, maar nu klopt het niet meer. Nu ga ik al mijn gedachten heel consequent zelf kiezen!"

Ik pakte mijn discman en zette mijn favoriete meditatie CD op en liet beelden voorbij komen die ik graag zie en die ik wenste in mijn leven en eindelijk, eindelijk kon ik contact maken met mijn gevoel. De tranen biggelden zo over mijn wangen, dat ze in mijn oren liepen. Het gaf niets; ik kon weer echt voelen wie ik werkelijk was. Ik voelde alles wegvloeien wat me niet lekker zat

en herontdekte het zalige, geborgen gevoel van okay zijn met mezelf. Ik besloot de volgende dag een start te maken met het boek en zag mijzelf uren lang achter elkaar door moeiteloos schrijven. Die bewuste nacht was gisteren.

## **REALITY CHECK**

Ik las een krant en raakte verdiept in de volgende tekst:

De mensheid zit vandaag gevangen in de tragedie van eigen makelij. We zijn vastgelopen in zich steeds herhalende kringlopen van geconditioneerd, ongezond menselijk gedrag, zoals de oorlogvoering tussen twee naties, genocide, de afslachting van hele etnische groeperingen, kinderen die elkaar vermoorden, vaders die hun hele gezin van kant maken en daarna de hand aan zichzelf slaat en andere krankzinnigheden. Er lijkt geen einde te komen aan de kwellingen van stambewustzijn, kindermisbruik, dierenmishandeling, pornografie, onderdrukking van vrouwen, uitbuiting van machteloze mensen en - met name in de huidige tijd - de vernietiging van onze leefomgeving zelf. De bron waarvan we afhankelijk zijn voor ons bestaan; de aarde.

Terwijl de mensenrechten in veel delen van de wereld nog met voeten getreden worden en de menselijke waarden voortdurend naar beneden worden gehaald, zien we ook toenemend geweld. Niet alleen in verre landen of in de straten van de steden, maar ook thuis en op school. Terwijl er in de wereld miljarden worden besteed aan wapens en defensie, creperen miljoenen mensen van de honger of leven in ellendige, mensonterende omstandigheden. Ze lijden onder de verwoestende gevolgen van ziekte, slechte hygiëne en honger. We kunnen niet stellen, dat we beter weten. We kunnen niet doen alsof we niet weten dat agressie agressie genereert, dat moord tot moord aanzet en verwaarlozing tot



ernstige problemen leidt. Het is ook niet waar, dat er op deze planeet niet genoeg is voor iedereen.

Want hoe ongemakkelijk voel jij je bij het zien van verschrikkelijk beelden in het journaal? Hoe geschokt, wanhopig of machteloos kun je je voelen na het zien van die beelden? Ieder weldenkend mens zal toch met zijn ogen knipperen en zich afvragen of dit echt is en hoe het mogelijk is dat zulke barbaarse dingen in de huidige moderne wereld nog steeds gebeuren?

Maar in plaats van onszelf schuldig, verontwaardigd o.i.d. te voelen bij het zien van zulke afgrijselijkheden, ontkennen velen van ons de werkelijkheid van de huidige menselijke staat van zijn of laten we onze bezorgdheid alleen blijken als iets negatiefs rechtstreeks invloed lijkt te hebben op onszelf. Sommigen gaan zelfs prat op hun fanatisme, hun onverdraagzaamheid, hun raciale vooroordelen en hun seksisme. Ze scheppen een kwaadaardig genoeg in hun vermogen ongestraft te frauderen en op vijandige wijze te dreigen, te manipuleren, uit te buiten of bedrijven over te nemen waarbij de overwinnaar ondergeschiktheid van de verslagene eist.

*(bron: Imagine 2<sup>e</sup> kwartaal 09)*

Ik boog mijn hoofd.....

## WIE BEN IK

In één adem had ik het stuk in de krant gelezen en toen ik klaar was, realiseerde ik me de pijn in mijn hart en het verdriet dat op me viel als een verlammeende zwaarte. De tranen stonden in mijn ogen bij het besef dat dit de wereld is waarin wij leven. Ik schaamde me; voor mijzelf en voor mijn eigen ras, de mens. Dit prachtige leven met zoveel potentie en liefde, vreugde en schoonheid heeft een keerzijde die de dagelijkse realiteit heet. Ik had kranten en nieuwsuitzendingen uit mijn leven geweerd om niet meer te worden geconfronteerd met al die negatieve en heftige berichtgevingen om bewust mijn focus te richten op mijn directe omgeving en mijzelf. Een beslissing die me rust bracht en me hielp te relativeren tot op de eenvoud en toch wist ik dit; ik wist dit al jaren. Ik durfde nauwelijks te kijken naar wie ik ben geweest in deze hele situatie en wat mijn aandeel erin was.

Diep in mij borrelde wederom een kwaadheid op, die me motiveerde de verlamming en het verdriet af te schudden en actie te ondernemen. Ik wil niet leven in zo'n wereld, ik verdien meer dan dit, wij verdienen beter dan dit. Als ik dit niet wil, dan moet ik iets gaan doen om daar verandering in te brengen. Ik pik het niet meer om mee te doen aan datgene wat wij realiteit noemen, wat wij zelf hebben gemaakt. Ik heb er een aandeel in gehad door me maar neer te leggen bij deze gruwelijkheden en mijn ogen te sluiten.

De wereld beleeft een crisis; financieel, economisch en ecologisch. Hier en daar vinden wat lapmiddelen plaats, sommige mensen zorgen nog snel even voor hun eigen hachje en ondanks soms schokkende gebeurtenissen ploeteren we voort in het oude spoor. De wereld beleeft vooral een emotionele crisis: we kunnen het niet meer aan, we zijn de controle kwijt, het loopt uit de hand. Crisis vraagt om verandering; niet wat oppervlakkige symptoombestrijding, maar een grondig aanpakken van de oorzaak en het laten plaatsvinden van echte veranderingen. Het is

een ultieme kans om de kwaliteit van ons leven op het peil te brengen waarnaar we verlangen. Door mijn zwijgen heb ik toegestaan, dat dit gedrag kon bestaan; ik ben braaf geweest en heb me gedragen zoals er van me verwacht werd. Als een mak schaap, met lege ogen en mijn hart afgesloten.

Toch ben ik wel veranderd in mijn houding. Mijn weerstand sluimert al jaren en mijn ongewone gedrag en uitspraken zijn daar een expressie van, maar toch zat mijn “rebellie” vooral van binnen en was daardoor mild en ontwijkend in mijn expressie ervan. Mijn rebellie veranderde in authenticiteit. Ik geraakte in situaties waar enige incongruentie streng werd afgestraft, zodat ik mijzelf beter heb leren kennen en meer vanuit pure intentie ben gaan functioneren. Ik ben gezegend met levenslessen die me geconfronteerd hebben met mijn eigen gedrag en de vraag wie ik werkelijk wilde zijn. Nu is het rebelse, ongrijpbare spelen voorbij en ben ik klaar om ingrijpend, speels, krachtig, creatief en authentiek te zijn in het waarmaken van mijn droom: een betere wereld en de kwaliteit van leven waarnaar ik verlang, al zo lang. Ik geloof in een betere wereld; ik weet dat deze mogelijk is en ik zal er alles aan doen om het stukje bij beetje mooier te maken. Die betere wereld zit in ieders hart en ik zal de weg vinden om contact te maken met dat deel in mij, dat in ieder van ons zit. Mijn persoonlijk leiderschap zet ik kracht bij door mijn invloed te benutten en kwaadheid om te zetten in daadkracht en met humor, acceptatie en creativiteit de wereld om mij heen te benaderen. Het liefst wil ik zoveel mogelijk mensen inspireren hetzelfde te doen en samen met mij de verantwoording op zich te nemen hun eigen wereld te veranderen; van de ellende die door de eeuwen heen is gecreëerd naar de vrede die in ieders hart leeft.

Dit boek komt voort uit de volgende vragen, die al jaren lang steeds maar weer door mijn gedachten spelen:

Waarom zijn we zo meedogenloos en ongeduldig?

Is de wereld soms niet te serieus?

Waarom is er zoveel pijn?

Wat maakt het zakendoen zo belangrijk?

Waarom doen we het zoals we het doen?

Maken we wel goed gebruik van onze energie en potentie?

Waarom vind ik de invloed van machtige personen buiten proporties?

Waarom wil ik niet meedoen met de dagelijkse gang van zaken zoals anderen dat doen?

Wat kan ik doen om mijn eigen leven verdraagzamer en leuker te maken?

Voor mijzelf ben ik een andere route gegaan dan misschien gangbaar is. Het is een route die bepaald is naar aanleiding van deze vragen, maar ook door de frustraties die voortkomen uit mijn ervaringen en de onverenigbaarheid van mijn waarden met die van de huidige wereld.

Toch zie ik nu om mij heen behoeften ontstaan die ik ooit bij mijzelf had ontdekt, dus nu kan ik ook mijn kennis, ervaringen en vaardigheden delen. De invloed van eenheid is in basis een zeer individueel aangestuurde manier van het benaderen van werk en leven. Individueel betekent niet egoïstisch; door contact te houden met jezelf en je eigen behoeften en daar zorg voor te dragen, zorg je in eerste instantie voor jezelf zodat je beter voor anderen kunt zorgen. Het is jezelf uit het leven trekken zoals het nu bestaat en zoals je het nu kent, je opnieuw verbinden met je eigen diepste waarden en dat in de wereld zetten samen met anderen, trouw zijn aan je eigen waarden en respectvol en acceptierend aan die van een ander. Het is jezelf een moment gunnen om bewust te worden, om een evaluatie te maken van waar je nu eigenlijk mee bezig bent en te bepalen wat je het liefst zou willen. Het is geen truc, structuur of strategie die zomaar te kopiëren is vanuit een boekje of aan te leren tijdens een instructietraining. Het is uniek, een geheel persoonlijke keuze, een levenswijze, een bewustzijn, ingevuld door jou en doorgevoerd in alle aspecten van het leven waarvoor jij kiest.

Jij bepaalt; ik kan je slechts op weg helpen met wat richtlijnen.  
Het is verder aan jou.

## Keuze is kracht

We hebben zoveel keuzes in het leven dat het heel moeilijk is te kiezen door de overvloed van aanbod die ons overspoelt. Op allerlei manieren worden we beïnvloed tot consumeren, het één is nog mooier en beter dan het ander. Door de dagelijkse stroom aan informatie, koop adviezen en reclame boodschappen worden we beïnvloed en krijgen we te maken met aangeleerde overtuigingen er niet bij te horen als we dit of dat niet hebben of weten. De hoeveelheid ervan is overweldigend en dit werkt verlamdend. De keuzes die we moeten maken in het dagelijks leven komen overdonderend en intimiderend op ons af, steeds sneller en harder. We kunnen ze moeilijk allemaal volgen of bevatten en al helemaal niet meer rationeel verklaren, we proberen te overleven en handelen zo snel als we kunnen. Toch zijn jouw keuzes essentieel. Het gaat uiteindelijk niet om de keuzes die jij maakt op het materiële, tastbare of rationele gebied, maar het zijn de keuzes die jij maakt voor jezelf die het grote verschil maken. Niemand heeft ons ooit echt geleerd dat het belangrijk was dit te doen en dus doen we het slechts zelden. We hebben er geen ervaring mee en er ook nooit op leren vertrouwen. Jouw persoonlijke keuze is de invloed die jij hebt op jouw leven.

We zijn, wat het maken van echte persoonlijke, invloedrijke keuzes betreft, onhandige leerlingen die nog maar weinig weten.

Wat we vandaag kiezen heeft invloed op onze werkelijkheid van morgen en alle keuzes die daarna komen hebben invloed op onze werkelijkheid in de toekomst. Een kleine keuze vandaag kan een enorme verandering in je leven betekenen over een jaar. Ons dagelijks bestaan zit vol momenten waarop we keuzes maken en 98% daarvan maken we onbewust.

Dit boek is geschreven om je uit te dagen veel vaker bewuste keuzes te maken.

*Onze grootsheid als menselijke wezens is niet gelegen in ons vermogen om de wereld te reconstrueren, maar in het vermogen onszelf te reconstrueren. (quote: Mahatma Ghandi)*

De invloed die wij uitoefenen op onze omgeving is vele malen groter dan we ooit hebben durven dromen en omdat we niet durven te dromen laten we een hoop van onze mogelijkheden en invloeden onbenut. We geven veel te veel uit handen of denken machteloos te zijn of houden veel te veel onder controle waarmee we onszelf beperken. We hebben een enorme invloed als we de keuze maken deze te gebruiken. Er zijn enorm veel keuzes mogelijk en niet kiezen is ook een keuze. De kunst is een keuze te maken die helemaal bij jou past, ongeacht wat anderen daarvan zeggen of van jou vragen. Als je niet kiest, dan laat je een ander een keuze voor je maken en heb je de consequenties te aanvaarden, met andere woorden: klaag dan niet. Natuurlijk kun je altijd van gedachten veranderen en een nieuwe keuze maken. Op het moment dat we kiezen en we laten alle twijfels los en aanvaarden volmondig alle verantwoording en consequenties, dan openen we een deur met mogelijkheden die ons leidt naar nieuwe keuzes.

Maar wat is dan de juiste keuze? Deze vraag alleen al getuigt van onzekerheid en de behoefte grip te krijgen op de toekomst. Er bestaat niet zoiets als een goede of slechte keuze. De neiging het te waarderen met goed of slecht, is slechts een interpretatie.

Elke keuze heeft consequenties, en wij denken; als je deze niet goed inschat, je in een situatie terecht kunt komen die misschien ongewenst is. Daarom willen we hoe dan ook de “juiste” keuze maken. Deze keuze en consequentie afweging is bepalend, we zoeken naar zekerheid uit angst voor een onzekere toekomst. De ingeschatte consequenties bepalen de mogelijkheden die je benut, toch weten we nooit echt wat de werkelijke consequenties zouden zijn. Het zijn slechts verwachtingen voor de toekomst, bepaald naar aanleiding van ervaringen uit het verleden. Deze

consequentie afwegingen maken we dagelijks en beperken daarmee onze mogelijkheden tot datgene wat we kennen of denken te weten, en dit is een volstrekt onbewust proces. Bewust keuzes maken en het risico nemen elke consequentie open te laten en te aanvaarden is een hele andere reis. Het opent mogelijkheden die je niet kan bedenken omdat het je aan ervaring ontbreekt, en het leven wordt weer een avontuur in plaats van een stramien. Elke keuze die je maakt leer je iets over jezelf, dus is het een perfecte keuze. Het mooie hiervan is dat je al doende leert en die leerzame situaties kunnen heel waardevol zijn.

Het eerste, directe gevolg van het maken van een bewuste keuze is het krachtige gevoel dat dit je geeft. Het geeft je zelfvertrouwen en de energie om door te zetten. Elke keuze aangestuurd vanuit angst zal je ondermijnen, omdat het alleen maar meer angst oproept. Elke keuze aangestuurd vanuit blind vertrouwen zal ondersteunend zijn, omdat het meer vertrouwen oproept. De potentie van keuze is door dit simpele feit onuitputtelijk en toepasbaar in elke setting.

Het is de sleutel tot onder andere efficiëntie, zelfvertrouwen, discipline, creatie, doorzettingsvermogen, succes, geluk, rijkdom, innerlijke rust, moeiteloosheid en uiteindelijk zelfs wereldvrede. Het mooiste van alles is: jij maakt de keuze!