**Deel I: Je Innerlijke Wereld**

**Waarom focus op Innerlijk Meesterschap essentieel is voor je persoonlijk en professioneel geluk & succes**

Je lichaam is een buitengewoon voelend instrument.

Hoe meer je richt op het gewaarworden en voelen van je innerlijke wereld en ruimte maakt in je lichaam via innerlijk werk door loslaten en integratie, hoe dieper je gaat voelen én leven.

Maar we hebben allemaal in bepaalde mate ons lichaam verlaten. Dit is onvermijdelijk gelet op onze cultuur, maatschappij en overal aanwezige trauma; zowel in onszelf als je familielijn en in het collectief.

Met het verlaten van je lichaam word je als het ware opgetild uit je diepe belichaamde zelf; de diepere verbinding met je basis, essentie, je bekkengebied; je kern.

En dit is belangrijk om te eren, omdat het nodig en intelligent van je systeem was wanneer je iets niet kunt verwerken om te stoppen met voelen; het lichaam te sluiten en je omhoog te tillen.

Met het doen van innerlijk werk zak je weer in je lichaam, telkens verder. Waardoor je realiteit, dat wat je ervaart, letterlijk transformeert; je komt weer online.

Je komt met delen die offline waren: je lijf, emoties, intuïtie en andere subtiele zintuigen, weer in verbinding.

Het effect is dat je zelfbewustzijn verruimt en je emotionele intelligentie verdiept.

We hebben een cultuur genormaliseerd van afwezigheid en van verdoving. We praten met elkaar, maar voelen elkaar niet.

Innerlijk Meesterschap gaat over je weer verbinden met je essentie en het verruimen van je presence, je aanwezigheid.

Dat is een levenslange innerlijke reis, een prachtige reis en in mijn visie ook een essentiële reis. Mijn ervaring is dat dit werk telkens dieper gaat, laag voor laag.

Presence, aanwezigheid, gaat over ‘Ik ben in het hier en nu en ik ben beschikbaar, ik sta open voor mezelf, mijn omgeving en het leven.’

Wat dat inhoudt en betekent voor jou zelf, je leven en de mensen om heen, daar gaan we vandaag dieper op in.

In principe bestaat presence uit 3 componenten: belichaming (inner attention), afgestemd op je omgeving (outer attention) 🡪 Deze 2 componenten simultaan laten zijn, vb. meditatie of telefoon én het resultaat van deze 2 is meer ruimte in jezelf, meer openheid voor de multidimensionale natuur van de werkelijkheid; de metafysische aspecten van ons bestaan.

Deze ruimte, openheid, het dieper zakken in Zijn is een hele uitdaging voor de mind die graag controle wilt en altijd alles wilt weten, verklaren en begrijpen.

Daarom is het ook belangrijk om te oefenen met comfortabel zijn met het onbekende en het niet weten. Dan is er ruimte voor creatie, inspiratie en innovatie. Voor afstemming op een grotere en diepere intelligentie, voor flow. Alles wat nieuw gecreëerd wordt komt voort uit deze vruchtbare staat waarin je aanwezig bent in het hier en nu, diep luistert, ontvankelijk en open bent.

Innerlijk Meesterschap gaat ook over het inzicht op diep niveau in de mechanismen van je mind en ego. Daar zullen we vandaag minder aandacht aan besteden, in tegenstelling tot de vorige editie.

Door het telkens dieper inzicht in de werking van je mind en het ego realiseer je het verschil tussen narratief en ervaring: het verschil tussen het (geconditioneerde) denken en wat er werkelijk gebeurt. Tussen content en context.

Daarom is vaak de belangrijkste vraag: wat gebeurt er op dit moment in mijn innerlijke wereld?

Innerlijk Meesterschap is ook een proces van integreren van alle delen in jou: onvoorwaardelijk. Dat betekent het erkennen, accepteren, omarmen en insluiten. Letterlijk weer heel worden, één geheel worden. We zijn zo gefragmenteerd, zowel op individueel niveau als op collectief niveau. Ons bewustzijn is letterlijk gespleten in een bewust en onbewust deel.

**De vier staten van bewustzijn**

* **To Me-Bewustzijn**: het leven, situaties, omstandigheden overkomen me. Deze staat van bewustzijn bevindt zich onder het bewustzijnslevel. **Below the line.** Je bevindt je dan in een staat van programmering en conditionering. Je handelt op basis van automatische reacties en patronen. Je bent reactief, defensief en vereenzelvigd met je gedachten en emoties. Dit noem ik ook wel het **ego-bewustzijn**. Er is dan weerstand aanwezig tegen dat wat IS en de buitenwereld wordt (onbewust) als (mogelijk) bedreigend of onzeker ervaren: er kan op ieder moment iets gebeuren waar je op moet reageren. Er is dan behoefte aan het kaderen van goed en fout, schuld of geen schuld, dingen moeten gefixt of veranderd worden door iemand of door jezelf. Je ervaart het leven als een afgescheiden individu. Je bent afhankelijk van de omstandigheden in je buitenwereld of je geluk en ontspanning ervaart. Je bevind je mbt situaties in je buitenwereld binnen de **dramadriehoek**: hero – victim – villain. Je leeft van buiten naar binnen en het draait om **content**, om het narratief, om het wat/hoe/wanneer/waarom etc. Je locus of attention, je aandacht is gefocust op de buitenwereld; **je circle of attention** **is forward** (= energielek). In deze staat van bewustzijn maak je alles persoonlijk en neem je alles heel serieus.
* **By Me-Bewustzijn**: Acceptatie en vertrouwen. Responsief (bewust reageren), nieuwsgierig/onderzoekend, gericht op persoonlijke ontwikkeling door te focussen op leren en groei. Bewust van dat je de creator bent van je ervaringen. Je ziet problemen als informatie om van te leren en als aanwijzingen dat het gevolgen/uitkomsten van je eigen creatie zijn. Dat maakt dat je in een krachtpositie staat, omdat je ze dan ook kunt oplossen. De belangrijkste vragen voor deze staat van bewustzijn zijn: Wat kan ik leren? Wat wil ik creëren? Bewust definiëren van je behoeften en verlangens.
* **Through Me-Bewustzijn:** To Me is slachtoffer van je omstandigheden, By Me is creator van je omstandigheden en vervolgens wil je een co-creator worden. In Through Me is de vraag die je stelt niet wat wil ik. Dat is de vraag die je stelt in By Me. Een van de sleutels tot het zijn van een creator (By Me) is om duidelijkheid te krijgen over wat je echt wilt.

**In Through Me onderzoek je of er iets meer of groter is dan alleen wat jij wilt. Dit opent de mogelijkheid dat er iets via jou wil gebeuren.** Het is je houding verschuiven naar een houding van overgave. Overgave is een krachtig woord. Het wordt vaak verkeerd begrepen. Overgave is geen passieve toestand. Het is een enorm actieve staat. Through Me gaat over spelen met heel goed te worden in het oefenen van beschikbaarheid, overgave, en word je heel goed in luisteren naar wat er in en door jou wil gebeuren.

Je bent nog steeds de creator, maar je bent gefocust op natuurlijk/universele principes. Dit is de flow-staat. Het begrijpen hiervan gaat over voelen en ervaren. De woorden zijn niet relevant.

Boekentip: The Surrender Experiment van Michael Singer. Singer gebruikt de term 'terugvallen'. Terugvallen werkt voor mij omdat ik kan voelen dat wanneer ik in To Me en in By Me ben, mijn energie meestal naar voren (circle forward!) is gericht. In Through me zak je verder in je Zijn; je belichaamt jezelf meer en meer. Je ego, je kleine ik, dat waarmee jij je allemaal (onbewust) identificeert stapt er als het ware tussenuit. Je bewustzijn, je aandacht, gaat van binnen naar buiten vanuit ontspanning.

* **As Me-Bewustzijn: Deze staat van bewustzijn is niet echt een staat. Dat is een directe ervaring van non-dualiteit, geen afscheiding, van eenheid.**

Het is geen geloof, maar een directe ervaring. Geen dualiteit. Natuurlijk is de toegangspoort tot die plek een soort realisatie. Ten eerste is er de herkenning van de eenheid, de herkenning dat er geen persoonlijk zelf is. Zelfs als je zoekt om het te vinden, kun je het niet vinden. Dan, na de herkenning, komt een besef/realisatie, dan stabilisatie.

Een direct portaal naar de As Me-staat kun je leren van Loch Kelly; hij is een van de grote leraren van non-dualiteit of onenes. Hij stelt de vraag: **wat is hier eigenlijk als er geen probleem is om op te lossen?** Wat is er als er geen probleem is om op te lossen? Dat probeer je niet uit te zoeken. Wat er gebeurt als je in die vraag rust, is dat er een onmiddellijk gevoel is.

De reden is dat die vraag de mind ontregelt, die altijd op zoek is naar het probleem om op te lossen. Dat is zijn taak en zal daar nooit mee stoppen. Als je zegt wat hier is als er geen probleem is om op te lossen, zal de mind een seconde of een milliseconde op de vraag kauwen en dan zal de waarheid over wie je bent onmiddellijk in je eigen bewustzijn naar boven komen.

Presence komt naar voren of wordt transparanter voor je. Als je het in non-duale woorden wilt zeggen, wordt aanwezigheid transparanter voor zichzelf. Dat is het begin van realisatie en stabilisatie.

Ook in Through Me en As Me zijn er emoties als angst, boosheid en verdriet. Alleen omdat je in As Me of Through Me bent, wil nog niet zeggen dat het hart niet breekt. In feite, wanneer je in As Me bent, zul je beginnen te ervaren dat je gebroken hart niet langer de gebrokenheid van je persoonlijke identificatie is. Het is je gebroken hart voor de eenheid van de wereld. De emoties zijn dan ook veel rauwer en veel minder persoonlijk (context versus content).

Dat is een heel andere ervaring van emotie. Verdriet komt voor in alle staten. Zo ook woede. Je kunt in As Me zijn en een directe ervaring van woede hebben. Het is gewoon een hele zuivere boosheid. Niet omdat je moreel beter bent. Niet omdat je gelijk hebt over je perspectief/waarheid/visie/realiteit. Maar simpelweg omdat wat er gaande is niet in dienst van de eenheid is.

Het is dan niet persoonlijk. Het is niet je overtuiging. Boosheid of woede in To Me is veroordelend, rechtvaardigend, beschuldigend, bekritiserend (over jezelf, een ander of de situatie).

Om te shiften in je staat van bewustzijn is het essentieel dat je de eerste staat van bewustzijn zo veel mogelijk herkent en erkent in jezelf én dat je accepteert waar je bent: **you can’t shift what you can’t accept.**

To-Me Consciousness

Je leeft dan vanuit de overtuiging en in de beleving/ervaring dat er iets ontbreekt, iets mist, er ergens gebrek aan is. Dat er niet genoeg is of je niet (goed) genoeg bent, je het niet waard bent of niet geliefd bent.

Daar is niets goed of fout aan. Het is puur het mechanisme van het ego, je afgescheiden IK. Een van deze mechanismen is jou eraan te herinneren dat er iets mist en dat je buiten jezelf moet zoeken om te krijgen wat je mist. Daarom wordt het ego ook wel de zoeker genoemd.

Het is met zijn aandacht gericht op de buitenwereld.

De Sedona Method en Hale Dwoskin leert ons dat wat wij mensen willen/behoefte aan hebben altijd verbonden is aan het willen van **bevestiging/goedkeuring , controle, zekerheid (veiligheid), afgescheidenheid (bijzonder en uniek zijn) en eenheid**.

**We lijden doordat vanuit het ego / to me-bewustzijn de gedachte of overtuiging aanwezig is – al dan niet bewust – dat een van deze 5 (of meerdere) behoefte niet of niet voldoende aanwezig is/mist.**

Dat geeft stress, onrust, ongemak. We verzetten ons tegen dat wat is: we willen iets, onszelf of een ander veranderen. Een situatie veranderen. De dingen veranderen van wat ze zijn.

Het patroon van het ego-bewustzijn is dan om deze behoeften buiten zichzelf te zoeken/vinden. Waardoor je constant afhankelijk bent van de omstandigheden in je buitenwereld om deze 5 dingen te ervaren. Je voelt je machteloos en onderworpen aan mensen en situaties om geluk en ontspanning te ervaren.

Om te shiften naar een krachtpositie is het niet alleen essentieel om gedurende de dag je binnenwereld waar te nemen en je bewust af te vragen vanuit welke staat van bewustzijn je nu denkt, reageert en handelt; maar ook om te herkennen, erkennen, accepteren en omarmen wanneer je in deze staat van bewustzijn verkeert.

Verzet je je daar tegen, veroordeel je jezelf erom, dan is duurzame verandering – transformatie – een illusie: **What you resist persist**. Dat geldt voor situaties in je buitenwereld en voor gedachten, emoties en fysieke sensaties in je binnenwereld.

De shift komt in beweging om jezelf te leren (geen quick fix mogelijk!) en vervolgens te blijven oefenen met je te focussen op wat daadwerkelijk in het hier en nu aanwezig is en het bewust ervaren (voelen in je lijf, dus niet enkel op cognitief niveau begrijpen) van dat er in het moment, in het NU, niets wordt gemist, er geen schaarste is.

Het is puur een concept van je mind/ego dat er iets anders zou moeten zijn. Dat het of jij niet (goed) genoeg is/bent. Je bent waar je moet zijn; alles in je omgeving (binnen- en buitenwereld) is informatie over waar je aandacht naar uit mag gaan: het leven is bedoeld om te leven, om van te genieten, om joy te ervaren, om je potentieel te lev en. Alles wat je daarin tegenhoudt is een concept van de mind/het ego. En dat is oke.

Belangrijke vragen om jezelf te stellen voor het shiften naar By Me-Consciousness

Wanneer je waarneemt dat je in To me-bewustzijn bevindt, stel jezelf dan de volgende vier vragen en beantwoord ze vanuit nieuwsgierigheid en naar alle eerlijkheid. Er is geen goed of fout, er is slechts informatie. Het doel is niet overal ‘ja’ op moeten (=ego-bewustzijn) kunnen antwoorden; het doel is inzicht creëren.

Neem een issue, persoon, situatie uit je leven in gedachten. En beantwoord voor jezelf de volgende vragen:

1. Waar bevind (in welke staat van bewustzijn) ik me tav deze issue, persoon, situatie?
2. Voelt het alsof ik behoefte heb aan goedkeuring, controle, zekerheid, onderscheiding of eenheid? Kan meer dan 1 antwoord zijn.
3. Kan ik die behoefte accepteren en omarmen; verwelkomen? Kan ik zo goed mogelijk accepteren/toestaan waar ik op dit moment ben / in welke staat van bewustzijn ik mezelf nu bevind? Laten Zijn van dat wat IS. Kan ik alle gedachten, gevoelens, beelden, geluiden, fysieke sensaties etc. die er nu zijn verwelkomen, het er laten zijn?
4. Kan ik in het huidige moment van het NU, welke voorbij gaat aan het willen, ontspannen, even rusten? Of kan ik het NU, daar waar ik ben, genoeg laten zijn? Focus bijv. op je ademhaling, buik of hartstreek.

**Deel II: De Buitenwereld**

**Binnen 90 seconden de emoties van anderen (en van jezelf) neutraliseren, waardoor er weer ruimte is voor constructieve communicatie en duurzame oplossingen.**

**Stap 1: Negeer de woorden**, zodat je niet wordt getriggerd. Negeer niet de persoon!

**Stap 2: Lees, voel, hoor de emotionele onderlaag van de ander.** Het voelen van / afstemmen op wereld ander is onze natuur. Onze zenuwstelsel waardoor alle informatie stroomt resoneren met elkaar. Het gaat om stilte in jezelf creëren (circle of attention inward voor minimaal 50%) en vervolgens gaat er een flow van emotionele informatie door je heen.

**Stap 3: Het teruggeven van de emoties.** Zodat de ander zich gehoord, begrepen en gevoeld voelt. Verbinding, relateren, gaat om “Ik voel jou en ik voel dat jij mij voelt” (ik hoor, zie en begrijp jou en ik ervaar dat jij mij hoort, ziet en voelt). Het gaat niet om gelijk hebben, beter zijn dan de ander, bekritiseren etc. Dus bij het terug-reflecteren van de emoties doe je dat vanuit By, Through of As Me-Bewustzijn en niet vanuit To Me-Bewustzijn!! Zo **valideer** je emoties, waardoor de ander zich **veilig** voelt.

Wanneer je iemand zijn of haar emotionele ervaring teruggeeft, komt zijn/haar prefrontale cortex weer online (ipv fight, flight of freeze-reactie) en de emotionele reactie ontlaadt. Dit gebeurt automatisch en onbewust binnen max 90 seconden. Dit zie je aan iemand zijn houding; hij/zij ontspant.

**Vervolgens is er ruimte voor constructieve communicatie en creatieve, duurzame oplossingen.**

Wanneer mensen boos, bang of verdrietig zijn hebben ze veiligheid nodig. Als je gaat rationaliseren, excuseren etc, voelen ze niet veilig.

**“Listening them into existence” 🡪**Fundamenteel in het relateren.

Wanneer je emoties (onbewust) **onderdrukt, ontkent, vermijdt of disowned** bouwt innerlijke spanning op en spanning binnen de relaties, verbinding.

**Bewust Leiderschap en potentieel**

Mensen kunnen hun talenten laten stromen in een werkomgeving **waar veiligheid en autonomie** centraal staan. Dat betekent leiden vanuit vertrouwen ipv leiden vanuit angst en controle.

**Het ontvouwen van het potentieel van jezelf en van anderen heeft te maken met het proces (context), niet met content.** Proces gaat over hoe voel ik mij / je je? Wat gebeurt er in mij / jou? Als we beginnen te kijken naar wat het betekent om je potentieel te vervullen, zijn we verloren in een verhaal, want als iemand voelt dat ze hun potentieel niet vervullen, ligt het antwoord in hun proces, niet in hun concept / het narratief erover. **Het antwoord is dat er iets geblokkeerd is in de hele stroom van je energie en we moeten kijken naar de aard van die blokkade.**

Waarlijk, bewust leiderschap gaat om leiden vanuit diepere en diepere niveaus van Zijn. Dat zijn diepere niveaus van aanwezigheid. Het betekent: Ik ben aanwezig in het hier en nu en ben klaar om je te voelen, je waar te nemen, om met je te relateren. **Verticaal en horizontaal!** Dit is een (langdurig) innerlijk proces dat commitment, practice, integratie en realisatie betreft.

**Relateren** is niet met je volledige aandacht naar de ander gaan. Relateren is dat ik hier ben en dat ik een brede bandbreedte van waarnemen en voelen heb. Je neemt die ander mee in de veilige open ruimte. Daarbinnen de kern van **aanwezigheid/presence én onwetendheid** is.

**De toekomst is per definitie onbekend**. Dat is voor de mind en het ego heel lastig omdat het controle, veiligheid en zekerheid willen dmv het vertrouwde en bekende binnen je comfortzone.

Als leider het onbekende omarmen en erin kunnen ontspannen is dan ook essentieel. Zo laat je controle los en ontstaat er ruimte voor **inspiratie, creativiteit en innovatie** om te kunnen stromen. Om te oplossingen te komen buiten het bewuste (geconditioneerde en oude) denken.

Dit gebeurt in je gebeurt of met groep mensen die in die open veilige omgeving met elkaar resoneren en zo ontvankelijk zijn dat ideeën beginnen te komen, vanuit By Me en Through Me-Bewustzijn. Elke echte creatieve kunstenaar weet dat hij de creatie niet bedenkt; **je maakt jezelf beschikbaar om de creatieve energie door je heen te laten stromen.**

Totdat een leider of (leiderschaps)team dit begrijpen, zullen ze alleen maar ronddraaien in hun **vertrouwde denkpatronen. Ze klinken interessant, maar ze zijn niet vernieuwend. Er is geen nieuwe energie. Er is niets verrassends.**

Een van mijn teachers, Thomas Hübl, zegt altijd: **"Als er geen momenten zijn in elke dag waarop je jezelf iets hoort zeggen dat je verrast, ben je gewoon rond en rond gegaan in je vertrouwde patronen." (= To Me-Consciousness).**

**Aanwezigheid/presence is daar het antidiote voor.** Aanwezigheid is hier Zijn, niet weten wat er gaat gebeuren, maar luisteren naar jezelf, naar de ander, naar wat er tussen jullie gebeurt, en daar een onvoorwaardelijk vertrouwen in hebben**.**

**Dat is de Kracht van Aanwezigheid/Presence voor leiders en hun teams.** Het leren zitten, Zijn in het niet weten, zonder te weten wat de oplossing is. Elk instinct van bepaalde delen van ons zal dat willen oplossen. We zouden het moeten weten.

De hele conditionering van leiders wordt verondersteld te weten, maar een volwassen leider overstijgt dat en gaat veel dieper luisteren. Wanneer een groep dat samen kan doen, dan komen er echt grote ideeën binnen, wanneer een energieveld van aanwezigheid opengaat.

**Aanwezigheid zet de strategische mind op de achtergrond totdat deze nuttig is, want er is een moment waarop onze strategische mind niet alleen nuttig, maar ook essentieel is.**

**Aanwezigheid/Presence leidt tot een groter gevoel van keuzevrijheid, een groter gevoel van opties.** Wanneer we in To Me zijn, keuzevrijheid en opties afnemen. Het leidt tot een of/of-denken. Tot win-verlies. Wanneer je shift naar By Me, breiden opties zich uit, komt creativiteit naar voren en beginnen zich mogelijkheden zich aan te bieden omdat je niet langer in een nauw bewustzijn verkeert.

**Deel III: Practice na de Innerlijk Meesterschap One Day Intensive**

Presence/aanwezigheid in het hier en nu is essentieel. Onderzoek je innerlijke wereld. Neem je gedachten, emoties en fysieke sensaties in het moment zoveel mogelijk waar, merk ze op. Zodat je telkens op een dieper niveau inzicht krijgt in je innerlijke wereld, in je conditionering, in automatische reacties en patronen, in belemmerende overtuigingen, etc.

Er zijn twee dingen die ik je wil meegeven om te blijven oefenen na deze dag:

* Oefen met het **gelijktijdig hebben van innerlijke en uiterlijke aandacht**. Committeer je hieraan. Stel jezelf gedurende de dag, in verschillende situaties, de vraag waar ben/bevind ik nu? Ben ik offline omdat al m’n aandacht op de buitenwereld is gericht of ben ik offline omdat ik word meegenomen in mijn gedachten of overweldigd wordt door mijn emoties? Hoeveel voel ik mijn lichaam? Hoeveel van de tijd van de dag zou ik me bijvoorbeeld gewoon bewust kunnen zijn van mijn ademhaling of het voelen van mijn voeten? **Oefen met de achterwaartse circle of attention**. De achterwaartse cirkel, die terugkomt en met de uitademing, naar beneden. Kijk of je zoveel mogelijk kunt waarnemen of opmerken wanneer je in een voorwaartse cirkel zit. Je wilt je gewoonte doorbreken om meer in het verhaal dan in de ervaring te zijn. Deze gewoonte is heel diep geworteld.
* Oefen met **‘Above and below the line’: in welke staat van bewustzijn bevind ik me nu?** En stel jezelf vervolgens de andere drie vragen om vanuit nieuwsgierigheid te onderzoeken of je kunt shiften naar een krachtpositie.