

Kies opnieuw en kom uit de gevangenis van je overtuigingen

Door Fleur Smelt

Onlangs gaf Diederik Wolsak in Nederland een workshop. MIC Magazine reporter Fleur Smelt was erbij en beproefde zijn 'Zes stappen naar de vrijheid'-systeem.

Diederik Wolsak is de oprichter van het Choose Again Centre for Attitudinal Healing in Costa Rica. Hij is van origine Nederlander en lang geleden geëmigreerd naar Canada. Zijn eerste drie levensjaren heeft hij in een kamp in Indonesië doorgebracht. Na de oorlog is hij bij een pleeggezin in Nederland opgegroeid. In zijn korte introductie over zichzelf vertelde hij dat hij in zijn leven de nodige hoeveelheid problemen en verslavingen heeft gekend. Tot hij 20 jaar geleden in aanraking kwam met Attitudinal Healing en *Een cursus in wonderen*.

Het Choose Again Centre in Costa Rica is een centrum voor mensen die op een punt in hun leven zijn gekomen dat ze niet op die manier verder willen. Dit zijn mensen die last hebben van depressies, angststoornissen, verslavingen of relatieproblemen.

Op de site van het Choose Again Centre (www.choose-again.com) staat: 'Het meest krachtige wat wij doen voor onze cliënten is hen te zien als heel en compleet in onze denkgest, met andere woorden: wij verliezen nooit de waarheid over wie ze zijn uit het oog, ongeacht wat zij over zichzelf denken!' Het programma van het centrum is gebaseerd op de holistische principes van de Transpersoonlijke Psychologie, het Boeddhisme, Attitudinal Healing en andere universele, spirituele leringen, zoals de leringen van *Een cursus in wonderen*.

Slechts overtuigingen

Ook staat er: 'Het is totaal irrelevant wat iemand gedaan heeft of waar hij aan verslaafd is. De symptomen die hij vertoont zijn irrelevant. Die zijn het 'verhaal'. Wie zou je zijn zonder je 'verhaal'? Wat geloof je over jezelf? Als we ons weer verbinden met wie we werkelijk zijn kunnen we weer een vreugdevol leven leiden en onze bijdrage leveren. Straf heeft nooit gewerkt en zal ook nooit

werken. Er zijn meer gevangenschappen in de Verenigde Staten dan ooit; straf is het bewijs voor onze kernovertuiging dat we schuldig en nietswaardig zouden zijn. Straf niet, oordeel niet, breid alleen maar liefde uit en een hele nieuwe wereld begint zich te ontvouwen. Het enige 'geneesmiddel' is de terugkeer naar het bewustzijn van de Waarheid. We zijn niet ons gedrag. Ons gedrag is niets meer of minder dan de manifestatie, het bewijs

van de overtuigingen die ons klein 'ikje' heeft over wie we denken te zijn. Het zijn slechts overtuigingen en overtuigingen kunnen gecorrigeerd worden. Hier werken wij aan en mee. Daarnaast vergeten we nooit dat iedere cliënt komt om ons genezing te brengen voor een deel van onze eigen geest. Met andere woorden: we zitten in hetzelfde schuitje. Ik heb niets wat zij nodig hebben, zij hebben al de antwoorden als wij liefdevol bereid zijn om de cliënt te begeleiden.'

Dit vind ik een prachtige tekst die het hart raakt en duidelijk maakt dat het hier gaat om een radicaal andere visie op 'genezing'.

Trainen en blijven trainen

Ik heb een dag lang mogen genieten van de manier waarop Diederik werkt. Er waren ongeveer 20 deelnemers, onder wie de gastheer en gastvrouw, die kort daarvoor een aantal dagen op het centrum in Costa Rica hadden doorgebracht. Dankbaar voor de ervaringen en de heling die zij daar hadden ervaren, hadden ze Diederik in Nederland uitgenodigd en deze workshop georganiseerd. De workshop had als titel: 'Radicale vergeving, een eenvoudig pad naar vredige relaties'. Diederik: "De bedoeling van radicale vergeving is om blij te zijn. Dit is de hele reden van de wereld. Maar je moet wel hiervoor kiezen en dit pad blijven volgen. Radicale vergeving betekent dat er niets te vergeven is. Ons ego heeft hierover een heel andere visie." Hij legt uit: "Onze geest bestaat uit drie gedeelten:

Straf is het bewijs voor onze kernovertuiging dat we schuldig en nietswaardig zouden zijn. Straf niet, oordeel niet, breid alleen maar liefde uit en een hele nieuwe wereld begint zich te ontvouwen



foto: iStockphoto/Vicky Leon

Heilige Geest op onze linkerschouder. Je kunt je dus letterlijk van de ene naar de andere kant wenden. En zo gaat het de hele tijd door. Diederik: "Als ik dit een week niet doe, word ik weer depressief. Als ik een week mijn geest niet train, dan verslapt de beslissingnemer en neemt het ego het over. Want het verhaal van het ego gaat de hele tijd door, dag en nacht. Je moet trainen en blijven trainen, net als bij sporten. Er is nog nooit iemand mee klaar geweest."

Ik ben liefde, jij bent liefde

Een vrouw vertelt dat het haar soms zo veel tijd kost om haar 'verhaal' los te laten en weer in verbinding te komen met de Liefde of de Heilige Geest. Diederik: "What would you like to do better than to fall in love with yourself?" Oftewel: ben je het waard, vind je jezelf dit waard? "We zijn allemaal verslaafd aan onze gevoelens," zegt Diederik, "en die gevoelens worden bepaald door wie we denken te zijn. Gevoelens zijn niet meer dan biochemische stofjes die we naar ons lichaam sturen als gevolg van onze gedachten. Alles komt voort uit gedachten. Er bestaat niet zoiets als een karakter, het is niet meer dan een geloofssysteem. Ook je genen kun je veranderen en worden bepaald door je gedachten." Deze uitspraak roept nogal wat vragen op. Een van de deelnemers zegt: "Het kan toch zo zijn dat je lichaam te weinig hormonen aanmaakt en dat je daar depressief van wordt?" Diederik: "De enige manier waarop ik uit een depressie raak, is door het niet meer binnen te laten. Er gebeurt niets wat ik niet besloten heb. Ik wil geen enkele reden aannemen om niet gelukkig te zijn. Dat is wat ik geloof, waar ik voor kies. Het enige wat waar is voor mij, is: ik ben liefde, jij bent liefde. Liefde is het enige wat niet destructief is. Boosheid is altijd destructief en vertaalt zich in het lichaam. Hetzelfde geldt voor angst, schuld en depressie. Ik kies er niet

voor om te geloven dat het komt door iets waar ik niets aan kan doen. Jij hoeft dit niet te geloven, maar ik raad je aan om het uit te proberen. Als je dit denkt, is er nog een klein stukje in je geest dat slachtoffer wil zijn. We zijn allemaal verslaafd aan de dader-/slachtofferrol. Je kunt nooit slachtoffer zijn als je de ander niet uitnodigt om dader te zijn. Als ik me niet aanbied als slachtoffer, kun jij me niet tot slachtoffer maken. Hoe stap je hieruit? Door te vergeven. Maar niet op de oude manier, maar door in te zien dat er niks te vergeven valt, omdat de ander je nooit iets aan kan

het ego, de Liefde of de Heilige Geest en de beslissingnemer. Volwassen worden betekent het trainen van de beslissingnemer. En het leren kiezen voor de Heilige Geest in plaats van voor het ego. Dit is een klus, want het ego probeert ieder moment onze aandacht te krijgen. Logisch, want zonder aandacht sterft het ego. We kunnen het beste liefdevol op ons ego reageren en iedere keer als het weer onze aandacht vraagt, zeggen: "Oh honey, there you are again." Voor Diederik en veel aanwezigen zit het ego aan de rechterkant, op onze rechterschouder en de

doen. Dat is ook de boodschap van Jezus bij de kruisiging: "Niemand kan mij beschadigen, daarom is iedereen onschuldig!"

Nooit de verkeerde partner

Een deelnemer zegt: "Wat als bijvoorbeeld iemand in een supermarkt drie keer met zijn karretje tegen mij aanrijdt? Is het dan niet goed om mijn boosheid te uiten?" Diederik: "Wat ik doe als zo iets gebeurt, is eerst naar binnen gaan en mij afvragen: wat zegt dit over mij? In dit geval: dat ik mijzelf niet zoveel waard vind. Zou iemand drie keer met z'n karretje tegen koningin Beatrix aanrijden? En als ik boos word, dan heb ik een besluit over mijzelf genomen. Als ik geen liefde, vreugde en vrede voel, dan geloof ik iets over mijzelf wat niet waar is, wat de liefde blokkeert. Verlicht zijn is wat ik ben."

De meeste vragen en worstelingen van de deelnemers gaan over relaties. Diederik zegt hierover: "Volgens de Cursus vindt genezing alleen plaats binnen relaties. Waarom ben je met iemand samen? Jullie zijn samen, omdat jullie beiden dezelfde overtuigingen hebben over jezelf. Je hebt nooit de verkeerde partner, als je tenminste besluit om op zoek te gaan naar je overtuigingen en je daarvan te bevrijden. Dit betekent niet dat je altijd samen moet blijven."

Zes stappen naar vrijheid

Na de lunch gaan we aan de slag met het Six Steps To Freedom proces. Dit is een proces dat bestemd is om helderheid te krijgen over de overtuigingen die wij aan het begin van ons leven omarmd hebben en die nu voor een groot deel ons leven en onze reacties bepalen. En om die overtuigingen vervolgens, met behulp van de Heilige Geest of God, los te laten.

In de werkmap bij de workshop staat een opsomming van de meest gangbare overtuigingen, zoals: ik ben niet belangrijk, ik doe er niet toe, ik ben niet geliefd, de wereld is een gevaarlijke plek, chaos is beangstigend, ik hoor nergens bij, mensen zijn niet te vertrouwen. Allemaal erg herkenbaar en vertrouwd. Diederik: "Zodra er sprake is van onvrede, of het nu gaat om een lichte irritatie of heftige boosheid, weten we dat we ons 'vergissen' en dat we reageren vanuit onze oude overtuigingen, oftewel ons ego."

We kunnen dit proces gebruiken om deze vergissing te herstellen. De zes stappen van het proces gaan als volgt:

- 1.** Erken dat je van slag bent of in onvrede. De meesten van ons zijn eraan gewend om ons licht geïrriteerd of van slag te voelen. En meestal vegen we die gevoelens van tafel en zeggen we tegen onszelf: "Och, het is niet zo belangrijk, doe er niet zo moeilijk over." Op termijn zal dit echter niet werken. Deze benadering kan leiden tot depressie, angst en zelfs ziekte. Er zijn geen 'kleine' ergernissen. Alle ergernissen en irritaties zijn even verstorend voor ons gevoel van vrede. Als we echt in vrede willen zijn, moeten we ieder klein gevoel van onvrede te pakken zien te krijgen en bereid zijn om op zoek te gaan naar de wortel of oorzaak van het gevoel.
- 2.** Erken dat dit over jezelf gaat en over niemand of niets buiten jezelf. Vertrouw deze stap ook al geloof je het nog niet. Zolang je iets of iemand buiten jezelf de schuld geeft voor jouw onvrede, zul je nooit bereiken wat je werkelijk wilt en dat is: gelukkig zijn, in vrede zijn.

3. Voel het gevoel! En wees hier eerlijk over. Het is verbazingwekkend hoe moeilijk het is om echt te weten hoe je je voelt. Je moet het gevoel voelen om het te helen. Waarom? Omdat we allemaal zelf onze gevoelens kiezen. We kiezen onze gevoelens op basis van onze gedachten over wie we zijn. Wie we denken te zijn is een pakket van overtuigingen dat wij samengesteld hebben op jonge leeftijd. Dit zijn overtuigingen, niet de waarheid. De waarheid over wie ik ben is nooit aangetast door al deze overtuigingen.

4. Herinner je wanneer je je op deze manier voelde. Is het een vertrouwd gevoel? Ga op zoek naar de vroegste herinnering van dit gevoel. Dit is heel belangrijk, want het leert ons dat het gevoel dat we gekozen hebben niets te maken heeft met de huidige situatie. Door deze situatie of gebeurtenis is er een kernovertuiging in je geraakt en deze overtuiging heeft het gevoel gekozen.

5. Stel vast wat het oordeel was over jezelf op dat moment: "ik ben schuldig, ik ben een slachtoffer, onwaardig, stom, etc." Hoe heb je de situatie geïnterpreteerd? Wat voor iemand verdient het om zich op deze manier te voelen? Deze overtuigingen bepalen je leven. Ze vormen de lens waardoor je de hele wereld ziet. Nu is het moment om je te realiseren dat je deze overtuigingen zelf hebt gevormd en dat jij ook de enige bent die ze kan loslaten.

6. Omarm de waarheid over jezelf. Realiseer je dat het oordeel over jezelf volkomen misplaatst was. Het had niets met jou te maken. Wat er toen gebeurde ging niet over jou. Wie je bent is onveranderd en onveranderlijk. De overtuiging over jezelf is verkeerd en dient jou niet meer.

Vergeef jezelf

Er zijn verschillende manieren waarop je de waarheid over jezelf kunt omarmen. Vergeef jezelf dat je geloofd hebt dat je

onwaardig, schuldig of zwak bent (vul je overtuiging maar in). En vergeef jezelf dat je vergeten bent wat je in werkelijkheid bent: waardig, volledig onschuldig en krachtig. En nu.... nu ben je vrij!!

Het werken met dit proces is de kern van het werk van Diederik. Hij vertelt dat hij soms honderden keren per dag dit proces voor zichzelf toepast. Het kan blijkbaar razendsnel gaan als je er meer vertrouwd mee raakt. Zo ver is het bij mij nog niet, maar ik merk een paar dagen na de workshop wel dat het mij lukt het een aantal keren per dag te doen. En dat ik een irritatie of een gevoel van onvrede eerder opmerk. En mij realiseer: dit is een kans tot verlossing! Wat ook helpt, is het Six Steps To Freedom-kaartje. Een kaartje met daarop een korte beschrijving van de zes stappen, dat nu als reminder op mijn bureau naast mijn laptop staat. En mocht ik niet weten hoe ik mij voel: op de achterkant van het kaartje staan 68 gevoelens opgesomd in alfabetische volgorde. Om te helpen bij het opspeuren en benoemen van het gevoel. Genoeg mogelijkheden om uit te kiezen. Ik wist niet dat ik over zo'n groot assortiment gevoelens beschik, maar ik herken ze allemaal! ◀

Voor meer informatie over het Choose Again Centre, zie www.choose-again.com

Ik wist niet dat ik over zo'n groot assortiment gevoelens beschik, maar ik herken ze allemaal!