

DE RUIMTE WAAR WONDEREN GEBEUREN

HET LEVEN WERKT INSIDE OUT

In dit baanbrekende boek presenteert Michael Neill een radicaal nieuwe kijk op de basale eenvoud van het leven, waarbij hij de traditionele psychologie op zijn kop zet. Zijn beschrijving van de 3 Principes van Sydney Banks laat zien wat er verandert als je de stroom van het leven werkelijk van binnenuit toelaat.

'In elke werkelijk transformatieve conversatie lijken altijd twee elementen aanwezig te zijn. Het eerste is wat ik zou noemen 'een dieper gevoel'.

Door de eeuwen heen is de beschrijving hiervan zowel de inspiratie als de vloek van elke spirituele leraar geweest. Ik stel het me voor als het beschrijven van een zonsondergang aan een blinde – je kunt dat nog zo precies doen, tot in het kleinste detail, maar hoe dichtbij je ook komt, het is nog steeds mijlenver verwijderd van het echte ding. Door de jaren heen heb ik het diepere gevoel vanbinnen als van alles horen beschrijven, van 'de ongeconditioneerde denkkeest' tot 'nirvana' tot 'aangeboren geestelijke gezondheid' en 'aangeboren welzijn'. Ik noem het 'de ruimte waar wonderen gebeuren'. En zoals veel dingen die de moeite waard zijn, ontglipt het je op het moment dat je het gaat najagen. Het is niet zo dat het echt ergens heen gaat; het is alleen zo dat gedachten die in ons hoofd opkomen, veel belangrijker en echter lijken dan iets zo 'triviaals' als een dieper gevoel. Dit gold in mijn eigen leven tot het punt waar ik al mijn ervaringen van dat diepere gevoel toeschreef aan verbeelding en zelfbedrog. Maar op het moment dat ik weer in het diepere gevoel beland, weet ik dat juist het tegendeel waar is. Mijn gedachten zijn duidelijk de misleiders; die creëren de illusie van realiteit overal om me heen, terwijl de waarheid hierbinnenin zit.

In het transformatieve gesprek vertragen we voldoende om op te merken dat de wereld van dieper voelen er altijd voor ons is. Deze wordt zowel onze metgezel als onze gids, houdt ons warm in koude omstandigheden, geeft vuur aan onze eigen inspiratie en laat ons weten dat we op of van het spoor zijn door haar aanwezigheid of afwezigheid. Het tweede element dat alle werkelijk transformatieve gesprekken gemeen lijken te hebben is dat ze, in plaats van naar de details van ons leven te kijken om

zo onze ervaring te begrijpen, ons naar binnen leiden naar de bron en de aard van die ervaring.

De 3 Principes van Sydney Banks

De 3 principes zijn: levensenergie, bewustzijn en denken, en deze onpersoonlijk benaderen. Mind is de intelligente bron in/achter alles. Bewustzijn maakt het mogelijk dat er een ervaring/gewaarzijn is. Wat er ervaren wordt, bestaat uit het denken (de dualiteit, creatie). Het handige en verlichtende van dit weten is dat wanneer je (h)erkent dat alles slechts een tijdelijke ervaring is, je daar niet meer bang voor hoeft te zijn. Want: wie is er bang voor een gedachte? Al lijkt hij nog zo echt? Sydney Banks zei niet voor niets: "Als mensen alleen maar zouden leren om niet bang te zijn voor hun ervaring, dan zou dat de wereld al veranderen."

Michael Neill is een internationaal bekende transformatieve coach en auteur van bestsellers als *You Can Have What You Want*, *Supercoach*, *The Space Within* and *Creating the Impossible*. Zijn wekelijkse *Caffeine for the Soul* blogs en podcasts kun je vinden op zijn website www.michaelneill.org.

Boekfragment uit *Het leven werkt INSIDE OUT*, Ontwaak je innerlijke vonk/ Michael Neill. www.samsarabooks.com

De YOGAKRANT geeft drie keer het boek *Het leven werkt INSIDE OUT* weg.



Schrijf* je in op www.yogakrant.nl en maak kans.

*Inschrijven mogelijk tot 27 maart 2023

