



© Frits Spoelstra

www.autolyse.nl

INHOUD:

- ✓ [Inleiding](#)
 - Huishoudelijke Mededeling
 - De Uitnodiging
 - Wakker Worden
 - Volwassen versus Onvolwassen
 - Spiritualiteit
 - Ontwaken uit de Droom
 - Geen Andere Optie
- ✓ [Wat is dit?](#)
 - Parameters
 - Waarheid Bestaat
 - Alles is Illusie, Behalve Waarheid
 - Het Leven is een Droom
 - Wij zijn Droomkarakters
- ✓ [Wie ben jij?](#)
 - Een Toetsingslijst
- ✓ [Wie ben ik?](#)
 - Over Mij
 - Mijn Geschiedenis
- ✓ [Autolyse](#)
 - De Inhoud

- ✓ Introductie
 - Het Proces
 - De bedoeling
- ✓ Zelfonderzoek
 - De Methode
 - Wie Is Die Ik?
 - De Theorie
 - Altijd Perfect
 - De Meditatie
 - De Tijd
- ✓ Autolyse Doen
 - (Spirituele) Autolyse
 - De Theorie
 - Wat Waar Is
 - Een Startpunt Kiezen
 - Geen Antwoord
 - De Praktijk
 - het Cadeautje van Autolyse
- ✓ Integratie
 - Niet Actief Integreren
 - De Methode
 - Gevoelens en Emoties

- ✓ [Ademen](#)
 - Jed Mckenna over Ademen
 - Hoe te Ademen
 - Een Korte Samenvatting
- ✓ [Voelen](#)
 - Denkende Apen
 - Niet Buiten Ons
 - De methode
- ✓ [Naschrift](#)
 - Klaar Zijn
 - Alsmar Verder
- ✓ [Websites](#)

INLEIDING

Autolyse is geen spiritueel boek. Dit boek is geschreven voor mensen die willen ontwaken uit de droomstaat, het is niet geschreven om hen nog dieper in slaap te wiegen zodat zij zich ten onrechte gelukkig kunnen voelen in een nog hardnekkiger droom.



Huishoudelijke Mededeling

Het is van belang om het hele boek van begin tot eind door te lezen om er een zo hoog mogelijk rendement uit te halen. Je kunt natuurlijk eerst even rondkijken, maar wanneer je besluit om aan de slag te gaan, moet je echt het hele boek chronologisch doorlopen. Ik wens je succes en een boeiende reis.

De Uitnodiging

Elk moment van elke dag, ons hele leven lang, worden we uitgenodigd om wakker te worden. Elke nanoseconde van elke seconde opnieuw en het is nooit te vroeg en nooit te laat

om de uitnodiging te aanvaarden.

Meestal gaat het aan ons voorbij, maar wanneer we de uitnodiging herkennen, is het de perfecte tijd om de ogen te openen en te zien wat waar is. Dan is het tijd om alle onzin en drama van ons af te schudden zodat we het leven kunnen ervaren zoals het werkelijk is.

Mensen die dit boek lezen, krijgen op *deze* manier de uitnodiging om wakker te worden uit de droom. Dat kan met behulp van het Zelfonderzoek en de Autolyse die in dit boek worden aangeboden.

Dit boek gaat over inzien dat alles wat we ons hele leven als realiteit en werkelijkheid hebben ervaren, niets te maken heeft met wat werkelijk waar is. Dit kan verontrustend zijn, het is aan jou om vast te stellen of je er klaar voor bent.

Wakker Worden

Wanneer we ontwaken, zien we in dat we ons hele leven in een droomstaat hebben verkeerd en begrijpen we dat we pas echt kunnen gaan leven wanneer we die illusie doorzien. Problemen kunnen pas opgelost worden wanneer we zien waarop ze gebaseerd zijn, dit kunnen we niet zien zolang we

in droomland vertoeven.

Er zijn niet veel mensen die werkelijk wakker willen worden om de realiteit van het bestaan en henzelf te ervaren zoals het werkelijk *is*. De meeste mensen willen het liefst hun huidige droom inleveren voor een leukere en prettigere droom, of hun huidige droom behouden omdat deze inmiddels leuk en prettig is.

Alleen mensen die willen weten wat waarheid is, ongeacht wat die waarheid inhoudt of welke consequenties er aan vast zitten, zijn bereid om werkelijk te ontwaken uit de droomstaat.

Volwassen versus Onvolwassen

Wakker worden is het verschil tussen een geestelijk kind blijven en geestelijk volwassen worden. Het gaat niet om 'kind' en 'volwassen' gerelateerd aan leeftijd, maar om emotioneel-geestelijke onvolwassenheid en emotioneel-geestelijke volwassenheid gerelateerd aan hoe goed we in staat zijn de ware werkelijkheid te ervaren en de droomstaat te doorzien voor wat het is.

Iemand met een hoge leeftijd noemen we volwassen terwijl

deze persoon emotioneel-geestelijk nog steeds een kind kan zijn. Een man van 65 jaar oud kan emotioneel-geestelijk nooit ouder zijn geworden dan 11 jaar en het is heel goed mogelijk dat een kind van 11 jaar al lang emotioneel-geestelijk volwassen is.

Er is overigens niets mis met emotioneel-geestelijke onvolwassenheid zolang we geloven dat we 'gelukkig' zijn, het wordt pas een ramp wanneer we doorkrijgen dat we niet 'gelukkig' zijn. Het komt sowieso zelden voor dat iemand die 'gelukkig' is de uitnodiging om wakker te worden herkent.

Spiritualiteit

Om onnodige verwarring te voorkomen, moet ik het even hebben over mensen die zichzelf 'spiritueel' noemen of zeggen dat ze 'spiritueel bezig' zijn. Veel spirituele mensen geloven namelijk dat ze wakker zijn en dat ze de ware werkelijkheid ervaren, maar dat is niet zo.

Deze 'spirituele' mensen geloven dat we allemaal één zijn, dat alles liefde is en dat alles goed komt als je maar positief denkt en positief doet, maar zij hebben slechts een nieuwe prettigere droom voor zichzelf gecreëerd en zijn emotioneel-

geestelijke kinderen in een gedroomde speeltuin.

Een nieuwe droom is het enige wat New-age en de meeste moderne spiritualiteit te bieden hebben. Daar is niets mis mee, maar het heeft niets met waarheid of ontwaken te maken.

Ontwaken uit de Droom

Ik ben niet van plan om uitvoerig uit te leggen hoe het allemaal in elkaar steekt. Het is niet van belang om het intellectueel te begrijpen. Intellectueel begrijpen is nog steeds een begrijpen *in* de droomstaat. Het is de bedoeling om *uit* de droomstaat te ontwaken.

Dit boek reikt slechts handvaten aan die gebruikt kunnen worden om te stoppen met dromen en te zien wat werkelijk waarheid is, om van daaruit eindelijk te beginnen met leven.

Ontwaken uit de droom is niet een leuke reis en Autolyse is niet een prettige methode. Sommige mensen vergelijken het met 'jezelf levend villen', het 'langzaam wegzinken in een oeverloze zee', of 'jezelf nucleair vernietigen'. Je begint er niet aan omdat je het leuk vindt, je begint er aan omdat je niet anders meer kunt.

Geen Andere Optie

Er zijn slechts een handjevol mensen die werkelijk willen weten wat waar is. Zij *moeten* weten wat de werkelijke realiteit van dit bestaan is en wie en wat zij zelf zijn. Ze zijn bereid om alles daarvoor op te geven en alles te verliezen, omdat ze geen andere optie meer hebben.

Voor absolute en totale vrijheid moet je iets overhebben en als je er aan begint, doe je dat omdat je niet anders kunt. Niet vrij en niet wakker zijn moet geen optie meer zijn en doorgaan op de oude voet moet niet meer tot de mogelijkheden behoren.

Wakker worden is een egoïstische daad. Alleen mensen die bereid zijn om letterlijk alles te verliezen en alles op te geven, zijn de mensen die op zoek zijn naar emotioneel-geestelijke volwassenheid. Dat zijn de mensen die werkelijk wakker willen worden uit de droomstaat en willen ervaren wat waarheid en werkelijkheid is.

Voor die mensen is dit boek bedoeld.

WAT IS DIT?

Dit boek is gebaseerd op de inzichten van Jed McKenna, Shri Nisargadatta Maharaj en Een Cursus In Wonderen, aangevuld met wat ik zelf heb ervaren en ontdekt. Het heeft als uitgangspunt dat hetgeen wij werkelijkheid noemen, slechts 'illusie' is.



Parameters

Om jou de kans te geven vast te stellen of jij iemand bent die wakker wilt worden uit de droomstaat, *en* om de 'succesratio' zo hoog mogelijk te houden, moet ik een aantal zaken — laat ik ze 'parameters' noemen — op een rij zetten over de aard van de realiteit waarin wij geloven te leven. Hiermee stel ik vanzelf de parameters van de droomstaat vast.

Je hoeft ze niet te geloven, maar het is wel van belang dat je ze gelezen hebt en dat je er van op de hoogte bent. Als je deze stap overslaat dan heeft de rest, denk ik, weinig tot geen zin. Hier zijn de parameters, lees ze alsjeblieft goed door.

Waarheid Bestaat

Waarheid is dat wat altijd onveranderlijk hetzelfde is. Het is dat wat voor iedereen altijd en overal onder elke omstandigheid geldt. Waarheid is dat wat is, altijd is geweest en altijd zal zijn, absoluut onveranderlijk.

Ik herhaal: waarheid is dat wat is, altijd is geweest en altijd zal zijn, absoluut onveranderlijk.

Ter verduidelijking: alles wat veranderlijk is, het ene moment dit is en het andere moment dat kan zijn, alles wat ontstaat en verdwijnt of geboren wordt en sterft, is niet waarheid.

Heel kort door de bocht: als het beweegt, trilt, vibreert of verandert, is het niet waar.

Waarheid staat op zich, het kent geen tegendeel. Onwaarheid is letterlijk onbestaanbaar, *omdat* het onwaar is. Onwaarheid is een onmogelijkheid.

Ik parafraseer: iets dat onwaar is bestaat niet, *omdat* het onwaar is.

Persoonlijke waarheid — jouw waarheid, mijn waarheid — is geen waarheid. Dat is een mening, aanname, overtuiging of een geloof. Elke mening, elke aanname, elke overtuiging en

elk geloof is onwaar in de absolute betekenis van het woord. Een mening kan veranderen, een aanname kan fout zijn, een overtuiging kan weerlegd worden en van een geloof kunnen we afstappen of zelfs afvallen.

Waarheid is altijd waarheid, want anders kan het nooit waarheid zijn geweest en heeft het nooit bestaan. Bovendien is waarheid voor iedereen altijd absoluut hetzelfde. Waarheid bestaat, onwaarheid bestaat niet.

Alles is Illusie, Behalve Waarheid

Illusie is een ander woord voor onwaarheid. Wij geloven en nemen aan dat iets 'waar' is tot het tegendeel is bewezen, maar elk geloof en elke aanname is onwaar omdat het in potentie als onwaar bewezen kan worden. Als het onwaar is, dan bestaat het niet en iets dat niet bestaat, is een illusie.

Wat we als 'waar' aannemen is slechts het illusionaire beeld dat we van de bestaande realiteit hebben. Dit illusionaire beeld is altijd in potentie veranderlijk omdat wat wij denken, geloven en aannemen altijd in potentie veranderlijk is, en alles wat in potentie veranderlijk is, is niet waar.

Hier op aarde, in dit universum, bestaat er niets dat

absoluut onveranderlijk is. Dit levert een probleem op.

Waarheid is altijd onveranderlijk, in welke omstandigheid dan ook, terwijl alles in dit universum veranderlijk is.

Daarom moet alles in dit universum niet waar zijn, en als het niet waar is, dan is het een illusie en bestaat het niet. Bovendien is het universum zelf ook veranderlijk en dit laat ons achter met de enige conclusie mogelijk: het universum zoals wij het zien en ervaren, en alles in dat universum, kan niet bestaan.

Wat wij zien en ervaren is wat onze hersenen er van maken, het is nooit wat het werkelijk is. We hebben nooit een directe ervaring. Alles wordt via onze zintuigen verzonden naar onze hersenen die in een donkere, van de buitenwereld afgesloten hersenpan vaststellen en beslissen wat zij, onze linker- en rechterhelft, letterlijk 'denken' dat het is.

Onze linkerhelft is het nooit eens met onze rechterhelft. De linkerhelft is analytisch en de rechterhelft is creatief en uit die chaos van onenigheid kan nooit een stabiele en objectieve waarheid worden waargenomen. Sterker nog: er wordt in het geheel *geen* waarheid door waargenomen.

Wat wij zien en ervaren is de illusie van een buitenwereld

die in onze hersenen tot stand is gekomen en dat is het enige wat we zien en ervaren. Alles is een illusie, omdat onze hersenen niet weten wat waarheid is en daarom kunnen zij die waarheid niet zien en ervaren zonder er iets van te maken wat het niet is.

Het Leven is een Droom

Het leven is te vergelijken met een droom, omdat de manier waarop we het leven zien en ervaren slechts de interpretatie is van onze hersenen, en onze hersenen kunnen alleen maar afgaan op wat ze in het verleden hebben ervaren en geleerd. Hierdoor wordt alles vervormd tot iets wat het niet werkelijk is.

In de nacht, tijdens de slaap, construeren onze hersenen een verhaal gebaseerd op de gebeurtenissen van de voorgaande dag en het leven dat we hebben geleid tot dan toe. Dit noemen we 'dromen' en ze zijn gebaseerd op wat de hersenen tot dan toe hebben ervaren en geleerd.

Die nachtelijke dromen lijken heel realistisch en het is net alsof alles wat in die droom gebeurt ook werkelijk gebeurt... tot we wakker worden. Precies hetzelfde gebeurt overdag.

Wat we overdag zien en ervaren is de droom die onze hersenen er van maken, gebaseerd op wat ze tot dan toe hebben ervaren en geleerd... tot we wakker worden.

Je kunt blijven slapen en geloven dat de verstoorde beelden die je hersenen samenstellen de absoluut ware realiteit is, of je kunt wakker worden en voor jezelf vaststellen, onafhankelijk van het verleden of de toekomst, wat hier nu werkelijk realiteit *is*.

Wat je *niet* kunt doen is beweren dat het leven *geen* droom is als je niet hebt geprobeerd om wakker te worden. Je kunt het niet afwijzen zonder wakker te worden en als je wakker wordt kun je niet tot een andere conclusie komen.

Wij zijn Droomkarakters

Wij zijn niet wat we geloven of denken te zijn. Dat wat we denken te zijn is de interpretatie van onze hersenen die de illusie, vanuit een consensus tussen de linker- en rechterhelft, vormgeven. Wat wij denken en geloven te zijn is letterlijk een verzinsel; wij zijn het verhaal dat wij onszelf doen geloven.

Nu is 'dromen' slechts een woord dat verwijst naar een gebeurtenis die niet werkelijk plaatsvindt, maar waarvan we

denken en het gevoel hebben dat het werkelijk gebeurt. We moet het woord 'dromen' in deze context niet al te letterlijk nemen, maar meer als 'beeld' of 'symbool' zien voor iets dat schijnbaar plaatsvindt.

Wij als individuele mensen dromen niet ons eigen individuele leven, maar wij als individuele mensen zijn een gedroomd karakter in de droom. De misvatting is dat we geloven dat we een fysiek bestaande entiteit zijn dat losstaat van alles om ons heen, en ons schijnbaar probleem is dat we ons volledig identificeren met het karakter dat eigenlijk alleen maar 'gedroomd' wordt.

Als alles een illusie is en als droom gezien kan worden, moeten wij in onze huidige vorm ook illusie en droom zijn. Dit maakt van ons een karakter in deze 'wakende' droom. Dit realiseren we ons pas wanneer we wakker worden. Net zoals in de nachtelijke droom is alles wat *ons* hier nu overkomt niet werkelijk wat ons overkomt, omdat wij niet werkelijk *dit* zijn wat we denken te zijn.

Met andere woorden: alles — jij, ik, jouw leven, mijn leven, de wereld, het universum — lijkt allemaal heel erg echt en tastbaar, maar dit bewijst op geen enkele manier dat het ook

waar is.

Deze realisatie is niet te vergelijken het kunnen bedenken, of het rationeel kunnen onderbouwen, of het wetenschappelijk kunnen bewijzen. Het gaat voorbij aan de beperkte kennis die onze hersenen kunnen verwerken.

Het is weten zonder te weten, het is eerder wijsheid dan kennis.

WIE BEN JIJ?

Ik ken je niet, maar ik vermoed dat jij op zoek bent. Ik kan onmogelijk weten waarnaar je op zoek bent, maar ik kan wel enigszins vaststellen hoe jij je ongeveer moet voelen en hoe je de wereld om je heen mogelijk ervaart, als dit boek voor je van toepassing is.



Een Toetsinglijst

Niet alle opmerkingen op de toetsingslijst hoeven op jou te slaan, maar toch wel minstens eentje.

- Je kijkt om je heen en ervaart alles als onwaar, onwerkelijk of onrealistisch;
- Je voelt intuïtief aan dat wat je ziet niet kan zijn wat je denkt dat het is, dat het een illusie of een waan moet zijn, omdat het niet *kan* zijn zoals het nu lijkt te zijn;
- Je ervaart de mensen om je heen als onecht en je hebt het gevoel dat ze alleen maar doen *alsof* ze weten waar ze mee bezig zijn, doen *alsof* hun leven werkelijk zinvol is

en een doel heeft;

- Je ziet in dat de *jij* die je altijd dacht te zijn, niet kan zijn wat jij werkelijk bent en je ervaart je hele leven als onwaarachtig of misschien zelfs als een leugen;
- Je voelt je depressief, ervaart je leven als zinloos en voelt je alleen in een wereld die je als volkomen gestoord ervaart;
- Je voelt intuïtief aan dat er een andere manier mogelijk moet zijn, een andere manier van *zijn*, een andere manier om te ervaren, een andere manier om te voelen;
- Je wilt weten wat waar is, omdat je letterlijk ziek wordt van alle onwaarheid om je heen.

Als jij je herkent in één of meerdere punten, dan is dit boek wellicht iets voor jou, maar als jij je er niet in herkent, dan denk ik dat je een verkeerde afslag hebt genomen en moet je jouw 'spirituele routeplanner' opnieuw instellen.

Nogmaals, ik weet niet wie of wat jij bent, maar ik denk ook dat jij zelf niet weet wie of wat je bent. Dit boek gaat je, naast het ontwaken uit de droomstaat, ook laten zien hoe je daar achter kunt komen.

WIE BEN IK?

Het is niet van wezenlijk belang wie ik ben.

De informatie in dit boek is niet van mij, het is van ons allemaal. In dit geval ben ik toevallig degene die de informatie vormgeeft zodat het door anderen kan worden opgenomen. Niettemin kan ik me voorstellen dat jij benieuwd bent wie ik ben en waar ik vandaan kom. Dus vooruit dan maar.



Over Mij

Ik ben geboren op 19 september 1965 en sindsdien ben ik woonachtig in Amsterdam, Nederland. Anno 2014 bestaat mijn directe familie uit een vader, een moeder, twee zussen, twee zwagers, een nicht en een neef. Ik heb nog wat familie aan moeders- en vaderskant, ooms, tantes, neven en nichten, maar daar heb ik vrijwel geen contact mee.

Naast mijn directe familie en mijn ooms, tantes, neven en nichten, zijn er een aantal mensen die ik oprecht 'vriend' of 'vriendin' noem en een aantal mensen die ik als 'kennissen' zie. Al deze mensen noemen mij "Frits Spoelstra".

Mijn Geschiedenis

Mijn zoektocht is begonnen met een simpele vraag: 'Wat is waar?'

Dat was het enige wat ik wilde weten. Ik kon niet geloven dat alles wat ik om me heen zag gebeuren werkelijk waar was. Het leek me allemaal te gestoord en ik wilde weten of het echt waar is. En zo niet, dan wilde ik weten wat *wel* waar is.

Het was een beetje zoals Morpheus het jaren later verwoorde in de film "The Matrix": "Je weet iets. Wat je weet, dat kun je niet uitleggen, maar je voelt het. Je hebt je hele leven gevoeld dat er iets mis is met de wereld. Je weet niet wat het is, maar het is er, als een splinter in je geest, je wordt er gek van."

Het begon voor mij allemaal met David M. Summers en John Kuhles die me vertelden over Ufo's, De Nieuwe Wereldorde, de manipulatie van de geest en geheime genootschappen die ons dagelijks leven controleren.

Na iets van tien jaar deze zaken te hebben onderzocht, kwam ik, mede dankzij David Icke, het concept '*alles is een illusie*' tegen. Dit nieuwe concept zette mijn hele wereldbeeld

op zijn kop. Het leidde me, ook dankzij een baan in *Spiritueel Centrum de Roos*, ondermeer langs Advaita, Zen, Taoïsme en Non-dualisme.

Dankzij een geweldige vriendin kwam ik uiteindelijk terecht bij *Een Cursus in Wonderen* en *Spirituele Autolyse* van Jed Mckenna. In totaal ben ik zo'n 25 jaar aan het zoeken geweest.

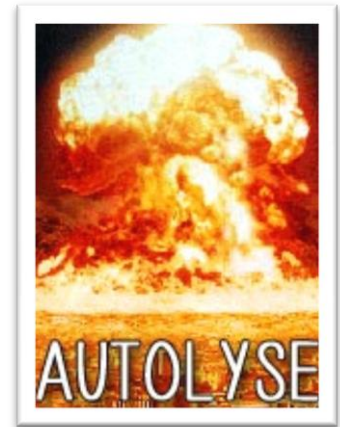
Naast het zelf zoeken, heb ik heel veel van gedachten gewisseld met dierbare vrienden en vriendinnen in *real life*, met wild vreemden op fora en in chatboxen, en ontzettend veel gelezen en uitgeprobeerd.

De tijd lijkt nu te zijn gekomen om de kennis en ervaring om te zetten in een boek dat duidelijk en direct verwoordt hoe iemand kan ontwaken uit de droomstaat, mocht die iemand dat echt willen.

Dit is dat boek.

AUTOLYSE

Vanaf nu ik ga er vanuit dat je de bovenstaande hoofdstukken hebt gelezen, zodat je weet waar je aan begint en vooral ook waarover ik het ga hebben. Mocht je ze nog niet hebben gelezen, dan is het slim om dit alsnog te doen voordat je verder gaat.



De Inhoud

De Autolyse, zoals ik het presenteer, bestaat als geheel uit een aantal gerelateerde zaken, waaronder autolyse zelf (ontwikkeld en gepubliceerd door Jed Mckenna als 'spirituele autolyse').

Hieronder staan de onderdelen die je kunnen helpen bij het ontwaken uit de droom.

Introductie:

Ik weet dat sommige mensen, waaronder ikzelf, het liefst meteen aan de slag gaan en zelden een inleiding lezen, maar in dit geval stel ik voor om dit wel te doen.

Zelfonderzoek:

Het 'voorbereidende werk' om vast te stellen wie en wat jij bent, door te onderzoeken wie en wat jij niet bent.

Autolyse:

Hiermee ga je de aangenomen en geaccepteerde werkelijkheid — dat wat jij denkt dat je bent en dat wat jij denkt dat de wereld en het leven is — onderzoeken en toetsen op waarheid.

Integratie:

Het integreren van nieuwe inzichten en/of een nieuwe 'realiteit'. Hiermee ga je aan de slag wanneer je vastloopt met de Autolyse of wanneer je klaar bent met de Autolyse.

Ademen:

Goed ademen is van groot belang voor je lichaam en je geest. Ademen is onderdeel van Integratie, maar ook los daarvan te gebruiken.

Voelen:

Door te voelen zonder te oordelen, koppel je jouw emoties en gedachten los van het verhaal dat jij jezelf doet geloven over die emoties en gedachten. Voelen is onderdeel van Integratie, maar ook los daarvan te gebruiken.

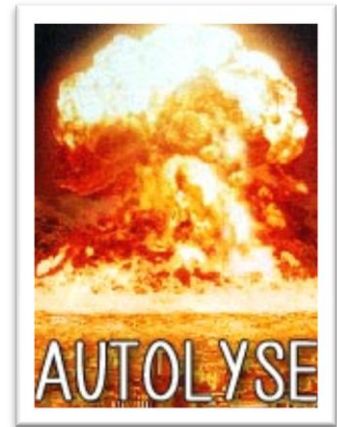
Naschrift:

Ter afsluiting, een paar laatste opmerkingen en 'pointers'.

Lees de hierboven vermelde hoofdstukken eerst allemaal een keer door voordat je er mee aan de slag gaat, dan weet je tenminste wat er komen gaat en bovendien zul je het beter tot je kunnen nemen wanneer je er werkelijk aan begint.

INTRODUCTIE

Ik lever je een aantal methodes aan waarmee jij zo snel mogelijk je geestelijk en spiritueel overgewicht kunt kwijtraken. Jij moet het zelf doen, niemand kan je helpen. Ook moet jijzelf voor jezelf vaststellen wat wel en niet werkt voor jou; er bestaat geen kant en klare methode die voor iedereen werkt.



Het Proces

Wat jij wilt, als je hieraan begint, is alle onwaarheden die je in de loop der jaren hebt verzameld, alle overtollige en incorrecte informatie die je in de loop der jaren is aangeleerd, te verwijderen uit je systeem. Het zijn jouw onwaarheden, het is jouw overtollige en incorrecte informatie, dus jij moet het verwijderen.

Dit is een pijnlijk proces, omdat jij je hebt geïdentificeerd met al die onwaarheden en al die incorrecte informatie. Dat ligt niet aan jou, het is niet jouw schuld, iedereen doet dat; het is wat gebeurt in de gestoorde wereld die we hebben gecreëerd.

Wat je gaat doen, is jezelf geestelijk en spiritueel filteren. Hierna kun je met een blanco bladzijde beginnen aan je volwassen leven; vrij van indoctrinatie en onwaarheid. De werkwijze die ik aanbied is simpel en direct, maar niet per se gemakkelijk of pijnloos.

Dit is wat je gaat doen:

1. Je gaat ontdekken wat jij werkelijk bent, door vast te stellen wat je niet bent;
2. Je gaat ontdekken wat waar is, door alles waarin je gelooft, alles wat je denkt zeker te weten, alles wat je aanneemt omdat dit altijd zo is geweest, werkelijk te bewijzen als waar, of het uit je denksysteem te verwijderen omdat het onwaar blijkt te zijn;
3. Je gaat nieuwe inzichten integreren in je huidige leven op aarde.

Kort gezegd: je gaat eerst jezelf onderzoeken op waarheid, daarna het beeld dat je hebt ontwikkeld van de externe wereld en als laatste ga je dit alles solideren en integreren.

Je moet hiervoor de wens hebben en de noodzaak voelen om zeker te willen weten wat waar is. Je moet de intentie

hebben om overal voor open te staan, ook als het iets is waarin je vroeger niet geloofde of als het iets is dat jouw beeld van de voor jou bestaande realiteit tegenspreekt.

De Bedoeling

Het is uiteindelijk de bedoeling om alles wat je tijdens je leven hebt geleerd te ontleren en alles wat je denkt te weten te betwijfelen. Het is niet de bedoeling om 'spirituele verlichting' te bereiken of een 'gelukkiger leven' te creëren, het gaat om weten en zien wat waar is in plaats van wat jij denkt en gelooft dat waar is.

Ik wil je de mogelijkheid bieden om emotioneel-geestelijk volwassen te worden, zodat je zelf kunt beslissen over je leven en niet meer afhankelijk bent van- of gestuurd wordt door een valse externe wereld en de manipulaties van het ego. Ik wil je de kans bieden op een vrijheid die echt en blijvend is.

Ik beloof niet dat het gaat werken, omdat het afhangt van jouw inzet en jouw wens en serieuze intentie. Als jij echt wilt dat het werkt, dan zul jij een manier vinden waardoor het gaat werken. Jij moet het zelf doen, niemand kan je helpen;

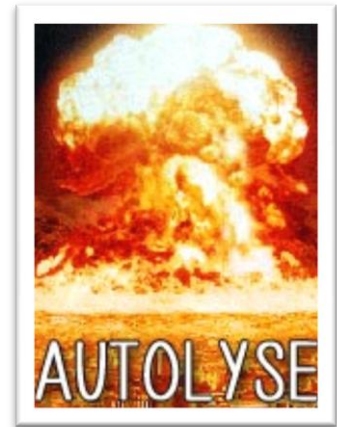
ook ik niet.

ZELFONDERZOEK

Als we er vanuit gaan dat het leven dat we leiden een 'droom' is en het bestaan niets anders dan een 'droomstaat', dan ben jij een substantieel onderdeel van die droom.

Jij speelt voortdurend de hoofdrol in die droom. Wat er ook gebeurt, wat er ook

ervaren wordt, waar het zich ook afspeelt, 'jij' bent er altijd bij.



De Methode

Om wakker te kunnen worden moet je eerst weten wie er slaapt. Het is belangrijk om inzicht te hebben in wat en wie jij bent om vast te kunnen stellen wat die droom is. Pas wanneer je weet wat iets is, kun je het verwijderen of behouden.

Er zijn verschillende methodes om jouw Zelf te onderzoeken en vrijwel allemaal zijn ze een afgeleide van de methodes van Ramana Maharshi en Nisargadatta Maharaj.

Ramana heeft de 'Wie ben ik?' vraagstelling ontwikkeld en Nisargadatta heeft de 'Ik ben.' meditatie ontwikkeld. Of zij

deze methodes zelf hebben verzonnen, doet er niet werkelijk toe, als het werkt dan werkt het. Ik maak gebruik van een samenvoeging van deze twee methodes.

Het komt hier op neer: houd je focus zo lang mogelijk gericht op jouw eigen 'ik-zijn'. Dit gebeurt meestal in de vorm van een meditatie. Hierbij ga je zitten en mediteer je op de gedachte 'Ik ben'. Wanneer je merkt dat je gedachten afdwalen dan stel je jezelf de vraag 'Wie ben ik?' en richt je jouw aandacht vervolgens op het antwoord.

Wie Is Die Ik?

Voordat je aan die meditatie of dat focussen kunt beginnen, moet jij ontdekken en er achterkomen wie of wat die 'ik' is, zodat je weet waarop je moet mediteren. Hiervoor zijn, om te beginnen, de volgende vier vragen bruikbaar:

1. Wie ben ik?

(Bij voorbeeld: 'Ik ben Frits')

2. Wat ben ik?

('Ik ben man, schrijver, zoon, broer, vriend, sexy...')

3. Wie zegt dat?

('Ik zeg dat')

4. Wie is die 'ik' die dat zegt?

Bij deze vierde vraag ervaren we al een probleem, want wie is die 'ik' die dat zegt?

Je bent begonnen met te zeggen dat die 'ik' je naam is, maar is dat werkelijk zo? Stel dat je ouders je een andere naam zouden hebben gegeven, zou je dan ook meteen een andere 'ik' zijn en zou die andere 'ik' andere antwoorden hebben gegeven? Is de 'ik' die ik als 'Frits' ben anders dan wanneer mijn ouders mij 'Peter' zouden hebben genoemd?

Een aantal vragen die je oprecht moet beantwoorden, zijn:

1. Is die 'ik' mijn naam?

('Ben ik Frits of heet ik Frits?')

2. Is die 'ik' een zoon/dochter?

('Ben ik een zoon of is dat een titel voor een relatie?')

3. Is die 'ik' een broer/zus?

('Ben ik een broer of is dat een titel voor een relatie?')

4. Is die 'ik' een vriend/vriendin?

('Ben ik een vriend of is dat een titel voor een relatie?')

5. Is die 'ik' mijn baan of bezigheden?

('Ben ik 'schrijver' of is dat een naam voor wat ik doe?')

Op deze manier kun je heel veel vragen stellen over wat je

denkt te zijn en of dit in werkelijkheid ook zo is, en dat is precies wat je moet gaan doen.

Het valt of staat met de oprechte beantwoording van die vragen, je schiet hier niets mee op als jij jezelf voor de gek blijft houden zoals je dat alle voorgaande jaren van je leven hebt gedaan. Iedereen kan zichzelf in de maling nemen en iedereen neemt zichzelf over het algemeen ook in de maling.

De vraag is of jij daar nu mee wilt stoppen?

De Theorie

Je bent niet je naam. Je naam is een woord, een klank, dat verwijst naar het lichaam dat we voor 'jou' aanzien. Je bent ook niet de relaties die je hebt, niet het werk dat je uitvoert, je bent zelfs niet het geslacht dat vermeld staat in je paspoort, want ook dat is een woord dat ergens naar verwijst en is niet de kern van jouw 'ik zijn'.

Wanneer je alles heel serieus langs de meetlat legt, kun je niet anders dan tot de conclusie komen dat je niet bent wat je genoemd wordt en niet bent wat je doet. Als je alle namen en verwijzingen wegstreept, kun je uiteindelijk alleen maar tot de conclusie komen dat je bestaat. Het enige dat je zeker

weet en over jezelf kunt zeggen, is: *Ik ben!*

Je kunt niet verwoorden wat je bent, anders dan dat je schijnbaar 'dit hier nu' bent. Elke label die je er aanhangt is niet wat jij bent, omdat jij alleen maar bent en al het andere slechts verwijzingen zijn naar wat we denken of spelen dat we zijn.

Wanneer je zelf gelooft dat je iets anders bent dan dit — wat dat ook mag zijn — dat schijnbaar hier nu is — waar dat ook mag zijn, of je omgeving overtuigt je ervan dat je iets anders bent dan dit hier nu, stel jezelf dan de vraag: *Wat is 'dit' dat 'hier nu' is?*

Je zult merken dat je kunt verwoorden wat je niet bent, je naam, je werk, je relaties, maar over wat je wel bent kun je alleen zeggen dat het schijnbaar 'dit' is dat zich schijnbaar 'nu hier' bevindt.

Altijd Perfect

Een belangrijke gedachte om mee te nemen, is dat je altijd 'dit' bent geweest dat 'schijnbaar hier is'. Je hele leven is je geleerd dat je iets moet worden — dat je iets moet doen en iets moet bereiken om uiteindelijk iets te worden dat

schijnbaar de bedoeling is — terwijl je 'dit' altijd al bent geweest vanaf je geboorte en dat je nooit ergens anders zult zijn dan 'hier nu'.

Je hoeft niets te worden of te bereiken, je bent, net als iedereen, altijd perfect als 'dit hier nu'.

De Meditatie

Het enige dat je zeker kunt weten is dat je bestaat, dat is het 'Ik ben!' gevoel waarop je kunt mediteren. Simpelweg 'Ik ben!' en niets anders. Wanneer je merkt dat je gedachten tijdens het mediteren afdwalen, stel jezelf dan de vraag 'Wat ben ik?' of 'Wat is dit dat ik denk te zijn?' en geef jezelf het antwoord 'Ik ben dit hier nu', en richt je aandacht opnieuw op het 'Ik ben!' gevoel dat overblijft.

'Mediteren' is binnen deze context een groot en meestal verkeerd begrepen woord, omdat moderne spiritualiteit, New Age, Zen en Boeddhisme het tot iets magisch hebben gemaakt. Met 'mediteren' bedoel ik simpelweg dat je ergens gaat zitten waar je niet gestoord wordt en je alle vrijheid hebt om al je aandacht te focussen op 'Ik ben!' Vervolgens ervaar je, zonder het onder woorden te brengen, wat dat werkelijk

betekent.

'Ik ben!' is een krachtige gedachte, omdat de zin eindigt op het moment dat wij gewend zijn er van alles aan vast te plakken waarmee we ons ego bevestigen. Zodra we de zin stoppen na 'Ik ben!' raakt het ego in paniek, en dat is precies wat dient te gebeuren.

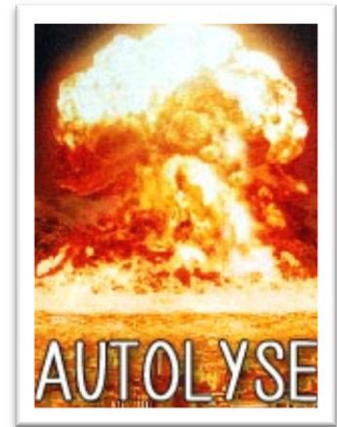
De Tijd

Tijd is niet een begrenzing, het is een gereedschap, een hulpmiddel. Tijd is uiteindelijk een niet bestaand iets, dus haast je niet. Jij bent de enige die weet wanneer je klaar bent voor de volgende stap.

Wanneer je na een paar weken, een paar maanden, een jaar, een paar jaar of langer, merkt dat je gedachten niet meer afdwalen en je ook in het dagelijkse leven vaker inziet dat je alleen maar 'bent', alleen maar 'bestaat', en niet je naam, je titel of je relatie bent, dan kun je beginnen aan de Autolyse.

AUTOLYSE DOEN

Om Autolyse te verklaren, gebruik ik om te beginnen een (ingekorte) tekst uit het boek "Spirituele Verlichting? Vergeet het maar!" van Jed McKenna. Hierin spreekt Jed met ene Arthur en legt hij uit wat Autolyse is.



Jed McKenna noemt het 'Spirituele Autolyse' (hij verklaart in latere boeken ook waarom), maar ik noem het simpelweg Autolyse.

(Spirituele) Autolyse

Jed McKenna: 'Autolyse betekent zelfontleding, en spiritueel betekent... verdorie, dat weet ik eigenlijk niet. Laten we zeggen dat dit wijst op dat gedeelte van het zelf, waarbinnen zich de mentale, fysieke en emotionele aspecten bevinden. Voeg die twee woorden samen en je hebt een proces waardoor je jezelf laat opbranden, stukje voor stukje, door een reinigend, alles verterend vuur.'

Het proces van spirituele autolyse is zoiets als een zen koan op steroïden. Het enige wat je hoeft te doen is de waarheid opschrijven. Schrijf alleen maar datgene op, waarvan jij weet

dat het waar is, en ga door met schrijven totdat je iets hebt gevonden wat inderdaad waar is.'

Arthur: 'Een cirkel heeft driehonderdzestig graden.'

JM: 'Klopt. Begin met iets dat blijkbaar zo onomstotelijk vaststaat en ga dan onderzoeken waarop die verklaring gefundeerd is. Steeds verder en verder, totdat je op de kern bent gestoten, op iets hards, iets waars.'

A: 'Heeft een cirkel dan geen driehonderdzestig graden?'

JM: 'Die vraag veronderstelt dat er een cirkel is.'

A: 'Bestaat er dan geen cirkel?'

JM: 'Misschien. Ik weet het niet. Wat denk je?'

A: 'Nou, als ik een cirkel teken...'

JM: 'Ik? Wanneer heb je het bestaan bevestigd van een ik? Teken? Ben je al voorbij het gedeelte gehold waarin je hebt bevestigd dat jij een afgescheiden, fysiek wezen in een fysiek universum bent met het vermogen waar te nemen en te tekenen? Heb je al bevestigd dat dualisme bestaat?'

A: 'Ik neem aan dat dit is wat je bedoelt met steeds verder onderzoeken. Dit is erg verwarrend. Ik zou zelfs niet weten waar te beginnen.'

JM: 'Het maakt niet uit waar je begint. Je zou kunnen

beginnen met Ramana Maharshi's vraagstelling: 'Wie ben ik?' of 'Wat ben ik?', en daarmee aan de slag gaan. Probeer alleen maar iets te zeggen wat waar is en ga daarmee door totdat je klaar bent. Schrijf en herschrijf. Formuleer het steeds helderder en schrap alles wat overbodig is of vanuit het ego komt en ga daar steeds verder mee, waar dit je ook mag voeren, totdat je klaar bent.

Dit heeft niets te maken met bewustwording of zelfonderzoek. Het gaat niet om gevoelens of inzichten. Het gaat niet om persoonlijke of spirituele ontwikkeling. Dit heeft te maken met wat je zeker weet, met wat je zeker weet dat waar is, met wat jij bent dat waar is. Door dit proces scheur je laag voor laag af van de onwaarheid die zich voordoet als waarheid. Telkens wanneer je terugleest wat je eerder hebt geschreven, ook al was het pas gisteren, zul je verbaasd staan over hoe ver je sindsdien gekomen bent.'

A: 'Wat is de reden om het op te schrijven? Waarom kun je het niet gewoon in je hoofd doen, zoals met koans?'

JM: 'De reden om het op papier te schrijven of op de computer te doen, waardoor je ziet wat je doet, is omdat het brein, hoe onwaarschijnlijk dit ook mag klinken, geen plek is

waar je serieus kunt nadenken. Telkens wanneer je serieus moet nadenken is de eerste stap zorgen dat je de hele bliksemse boel uit je hoofd krijgt en het ergens deponert zodat je er omheen kunt lopen en het van alle kanten kunt bekijken. Je erop kunt storten, van mening kunt veranderen en in de tegenaanval kunt gaan. Dat kun je niet doen als het nog allemaal in je hoofd zit.

Door het op te schrijven kun je optreden alsof je je eigen leraar bent, je eigen criticus, je eigen tegenstander. Door je gedachten naar buiten te brengen, word je je eigen goeroe en kun je jezelf beoordelen, feedback geven en een objectiever en hoger perspectief aanreiken.'

A: 'Is spirituele autolyse daardoor een weg van het verstand, in tegenstelling tot een weg van het hart, een weg van devotie of van dienstbaarheid?'

JM: 'Spirituele autolyse is een intellectuele onderneming, maar ik zou het zeker geen weg van het verstand willen noemen. Het is een proces waarbij je voortdurend kritisch waarneemt, afleert wat onwaar is, alle leugens elimineert en alleen datgene overhoudt wat waar is.

Je gaat te werk alsof je je met een kapmes een weg baant

door het ondoordringbare kreupelhout van de begoocheling. Of, als dit je meer aanspreekt, alsof je met een zwaard je eigen hoofd vol waanideeën aan het afhakken bent. Het intellect wordt gebruikt als een zwaard waarmee het ego een langzame en martelende zelfmoord begaat — een dood door wel duizend keren toe te slaan.'

A: 'Jezus.'

JM: 'Hier is een idee. Als je aan het schrijven bent of spirituele autolyse doet, doe het dan voor iemand anders. Schrijf het op voor een andere persoon. Geef uitdrukking aan wat je weet zodat iemand anders er zijn voordeel mee kan doen. Schrijf alsof je het wilt gaan publiceren, alsof de hele wereld het zal lezen. Of schrijf het op als een serie brieven aan je zoon, of aan een denkbeeldige vriend, of aan het kind dat je ooit bent geweest. Wat dan ook. Gebruik het proces van spirituele autolyse als een middel om je eigen allerhoogste kennis te uiten ten gunste van iemand anders. En, verbeter natuurlijk steeds, totdat je de waarheid hebt vastgelegd.'

A: 'Wat ik nooit zal doen?'

JM: 'Wat, de waarheid vastleggen? Nee, natuurlijk niet.'

Bron: Jed McKenna; Spirituele Verlichting? Vergeet het maar!

Hoofdstuk: Ik kan niets met 'hart'.

Uitgeverij: Samsara.

De Theorie

Autolyse is bewijzen dat wat je ziet, voelt, hoort, ruikt, proeft, denkt, gelooft en ervaart, werkelijk waar is of onwaar blijkt te zijn. Dit doe je doormiddel van het opschrijven, herzien en herschrijven van wat jij gelooft dat absoluut waar is en het uiteindelijk verwijderen uit jouw denksysteem van alles dat onwaar blijkt te zijn.

Je gaat meedogenloos vaststellen of alles om je heen werkelijk is wat het is en niet slechts is wat jij gelooft, denkt of wilt dat het is, of wat je omgeving, je opvoeding of je cultuur je vertelt dat het is.

Bijvoorbeeld:

Jij lijkt zeker te weten dat bepaalde voeding 'zoet' is — maar is dat wel zo? Je denkt te weten dat iets 'zoet' is omdat iemand, nadat je het voor de eerste keer hebt geproefd of vlak voordat je het ging proeven, je heeft vertelt dat het 'zoet' is. Vanaf dat moment noem je alles wat hetzelfde smaakt

'zoet', maar in werkelijkheid weet jij niet wat 'zoet' is, je hebt slechts de definitie van een ander overgenomen.

Waar is die definitie van die ander op gebaseerd? Misschien op de definitie van zijn of haar ouders, maar waar is de definitie van zijn of haar ouders dan op gebaseerd? Wat als die definitie niet juist is? Bestaat er zoiets als de absolute eeuwigdurende zoetheid waarop alle zoetheid in de wereld is gebaseerd?

Anders dan de aanname, gebaseerd op wat een ander je heeft verteld, wiens aanname is gebaseerd op wat een ander hem heeft verteld, wiens aanname is gebaseerd op wat een ander hem weer heeft verteld — et cetera ad infinitum — heb je geen enkele reden om aan te nemen dat die smaak 'zoet' is. Er is geen enkele rechtvaardiging om 'die smaak' en 'zoet' met elkaar te verbinden en te geloven dat 'die smaak' werkelijk 'zoet' is. En daarom is de kennis 'die specifieke smaak is zoet' onwaar.

Wat Waar Is

Bij Autolyse ga je uit van de volgende stelregel: *Waarheid bestaat. Onwaarheid bestaat niet.*

Iets is waar als het onder alle omstandigheden waar is en vooral ook een identieke waarheid is voor iedereen en alles. Dat wat waar is kan niet nu 'dit' zijn en straks 'dat', niet 'zus' voor jou en 'zo' voor mij. Door heel rigoureuus te onderzoeken wat werkelijk waar is voor iedereen, wat de absolute waarheid is die voor iedereen geldt, kom je tot de kern van de realiteit waarin je gelooft te leven.

Een 'geloof' is nooit waar, een 'aanname' is nooit waar, een 'overtuiging' is nooit waar en een 'mening' is nooit waar. Ze zijn allemaal gekleurd door jouw gedachten en gekleurd door de geloven, aannames, overtuigingen en meningen van iedereen om je heen en iedereen die jou en hen voorging.

Een heden, opgebouwd uit geloven, aannames, overtuigingen en meningen uit het verleden, is kleur op kleur op kleur — de ene aanname versterkt het andere geloof en benadrukt de volgende overtuiging en vormt een vervormde mening — en op een gegeven moment houd je een lelijke bruine smurrie van schijnwaarheid over waarvan niemand meer weet waar het nou eigenlijk uiteindelijk vandaan is gekomen.

Je kunt je niet baseren op de resultaten uit het verleden, je

moet met een schone lei beginnen en afgaan op wat jij weet en wat jij kunt bewijzen, en daarvoor dien je alle onwaarheden, alle bruine smurrie, te verwijderen. Autolyse is daar een goede methode voor.

Iets is niet per se waar omdat een meerderheid vindt of beslist dat het waar is. Iets is niet per se waar omdat het in een heilig boek, een spirituele klassieker of een encyclopedie staat. Iets is niet waar omdat jij denkt of vindt dat het waar is. Iets is waar omdat het ontegensprekelijk waar is, omdat het altijd waar is geweest en altijd waar zal zijn.

Als iets waar is dan moet het bewezen kunnen worden. Niet door wetenschappers, filosofen, priesters, goeroes of Frits Spoelstra, want dan neem je weer iets van een ander aan, maar door jou en door ieder voor zich.

Een Startpunt Kiezen

Het maakt niet uit waarmee je begint. Je kunt beginnen met alles wat je om je heen ziet, want uiteindelijk zul je alles in je directe omgeving tegen het licht gaan houden. Inclusief jezelf, wat je gelooft, waarvan je overtuigt bent en je fysieke bestaan in deze fysieke wereld.

Neem bijvoorbeeld een houten stoel. Is een houten stoel een stoel, of is 'stoel' een naam voor iets dat wij mensen gecreëerd hebben. Is een houten stoel eigenlijk niet gewoon 'hout' in de vorm van een stoel? Maar is hout wel 'hout', of is hout gewoon 'boom'? Is een boom wel 'boom' of is dat een naam die wij er voor hebben verzonnen? Gelooft de boom zelf dat het een 'boom' is? Wat is 'boom' dan? Een levend organisme? Wat is een organisme? Wat is levend? Wie stelt dat vast? Waar is dat op gebaseerd? Et cetera.

Het idee is als volgt: als niet bewezen kan worden waarop iets is gebaseerd, dan kun je niet bewijzen wat iets is. Bij voorbeeld: hoe kun je bewijzen dat je op vaste grond staat voordat je hebt bewezen dat er zoiets als 'vaste grond' bestaat? Of zoiets als een 'jij' die op die 'vaste grond' kan staan? Hoe kunnen we bewijzen dat er een universum bestaat als we niet werkelijk bewezen hebben hoe en of het ooit is ontstaan?

Je kunt ook beginnen met jezelf. Waar geloof je in? Wat zijn je absolute overtuigingen? Zijn je geloven en overtuigingen onweerlegbaar op bewijsbare waarheid gebaseerd? Hoeveel zijn slechts aannames? Ontleed jezelf, betwijfel alles in je en

om je heen, tot je bij iets terecht komt waarvan je niet kunt bewijzen dat het onwaar is.

Geen Antwoord

Als je uiteindelijk geen antwoord kunt geven op de vraag die als laatste overblijft, als je niet kunt bewijzen of iets waar of onwaar is, dan weet je dus niet wat het is en kun je niet weten of het waar is. Als je niet voor 100% kunt bewijzen dat het waar is, dan is het niet werkelijk waar.

Iets dat voor 99,99% waar lijkt te zijn, is nog steeds slechts 'mogelijk waar' aangezien er niet 100% zekerheid bestaat over de waarheid van dat gegeven. Het voor waar aannemen van iets dat voor 99,99% waar is, is geloven dat het waar is en elk geloof is niet waar.

Het belangrijkste van dit onderzoek is het opschrijven van wat je denkt of gelooft dat waar is, zodat je het van een afstand kunt bekijken en het kunt benaderen alsof iemand anders het heeft geschreven. Je kunt het dan de volgende dag teruglezen en opnieuw in twijfel trekken en vervolgens herschrijven.

Zoals Jed McKenna schreef:

"Het brein [is], hoe onwaarschijnlijk dit ook mag klinken, geen plek waar je serieus kunt nadenken. Telkens wanneer je serieus moet nadenken is de eerste stap zorgen dat je de hele bliksemse boel uit je hoofd krijgt en het ergens deponert zodat je er omheen kunt lopen en het van alle kanten kunt bekijken."

Als je het in je hoofd houdt kun je er niet serieus over nadenken en kun je het nooit afdoende bewijzen als waar of onwaar.

De Praktijk

Schrijf op waarin je gelooft. Schrijf op wat jij denkt dat waar is. Schrijf alles op en stel jezelf de volgende vragen:

1. Wat is dit?

(Schrijf het antwoord op)

2. Is dat waar?

(Indien nodig: herschrijf je vorig antwoord)

3. Weet ik zeker dat het waar is?

(Indien nodig: herschrijf je vorig antwoord)

4. Weet ik absoluut zeker dat dát echt waar is?

(Indien nodig: herschrijf je vorig antwoord)

Herhaal stap 4 tot je denkt dat je het juiste antwoord hebt gevonden en vraag je dan het volgende af:

5. Waarom geloof ik dat dit waar is? Waar is dat geloof op gebaseerd? Is dat, waarop het gebaseerd is, echt waar of zit er nog een aanname achter?

(Gebruik het antwoord voor een nieuwe ronde van Autolyse)

Als je niet meer verder kunt en merkt dat er geen antwoord op de vraag is dat 100% waar is, dan is het niet waar. Dan is het iets dat je uit je systeem kunt werken als zijnde iets waarvan je alleen maar aannam dat het waar was, terwijl je helemaal niet weet of het werkelijk waar is.

De vrijheid zit hem hier in: Misschien weet je nog steeds niet wat waar is, je weet tenminste wel wat onwaar is.

Het Cadeautje van Autolyse

De meeste mensen geloven 99% van de tijd in zaken die simpelweg onwaar zijn, maar die wel een hoop gedoe en ongeluk veroorzaken wanneer ze geloofd worden. Dit varieert

van materiële zaken tot aan emoties en op gebakken lucht gebaseerde overtuigingen die men jaar na jaar en eeuw na eeuw herhaalt en herkauwt.

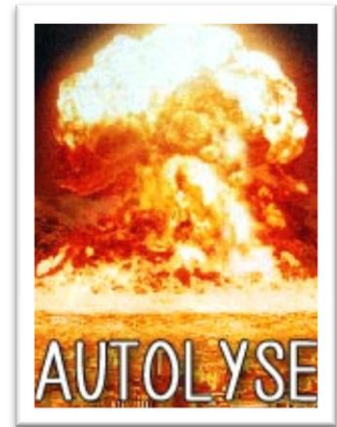
Ik kan het niet lulliger verwoorden, maar iets dat onwaar is wordt niet opeens waar omdat iedereen het eeuw na eeuw herhaalt en gelooft. Bullshit is bullshit en blijft bullshit, ook als je het 100.000 keer 'een mooie drol' noemt.

Stel je eens voor dat jij al je beslissingen kunt baseren op zaken die er werkelijk toe doen, zonder dat je je druk hoeft te maken over zaken die niet waar zijn? Stel je voor dat je je niet bezig hoeft te houden met elke gedachte die er in je opkomt of met elk gevoel en voorgevoel dat door je lichaam stroomt? Stel je voor dat je vrij bent van elke indoctrinatie uit het verleden?

Dat is uiteindelijk het cadeautje van Autolyse, dat is de vrijheid van zijn wat je werkelijk bent in een droomloze realiteit. Het is voor iedereen vrij verkrijgbaar door alles wat onwaar is te weerleggen en te verwijderen.

INTEGRATIE

Wanneer je bezig bent met Autolyse kun je vast komen te zitten. Het 'lichaam-geest-systeem' kan vastlopen door wat er aan herinneringen, fixaties en trauma's loskomt, maar ook omdat het tot je doordringt dat wat je gelooft en waarvan je overtuigt bent op los zand is gebaseerd. In zo'n geval is het goed om de opgedane ervaringen te integreren in het 'lichaam-geest-systeem' — in het 'Zijn'.



Niet Actief Integreren

In principe kun je vanaf het begin deze integratie al gebruiken, maar ik vermoed dat je het pas zult doen wanneer je niet anders meer kunt, omdat je het gevoel hebt dat je niet verder komt met de Autolyse.

'Integratie' klinkt heel erg actief, maar is het tegenovergestelde. Je doet het niet door iets te gaan doen, maar door juist zoveel mogelijk niet te doen. Je integreert de opgedane ervaringen, inzichten en kennis niet door dit actief in je leven te verwerken, niet door er een 'plekje' voor te

vinden, maar door zoveel mogelijk te gaan zitten terwijl je bewust adem haalt en gaat voelen wat is zonder het te verwoorden of te labelen. Het integreren lijkt dan vanzelf te gaan, puur en alleen omdat je het toelaat.

Ik weet dat dit lastig is om te accepteren, omdat we gewend zijn te geloven dat we voor alles wat we willen hebben of willen bereiken hard moeten werken om het te verkrijgen. Die misvatting is de reden waarom zoveel mensen het gevoel hebben dat ze iets missen of iets te kort komen, maar vooral ook de reden waarom zoveel mensen ongelukkig, gestrest en agressief zijn; omdat wat ze aan het doen zijn gewoon niet werkt.

De Methode

Je verkrijgt niets door het toe te eigenen of door er heel hard voor te werken, je kunt alleen maar ontvangen door te geven. Deze kennis wordt door veel mensen als 'paradoxaal' ervaren, maar als je inziet dat het werkelijk zo werkt, is het vanzelfsprekend dat je integreert door het los te laten en toe te laten en niet door er moeite voor te gaan doen.

Wat je 'doet' om de ervaringen en inzichten te integreren is

het volgende:

Je gaat zitten, je concentreert je op je ademhaling en voelt wat er in je omgaat zonder dit te benoemen of er een oordeel over te hebben.

Hoe je dat ademen en voelen doet, vertel ik je in de volgende twee onderdelen ('Ademen' en 'Voelen'), maar lees eerst even verder.

Gevoelens en Emoties

We hebben de gewoonte om een gevoel dat we hebben, of een emotie die we ervaren, onder woorden te brengen. Dit doen we omdat we geloven dat, als we begrijpen wat het gevoel of de emotie is of betekent, of als we begrijpen waar het vandaan komt, we het daarna een plekje kunnen geven. Hiermee overtuigen we onszelf er van dat we het gevoel of de emotie hebben verwerkt.

Maar dat is niet zo.

Wanneer we een gevoel of emotie onder woorden brengen en daardoor geloven dat we begrijpen wat het gevoel of de

emotie ons vertelt, dan geven we dit niet een plekje. Wat we doen is, het gevoel of de emotie wegstoppen en onderdrukken. We doen, veelal onbewust, net alsof het gevoel of de emotie er niet meer toe doet en soms doen we net alsof het er nooit werkelijk is geweest.

Het enige dat we hiermee bereiken is, dat we even een gevoel van opluchting zullen ervaren. Helaas zal het gevoel of de emotie in een later stadia van ons leven dubbel zo heftig terugkomen. Als we het dan opnieuw wegstoppen komt het opnieuw dubbel zo heftig terug, en als we het dan weer wegstoppen komt het weer dubbel zo heftig terug. Net zolang tot het een keer geïntegreerd wordt of we zo depressief worden dat we het niet meer aankunnen.

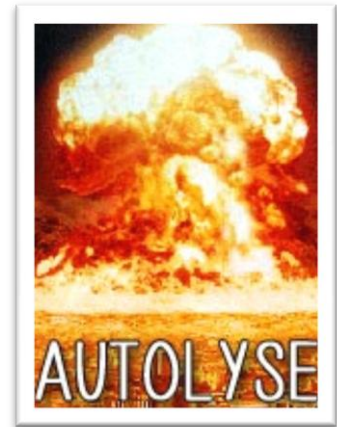
Nu kun je denken dat, als de emotie terugkomt, je deze emotie zult herkennen, maar dat is zelden het geval. De emotie komt wel terug, maar middels een ander voorval. Het zit in een ander jasje als het ware, en aangezien we ons altijd concentreren op het uiterlijk (het jasje) en niet op wat het werkelijk is (de emotie), geloven we dat we iets nieuws ervaren in plaats van dat we herkennen dat het hetzelfde is dat we al eerder hebben ervaren.

Een manier om gevoel of emotie in het gehele systeem van ons lichaam en geest op te nemen, is door het te integreren middels juist ademen en voelen zonder oordeel. Door ons 'lichaam-geest-systeem' de tijd en de ruimte te geven te assimileren met de aanwezige gevoelens en emoties, lossen blokkades op en kunnen emoties, ervaringen en zelfs trauma's geïntegreerd worden.

Hierbij wil ik benadrukken dat tijd en ruimte beiden uiteindelijk niet werkelijk bestaan, dus ook voor het integreren geldt: je hebt geen haast, dus forceer het niet. Met ons denken krijgen we dit niet voor elkaar, we kunnen het niet naar zijn plek redeneren, maar ons lichaam en onze geest ordenen alles vanzelf als ze de kans krijgen.

ADEMEN

Bewust ademen is niet ingewikkeld. Je kunt in principe de hele dag door bewust ademen, dat zou zelfs een heel goed idee zijn, maar het kan ook heel verhelderend werken als je er per dag 1 of 2 keer een kwartier de tijd voor neemt.



Jed McKenna over Ademen

"In feite zouden de meeste mensen al heel wat soepeler en gemakkelijker functioneren als ze alleen maar zouden leren correct adem te halen. Bijna iedereen beperkt de ademhaling tot het bovenste gedeelte van de longen, waardoor alleen de borstkas wordt uitgezet en niet de buik.

"Het gevolg van een dergelijk oppervlakkige ademhaling is dat we opereren vanuit een permanente paniektoestand, alsof het leven een voortdurende vecht-of-vlucht situatie is. Dit leidt tot een toestand van mentale spanning die we als normaal beschouwen, maar die we via allerlei verslavingen en afleidingen proberen te ontvluchten.

"Zowel onze bezigheden overdag, als onze slaap 's nachts

worden erdoor verstoord. Als we volledig ademen via onze longen door ons middenrif uit te zetten, scheppen we automatisch een situatie waarin we ons evenwichtig en op ons gemak voelen, wat weer een weerslag heeft op onze omgeving.

"Is het niet veelzeggend dat we een maatschappij vormen van mensen die niet eens weten hoe ze moeten ademen? Hallo zeg! Is er een basaler niveau denkbaar waarop we tekort kunnen schieten? En is het niet nog veelzeggender dat, als we op deze schadelijke gewoonte worden gewezen, de meesten van ons daar absoluut niets aan zullen veranderen, omdat ijdelheid niet toelaat onze buik uit te zetten?"

Bron: 'Spiritueel Incorrecte Verlichting'

Hoe te Ademen

Als onderdeel van *Integratie* ga ik je nu vertellen hoe je bewust moet ademen, ook al denk je te weten hoe dat moet.

Ga ergens zitten waar je niet wordt gestoord. Zorg ervoor dat je comfortabel zit. Ga niet liggen en ga niet op een bed zitten, omdat een bed automatisch en ook onbewust

geassocieerd wordt met 'slapen'. Ga vooral rechtop zitten en niet onderuit hangen.

Zorg ervoor dat je ademhaling constant is. De inademing moet net zo lang zijn als de uitademing. Ook moet de ademhaling ononderbroken zijn. 'Ononderbroken ademen' houdt in dat je de adem na het inademen niet even 'vasthoudt' voor je weer uitademt en niet een pauze inlast tussen het uitademen en het inademen.

Adem in door je neus en adem ook uit door je neus (tenzij je neus verstopt zit). Bij het inademen maak je gebruik van je middenrif waardoor je buik uitzet in plaats van alleen je borstkas. Dit is de enige methode om je volledige longcapaciteit te gebruiken en te zorgen voor optimale zuurstof opname.

Concentreer je op de ademhaling, adem bewust in en adem bewust uit. Dit zorgt ervoor dat je gedachten zoveel mogelijk 'hier nu in dit moment' blijven en niet afdwalen naar de was die je nog moet doen of de afspraken die je nog moet nakomen. Als je gedachten toch afdwalen, wat ze ongetwijfeld zullen doen, dan is dat geen ramp. Zodra je het merkt, breng je concentratie dan weer terug naar de

ademhaling.

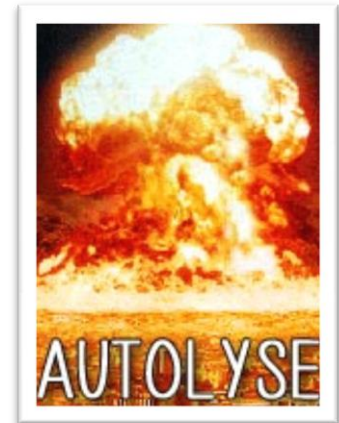
Je zult merken dat het verschil uitmaakt hoe je ademt. Ook al denk je dat je het je hele leven als vanzelf goed doet, de effecten zullen je laten zien dat je er naast zit. Neem er de tijd voor, zoals met alles, zodat het 'lichaam-geest-systeem' tot rust en tot zichzelf kan komen.

Een Korte Samenvatting

1. Zorg dat je 15 minuten de tijd kunt nemen;
2. Ga ergens zitten waar je niet wordt gestoord;
3. Ga rechtop maar comfortabel zitten;
4. Adem in en uit door je neus;
5. Verbind de ademhaling zonder pauzes of 'adem inhouden';
6. De inademing is net zo lang als de uitademing;
7. Adem vanuit het middenrif;
8. Concentreer je op de ademhaling waardoor je automatisch 'hier nu in dit' bent.

VOELEN

Net als met ademen, denken we dat we weten hoe we moeten voelen. Helaas is dit niet zo. Het enige dat wij goed kunnen is heel snel reageren op een ervaren gevoel of emotie, om daarmee het gevoel en de emotie zo snel mogelijk kwijt te raken.



Denkende Apen

Wij zijn 'Denkende Apen'. Alles wat wij meemaken, voelen en ervaren zetten wij om in woorden — gesproken of gedacht — en maken er binnen een nanoseconde een verhaal van.

Vervolgens zeggen of denken we: *Ik voel mij 'zus of zo'.*

Hierdoor is het niet meer iets dat schijnbaar zo is, maar is het iets geworden dat een emotionele waarde en impact heeft; iets dat bijna tastbaar is. We maken er een 'object' van dat we vrijwel automatisch op onze omgeving projecteren.

Vervolgens hechten we onszelf aan dat 'object' en identificeren we ons er mee. Hieruit ontstaat ons verhaal dat vertelt waarom we ons 'zus of zo' voelen: *Ik voel me 'zus of zo' omdat 'hij of zij' 'dit of dat' heeft gedaan, en... (et cetera)*

Of: Ik voel me 'zus of zo' omdat 'dit of dat' om 'die en die' reden is gebeurd, want... (et cetera)

Dit doen we niet met opzet, het is iets dat onbewust gebeurt. We ervaren de emotie en vrijwel meteen hebben we het verwoord en is er een verhaal van gemaakt. Iedereen doet dat volkomen onbewust binnen een nanoseconde.

Zodra er een verhaal van is gemaakt, doen we niets meer met de emotie, maar houden we ons bezig met het verhaal dat is verzonnen. We overtuigen onszelf er van dat alles wat we voelen en ervaren altijd door iets of iemand buiten onszelf komt. Vervolgens gaan we aan de slag om dat iets of die iemand te veranderen, om er voor te zorgen dat we dit 'gevoel' of die 'emotie' niet of nooit meer ervaren.

Niet Buiten Ons

De emotie die we ervaren, het gevoel dat we hebben, alles wat we meemaken en ondergaan, wordt nooit veroorzaakt door iets of iemand in onze buitenwereld. Het komt altijd vanuit onszelf en kan nooit worden opgelost of verwerkt door iets of iemand buiten ons te veranderen — dat is hetzelfde als het kapsel van de beeltenis in de spiegel kammen

wanneer je haar in de war zit.

Zolang het positieve emoties zijn, is er niet veel aan de hand, maar zodra het om negatieve emoties gaat, beginnen we onvrede te voelen. Dan worden we kwaad op de persoon of de gebeurtenis in die buitenwereld waarvan het verzonnen verhaal beweert dat 'die persoon' of 'die gebeurtenis' verantwoordelijk is voor het rottige gevoel dat we hebben — en dat is simpelweg niet waar.

Als we in staat zijn om in te zien dat elke emotie die we ervaren nimmer wordt veroorzaakt door iets of iemand in onze buitenwereld, dan moeten we accepteren dat de emotie vanuit onszelf komt. De eerste vraag die dan opkomt, wanneer we ons dit realiseren en wanneer we dat accepteren, is: *Waarom voel ik mij zo?*

Dit lijkt een legitieme vraag, maar dat is het niet. Op het moment dat we die vraag stellen en proberen te beantwoorden, creëren we een nieuw verhaal. Het enige dat zo'n vraag kan opleveren is dat we in ons verleden of ergens in de toekomst op zoek gaan naar een antwoord op de vraag, op zoek naar een reden waarom we ons zo voelen — en dat is een nieuw verhaal waarmee we niets opschieten.

De vraag die we ons wel kunnen stellen is: *Wanneer was de laatste keer dat ik me zo voelde?*

Ga nu niet proberen te bedenken wanneer dat was, maar sta open voor de mogelijkheid dat het antwoord vanzelf tot je komt.

Wanneer je dit een tijdje de kans hebt gegeven, vraag jezelf dan: *Wanneer was de eerste keer dat ik me zo voelde?*

Ook nu ga je niet bedenken wanneer dat zou kunnen zijn geweest, maar sta je open voor de mogelijkheid dat het antwoord vanzelf tot je komt.

Ook al is het verleden voorbij en kun je daar niets meer aan veranderen of verbeteren, toch kun je, door de emotie de kans te geven terug te gaan in jouw verleden, deze emotie integreren in de persoon die je nu bent.

Ik ga niet uitleggen hoe dat precies werkt, maar je zult verrast zijn hoe goed dit werkt als je het serieus aanpakt. Je hoeft niet te begrijpen hoe iets werkt, probeer het en als het werkt dan werkt het.

De Methode

Om iets positiefs te doen met een emotie, wat voor emotie

dan ook, moeten we de emotie voelen zonder te oordelen, waardoor het geïntegreerd kan worden in het 'lichaam-geest-systeem'. De methode waarvan ik weet dat hij werkt, gaat als volgt:

1. Ga ergens zitten waar je niet wordt afgeleid of gestoord;
2. Concentreer je op je ademhaling om tot rust te komen;
3. Ervaar hoe de emotie werkelijk voelt. Ga niet verwoorden hoe de emotie voelt, ga jezelf niet vertellen hoe de emotie heet of waar de emotie vandaan komt, maar voel de emotie zonder er een mening over te hebben; laat de emotie alleen maar zijn zoals het is en voel hoe het voelt.
4. Vraag jezelf wanneer je voor het laatst deze emotie had en laat het antwoord vanzelf tot je komen.
5. Vraag jezelf wanneer je voor het eerst deze emotie had en laat het antwoord vanzelf tot je komen.

Kort door de bocht gezegd: als je je klote voelt, voel dan hoe klote voelt zonder het 'klote' te noemen en het te beoordelen als 'negatief' of te bedenken waar 'klote' vandaan komt. Dit is niet makkelijk en het kan zelfs heel erg confronterend zijn,

maar het is zeker de moeite waard.

Je zult merken dat het langzaamaan steeds makkelijker wordt om 'het verhaal' van je emotie te doorzien en naast je neer te leggen. Soms zul je er zelfs hartelijk om moeten lachen, maar het kan ook zijn dat je in huilen uitbarst. Elke fysieke reactie is goed, je kunt het niet verkeerd doen.

Steeds sneller zul je de emotie echt voelen, bekijken en ervaren zonder woorden, zonder oordeel, zonder mening. Dan kun je de emotie laten zijn zonder dat jij je er mee bemoeit, waardoor de emotie geïntegreerd kan worden in je 'lichaam-geest-systeem'.

NASCHRIFT

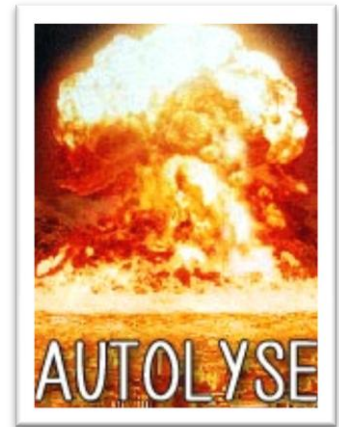
Dit is het einde van dit boek. Ik heb nog een paar opmerkingen die ik met je wil delen.

Klaar Zijn

Als je gelooft dat je na één keer Autolyse te hebben gedaan 'klaar' bent, dan zit je er naast (uitzonderingen daargelaten). De ego-denkgeest — dat wat jij denkt te zijn en wat denkt jij te zijn — zal alles wat je doet gebruiken om je in een nieuwe slaap te wiegen en gevangen te houden in de ego-denkgeest-gevangenis.

Denken en geloven dat je 'wakker' bent en daardoor vrij, is niet hetzelfde als wakker en vrij zijn. De ego-denkgeest vindt het prima als jij gelooft dat je wakker en vrij bent, want elk geloof is onwaar en het betekent alleen maar dat je nog steeds slaapt en gevangen zit. Je bent nu zelfs een gemakkelijkere gevangene geworden, want een gevangene die denkt dat hij vrij is zal geen poging wagen om uit de gevangenis te breken.

Je komt er niet onderuit om bezig te blijven met het wegsnijden van onwaarheid, overtuigingen, geloof en



aannames tot je werkelijk 'klaar' bent. 'Klaar' zijn is niet iets dat je intellectueel kunt weten of verklaren, het is geen conclusie na gedane arbeid, maar het is eerder een realisatie die je overvalt; opeens heb je door dat je 'klaar' bent.

Alsmaar Verder

Het hele proces kan zomaar jaren in beslag nemen. Het hangt af van de hoeveelheid 'onwaarheid' die je in je 'lichaam-geest-systeem' hebt opgeslagen. Maar ook hoe graag je het wilt doet er toe, de serieuze intentie om wakker te willen worden is van doorslaggevend belang.

Onthoudt dat je het niet kunt forceren of versnellen; het gebeurt wanneer het gebeurt en niet per se wanneer jij wilt dat het gebeurt. Heb geduld. Als je het echt wilt, als de serieuze intentie aanwezig is, dan gebeurt het.

Ga gewoon alsmaar verder.

WEBSITES

Voor aanvullende informatie over mij en mijn zoektocht, verwijs ik je graag naar de volgende zes sites:

[AUTOLYSE.NL](#) *(Homepage)*

[SNIPS.NL](#) *(Homepage)*

[AUTOLYSE](#) *(Weblog)*

[AUTOLYSE NEDERLAND](#) *(Facebook)*

[SPOELSTRA'S WERELD](#) *(Weblog)*

[DAT WAT IS](#) *(Facebook)*