

JE BENT UNIEK!

“Er is vitaliteit, een levenskracht, een energie, een versnelling die door jou wordt omgezet in actie, en omdat er van jou maar één is in de eeuwigheid, is die expressie uniek.”

- Martha Graham

Boekfragment uit ECHT (p. 151-156)

Niemand anders kan iets zeggen op de manier waarop jij het zegt.
Niemand anders heeft jouw manier van doen, jouw houding, jouw accent, jouw vocabulaire, jouw manier van aanwezig zijn. Niemand ziet er hetzelfde uit als jij. Niemand anders kijkt op jouw manier naar mensen. Niemand anders kan bewegen of roerloos zijn, geluid maken of stil zijn, creëren of niets doen, op jouw manier.
Niemand anders kan luisteren zoals jij.
Niemand kan zo schrijven als jij, zingen als jij, dansen als jij, schilderen als jij, koken als jij. Niemand anders heeft jouw inzicht of jouw intelligentie of jouw gedachten of jouw manier van dingen in elkaar zetten.
Niemand anders heeft jouw perspectief, jouw versie van de wereld.
Niemand anders heeft jouw grijns, jouw lach, de uitdrukking in je ogen.
Niemand anders vergeet of herinnert zich dingen als jij.
Niemand anders slaapt als jij, wordt wakker als jij.
Niemand anders is zo zorgzaam als jij, bereidt zich voor als jij, is bewust als jij.
Niemand anders heeft jouw ervaringen, jouw voorbeelden, jouw manier van een verhaal vertellen of een grap of een observatie.
Niemand kan zo liefhebben als jij.

Iedere poging om jezelf met een van die dingen te vereenzelvigen, mist de clou. Als je gelooft dat iets van deze dingen is wie je bent, ben je verdwaald in een illusie. Door deze unieke verschijningsvorm te willen vasthouden of verbeteren, smelt je onhandig de sneeuwvlok, in plaats van er met ontzag naar te kijken.
Ik heb een cliënt die ik aan de telefoon spreek. Ik heb haar nooit live ontmoet. Ik kijk uit naar onze gesprekken zoals mijn kinderen uitkijken naar Kerstmis. Wat wordt het deze keer? Welke grap of warm commentaar of mooi inzicht of bescheiden bekentenis ga ik deze week van haar horen? Tijdens een van die gesprekken hadden we het over hoe we,

als we minder aandacht geven aan de dingen die als een gek in ons hoofd rondzingen, lege vaten worden. We ontvangen en handelen naar de liefdevolle wijsheid die continu onze kant op komt. Terwijl we aan het praten waren, wist ik dat het principe waar was. We zijn lopende, pratende, bewegende ruimtes. Maar even fascinerend voor mij was de vorm van mijn cliënt die deze ruimte omhult en gestalte geeft. De vorm die de gestalte mogelijk maakt. Terwijl we praatten, twijfelde ik er niet aan dat er een essentie van haar is, mijn cliënt. Die is niet te definiëren en zo prachtig als de ruimte waar we het over hadden.

En dat geldt evengoed voor ons allemaal. Evengoed in de zin dat we niet dezelfde zijn. Door te focussen op de ruimte vanbinnen, vergeten we het vat dat het bestaan van de ruimte mogelijk maakt. We vergeten dat het vat en de ruimte hetzelfde ding zijn.
Dat is hoe het zou moeten zijn.
Omdat iedere gedachte aan afgescheidenheid ons de verkeerde kant op stuurt.
‘Wat denken ze van mij? Hoe kom ik over? Krijg ik wat ik wil? Ik ben zo anders dan zij. Vind ik die persoon leuk? Vindt hij mij leuk?’
Dat is allemaal leeg geklets. Het staat alleen maar in de weg. Alles wat we denken over hoe en wie we zijn en hoe en wie iemand anders is, bestaat in het denken en bevat geen waarheid. We kunnen het niet met woorden beschrijven.

En toch... en toch... is er deze persoon, deze bloem, deze zonsondergang, dit schepsel. Het is de niet te evenaren ondefinieerbare essentie van iedere vorm. Het is een wonder. Het is uniek. Het is een kunstwerk. Het is exquisiet, oneindig gedetailleerd, complex, diep. Het gaat iedere beschrijving te boven. Ons vergelijken met golven in de oceaan, van dezelfde energie gemaakt, opkomend en verdwijnend, is behulpzaam. Maar in het wijzen naar hetzelfde zijn, missen we de ondefinieerbare, tijdelijke, glorieuze uniekheid van iedere golf.
Iedere golf is een gestalte waardoor het universum zichzelf uitdrukt. En de gestalte is mooi en niet te vergelijken. Het



Boekfragment uit:

ECHT

Een frisse kijk op wie je (niet) bent
Clare Dimond
www.samsarabooks.com
www.claredimond.com
www.simpelmind.com

De 3 Principes

Na een ingrijpende eenheidservaring formuleerde de Schot Sydney Banks in de jaren negentig de 3 principes: Mind, Consciousness en Thought.
De 3 principes werden in de VS en de UK door veel therapeuten, coaches en psychiaters omarmd. Met vaak verrassende resultaten.

Clare Dimond heeft vele jaren doorgebracht met lezen, studeren, cursussen volgen, gesprekken voeren; alles om een manier te vinden om met meer gemak zichzelf te zijn. Onderweg heeft zij heel wat diploma's gehaald, waaronder een BA Psychologie en MBA, en die van NLP-trainer, yoga-leraar en hypnose-meester.
Pas toen zij het paradigma van de 3 Principes ontdekte, veranderde alles. Zij zag dat onze hele ervaring van zelf, leven en wereld voortkomt uit de creatieve kracht van gedachten en dat we het vermogen hebben om ons daar bewust van te zijn. Zij werkt nu met individuen, scholen, bedrijven en organisaties om hen te helpen zien wat er achter hun vermogen om te bloeien steekt.

hele leven wordt omvat in die vorm van het moment: de kleuren en het licht en schaduw en de bewegingen en structuren.
Naarmate we meer beseft krijgen dat ons idee van wie we zijn, volkomen verzonnen is, sprankelt en danst de essentie van wie we zijn meer en meer, en verlicht de wereld. En worden we meer en meer intens onszelf. Het laten gaan van 'iemand zijn', maakt het wezen des te betoverender.
Wat nog wonderlijker is, is dat de wijsheid die in de ruimte rond het individu stroomt, uitdrukkelijk voor dat wezen ontworpen is.
Het individu geeft haar dan vorm, brengt haar naar buiten, vertelt haar of verandert de wijsheid in een vorm die niemand op de planeet na kan doen.

Een enkele keer komt de universele-individueel geworden wijsheid zo volledig waarheidsgetrouw naar buiten, door iemands persoonlijke essentie, met zo weinig ruis erin, dat hij iedereen aanspreekt. De pracht is zo groot dat de wereld zijn adem even inhoudt, een stap naar achter doet en zijn stoel vastklampt.
Dit is wanneer de diepste rakende, tijdloze kunstwerken worden gecreëerd; wanneer de grootste leiders van de mensheid woorden spreken die een eind maken aan eeuwen van haat en geweld; wanneer enorme sprongen worden gemaakt op medisch en wetenschappelijk gebied.
En het is ook aanwezig op de talloze kleine uitingen van elke dag. Wanneer een ouder een ruzie over wie de blauwe mok krijgt, omzet in een spelletje voor iedereen. Of wanneer een verpleegster een patiënt troost. Of wanneer we ons huis schilderen. Of lachen met een stel vrienden. Of opgaan in een hobby. Of werken voor een goed doel. Of een brief schrijven. Of nieuwe kleren kiezen of een nieuwe baan of een nieuw land om in te wonen.

We ervaren het leven allemaal op precies dezelfde manier. We hebben allemaal een gestalte en een manier om het vormloze in vorm om te zetten, die onmogelijk is om te kopiëren.

Hoe meer je beseft dat jouw idee van zelf helemaal van moment tot moment gecreëerd wordt, hoe vrijer je bent om de ondefinieerbare essentie van jezelf te zijn. Jij bent de perfecte expressie van het leven. De enig mogelijke expressie zelfs. Je bent perfect. Er is hier niets te doen.
Omdat het een feit is dat je niet niet jij kunt zijn en het een feit is dat er geen 'jij' bestaat. Niemand anders is jij. Je kunt nooit worden gedefinieerd of geëvenaard of nagedaan.

JE BENT UNIEK