

# Het Onbewuste

## *Onze machtige innerlijke bondgenoot*

*De onderstaande tekst is de vertaling van een Clarity Process lezing door Jeru Kabbal.*

Vandaag gaan we kijken naar de bron van onze problemen, naar de oplossing voor die problemen, en we maken een begin met de zoektocht naar een manier van leven zonder die problemen.

De wortel van al je problemen ligt in het onbewuste. Om te begrijpen hoe je van deze problemen af kunt komen, zul je als eerste moeten begrijpen hoe het onbewuste in elkaar zit. Het is het gebrek aan begrip over het onbewuste dat al je ellende veroorzaakt, en het is het gebrek aan begrip over het onbewuste dat alle ellende in de wereld veroorzaakt. Als je begint te begrijpen wat jouw ellende veroorzaakt, en je krijgt door hoe je er uit kan komen, dan kan jij een voorbeeld zijn voor hoe de wereld uit haar ellende kan komen. Want de ellende van de wereld is allemaal individueel, zelfs al lijkt het soms collectief.

We zullen in de workshop dus veel aandacht aan het onbewuste besteden. We gaan er kennis mee maken, we gaan het bestuderen, we gaan ermee werken. We gaan leren hoe we het kunnen herprogrammeren, kunnen deprogrammeren, hoe we op kunnen houden ons ermee te identificeren, en uiteindelijk hoe we ons er van los kunnen maken. Vandaag willen we een gevoel krijgen over wat het in grote lijnen inhoudt.

## **Een ijsberg**

Meestal als ik het onbewuste uitleg, begin ik ermee het met een ijsberg te vergelijken. Zoals je weet heeft een ijsberg twee delen, een deel onder het wateroppervlak en een deel boven het wateroppervlak. Als we over het onbewuste praten, en over de denkwereld in het algemeen, zouden we het deel van de ijsberg dat boven het wateroppervlak ligt het bewuste kunnen noemen - het deel dat duidelijk en zichtbaar aanwezig is. En het deel van de ijsberg dat onder het wateroppervlak ligt, noemen we dan het onbewuste.

De letterlijke vertaling van het Engelse woord 'subconscious' is ook 'onder het bewustzijn'. 'Sub' betekent 'onder' net als in het Engelse woord submarine (onder-zeeër) etc. Het woord onbewuste verwijst dus naar dat deel van de geest dat 'onder' is. Dat deel van de denkwereld dat we niet kunnen zien, waar we geen contact mee hebben, waar we ons niet van bewust zijn. Zoals je weet geldt voor een ijsberg dat ongeveer 10% boven het wateroppervlak zichtbaar is, en ongeveer 90% van de ijsberg is onder water en onzichtbaar. Met betrekking tot de denkwereld gaat die vergelijking niet helmaal op. Dichter bij de waarheid is dat het bewuste gedeelte minder dan 1% vertegenwoordigt en het onbewuste iets van 99,9% - en dan hebben we het over een dag waarop je uitzonderlijk helder bent. Op andere dagen zal het verschil nog drastischer zijn. Bedenk dat in het onbewuste ons hele verleden is opgeslagen, en dat is nogal wat. In het onbewuste zitten al onze automatisen, alles wat we hebben geleerd, al onze herinneringen en ervaringen. Het is een immens pakhuis. Een reusachtig stuk machinerie zou je kunnen zeggen.

Laten we even teruggaan naar onze ijsberg. Stel dat deze ijsberg ergens in de Noordzee ligt en probeert te bedenken waarheen het met vakantie wil. Het bewuste deel, het deel boven water,

heeft de neiging wat meer up-to-date te zijn en wil de jongste trends volgen. Dus zegt het: “Ik denk dat ik eens met vakantie naar Italië ga, ik wil wel eens wat van die leuke Italianen ontmoeten”. En het treft alle noodzakelijke voorbereidingen: zonnebrand, strandparasol, Italiaanse taalguides, de hele toestand. En dan, midden in zijn vakantie, dring het tot hem door dat hij helemaal niet in Italië is, maar boven bij de Noordpool! De ijsberg is ietwat verrast, ietwat geschokt, en ook wat fris.

### **Je bewuste en je onbewuste hebben verschillende ideeën**

Wat er is gebeurd, is dat de top van de ijsberg niet heeft overlegd met het deel van de ijsberg dat onder het wateroppervlak ligt. En het deel van de ijsberg wat onder het wateroppervlak ligt, is héél erg conservatief. Het meest opwindende en buitengewone wat dat deel van de ijsberg (en dat deel van de geest) kan doen, is iets wat het al miljoenen keren heeft gedaan. Met andere woorden: het wil niets nieuws doen. Het wil alleen het verleden herhalen. En dit deel van de ijsberg dacht: “Wel, als ik op vakantie ga, ga ik terug naar de Noordpool. Daar ga ik altijd heen. Dáár gebeurt het”. Dus de twee delen van deze ijsberg hadden een verschil van mening over waar ze met vakantie naartoe wilden.

Dit is wat ook aldoor bij jou gebeurt. Je bewuste en je onbewuste hebben verschillende ideeën over hoe ze de dingen willen doen.

Bij de ijsberg kan je goed zien waarom hij naar de Noordpool gaat als dit verschil van mening er is. Dat is wat het grootste deel van de ijsberg wil. En het deel dat boven het water uitsteekt zit in het zelfde schuitje. Het kan allerlei plannen hebben over wat het wil doen, waar het heen wil en waar niet, maar het doet er niet echt toe. Het onderste deel besluit waar de ijsberg heen gaat. En zo gaat het ook in jouw leven. Het is het onbewuste dat beslist waar je heen gaat, - en niet alleen op vakantie, maar de hele tijd. En je hebt geen idee wat er in dat deel zit. Je weet niet wat er zich op onbewust niveau afspeelt. Zodra je *weet* wat er op onbewust niveau gebeurt, is het niet meer onbewust, dan het is bewust. Het is een reusachtige verborgen machine die je leven voor jou bepaalt.

Stap één is te herkennen dat dit werkelijk is wat er gebeurt. Dat er een verborgen machine *is*, dat er een onbewuste *is*. Probeer dan te zien wat het doet. De volgende stap is om te leren hoe je er contact mee maakt, en tenslotte, hoe je het verandert. Daarna ga je kijken hoe reëel het voor je is. Hoeveel van het onbewuste ben *jij*. Misschien ben je er wel helemaal niets van. En uiteindelijk, wie weet, maak je jezelf totaal los van het onbewuste, als je herkent dat het feitelijk *alleen maar herinneringen* zijn. Maar om hier iets van gedaan te krijgen, moeten we eerst enig begrip hebben van wat het onbewuste is en hoe het werkt.

### **Een computer**

Het onbewuste heeft veel weg van een computer. Het slaat net als een computer informatie op. Elke ervaring die je ooit hebt gehad is in je onbewuste opgeslagen. Zelfs ervaringen waar je op het moment dat het gebeurde je niet van bewust was, zijn in je onbewuste opgeslagen. Ze ontdekken nu bijvoorbeeld dat mensen tijdens operaties, waar ze niet bij bewustzijn zijn, onbewust toch alles opnemen. Het onbewuste hoort wat de dokters en zusters zeggen en neemt de sfeer in de ruimte waar, of ze ontspannen en vol vertrouwen zijn of nerveus. Het wordt allemaal door de patiënt op onbewust niveau opgepikt en ook op onbewust niveau herinnert. Er was een befaamde rechtszaak, ongeveer een jaar geleden, waarin een vrouw de

dokters aanklaagde omdat ze na een operatie niet goed genas. Ze onderzocht wat er op onbewust niveau aan de hand was, en ontdekte dat tijdens de operatie, of vlak ervoor, de chirurg binnenkwam en schertsend iets zei van: “Wie heeft deze witte walvis op mijn operatietafel gelegd?”, bedoeld als grapje. Dit krenkte haar. Ze kon zich niet ontspannen en ze kon ook de chirurg niet vertrouwen. Dus ze had moeite met genezen. Zodra dit was opgehelderd, genas ze onmiddellijk, maar ze begon ook een rechtszaak tegen de dokter! Dus als je wordt geopereerd, en de dokter zegt: “Ik denk niet dat deze het haalt”- in die wijd open ruimte waarin je bent, zal dit een hele diepe inwerking op je hebben. En het zou kunnen dat je er inderdaad niet doorheen komt. Of als de dokter tijdens de operatie tegen de zuster zegt: “Deze heeft nog zo’n zes maanden en dan is het gebeurd”, dan kan het inderdaad zo gebeuren. Juist vanwege die suggestie, gemaakt op een moment dat je erg open en erg kwetsbaar was. Het onbewuste herinnert het zich en handelt ernaar, maar op bewust niveau merk je er niets van. Net als een computer, slaat het al je ervaringen op, zelfs die waar je geen bewuste waarneming van hebt.

Net als een computer bevat het onbewuste ook programma’s - patronen, gewoontes, beslissingen die je hebt genomen. En net zoals een computer zal het deze programma’s keurig netjes volgen.

Nu kan het soms voorkomen dat programma’s strijdig met elkaar zijn. De computer zal dan doen waar het in zo’n geval voor geprogrammeerd is.

Als je programma’s in een computer wilt veranderen, moet je weten hoe je dat moet doen. Het is duidelijk dat goede bedoelingen alleen niet genoeg zijn. Ook een sterke wil, wilskracht, is niet genoeg. Je kan voor een computer gaan zitten *willen* dat de programma’s veranderen... het werkt niet. Heel veel mensen proberen met wilskracht hun innerlijke programma’s te veranderen. Ze zeggen: “Ik ben vastbesloten om dit of dat te doen”, en het werkt niet. Soms lijkt het wel te werken, maar als je dieper kijkt zal je zien dat het andere processen zijn waardoor het werkt. Ook sommige dingen die we spiritueel zouden kunnen noemen zullen bij een computer niet werken. Je kan geen programma’s veranderen door voor de computer te gaan zitten en OM te chanten. Je moet de computer in. Je zult moeten leren waar de knoppen zitten, hoe de bedrading loopt. Je zult moeten leren wat je precies moet doen om de computer te herprogrammeren of te deprogrammeren. Het is iets mechanisch, iets dat kan je leren, precies zoals je alles kan leren wat mechanisch is.

Dus dat is de tweede vergelijking die we met het onbewuste kunnen maken. Het lijkt op een computer. Het is automatisch, consistent, en de programma’s verslijten niet. Als je een computer leert dat twee plus twee vier is, dan doet het er niet toe wanneer je het vraagt, het antwoord blijft steeds vier. Als je het tien jaar later nog eens vraagt, is het niet verminderd naar drie, en nog eens tien jaar later niet verder verminderd naar twee. De programma’s in een computer blijven kakelvers. En zo is het ook met jouw programma’s. Als je ze wilt veranderen dan kan je dat doen, maar je moet goed beseffen dat tot op de dag dat je ze veranderd hebt, je programma’s en je gewoontes nog net zo vers zijn als op de dag dat je ermee begon.

### **Een trouwe waakhond**

Je kan het onbewuste ook als een waakhond te zien. Waakhonden zijn normaal gesproken heel trouw, erg defensief en een beetje paranoïde en ze zien meestal niet het verschil tussen een vriend en een vijand. Voor de zekerheid blaffen ze overal tegen. Het onbewuste heeft hier

veel van weg. Het onbewuste was ooit een jonge puppy die je als waakhond hebt getraind, die je geleerd hebt om bang te zijn, om je te verdedigen. Deze puppy is vertrouwd geraakt met jouw angsten, hij heeft geleerd hoe hij je moet bewaken, hoe hij je moet waarschuwen. Dat is zijn lust en zijn leven, deze waakhond leeft voor jouw bescherming.

Het is erg belangrijk om te zien dat het onbewuste je trouw is. Het onbewuste is je vriend. Maar, net als een waakhond verdedigt hij je soms ook als het niet nodig is. Jaagt mensen weg die eigenlijk vrienden zijn, omdat hij ze als vijanden ziet. Soms zegt men dat het onbewuste je vijand is. Het is je vijand niet! Zo werkt het Bestaan niet. Het onbewuste is een deel van je verdedigingssysteem. Het is er om je te helpen, om je te verdedigen, om voor je te zorgen. Maar het is een beetje neurotisch, omdat het nog steeds in het verleden leeft. Net zoals een waakhond in het verleden kan blijven leven, lange tijd nadat het gevaar waarvoor je de hond had aangeschaft is verdwenen.

Het is echt heel belangrijk en erg waardevol om dit belangrijke punt te begrijpen: het onbewuste is je vriend en het is loyaal. Alles wat het doet, doet het om je te helpen, om je te beschermen, om voor je te zorgen. Als je problemen hebt, en je begint te beseffen dat ze uit het onbewuste komen, bedenk dan altijd dat het onbewuste het op de één of andere manier goed bedoelt. Het is er niet op uit om je ellendig te maken, het probeert je te beschermen, te helpen. Dus kijk *waarvoor* het je probeert te beschermen en *hoe* het je probeert te verdedigen. Dan vallen de dingen op hun plek, en kan je er zonder omwegen mee omgaan.

Dit aspect van het onbewuste moet je absoluut in je achterhoofd houden: het lijkt op een hele trouwe, loyale, achterdochtige waakhond, maar niet in staat het verschil te zien tussen *echt* gevaar en *ingebeeld* gevaar. Ze zeggen dat het moeilijk is om een oude hond nieuwe trucjes te leren, en zo is het absoluut ook met je onbewuste waakhond. Je zal hem goed in de gaten moeten houden, en je zult heel consequent en vasthoudend moeten zijn om deze oude waakhond te leren zich te ontspannen - want dat is waar het op neer komt. Hoe train je een waakhond die zijn hele leven waakzaam en achterdochtig is geweest, om zich uiteindelijk te ontspannen? Dat is waar we naar kijken.

### **De automatische piloot**

Nog een andere manier om naar het onbewuste te kijken, is om het als de automatische piloot van een vliegtuig te zien. Stel dat je op een dag, in het vliegtuig van je leven, beseft dat elke keer als het vliegtuig landt, je in Chicago bent. Dit is al langer aan de hand, maar je hebt er tot nu toe niet zo over nagedacht. Je nam aan dat Chicago de enige plek op de wereld was. En dan, op een dag, beseft je dat je wel eens ergens naar toe zou willen. Dus je neemt het besluit om eens ergens anders heen te vliegen, niet naar Chicago deze keer. Je kiest Las Vegas. Je gebruikt je wilskracht. Je denkt aan alle redenen waarom je er heen zou willen, en als het vliegtuig landt ga je de trap af en ... geen Las Vegas! Je bent weer in Chicago. De volgende keer ben je nog vastberadener. Je gebruikt zelfs nog meer wilskracht. Je werkt met positieve affirmaties, en je bent deze keer zó zeker van je zaak! Nu heb je besloten naar Rio te gaan. Je hebt mooie, nieuwe kleren aangeschaft voor het carnaval, je hebt de cha-cha-cha en de mambo geleerd en een beetje Braziliaans. Het vliegtuig landt en al cha-cha-cha-end kom je de trap af. Je bent er volkomen van overtuigd dat je in Rio bent en ... je ontdekt dat je opnieuw in het winderige Chicago bent beland.

Er is niets mis met je vliegtuig, er is niets mis met jou, niet met de vracht, niet met de automatische piloot, niet met Rio. Het enige probleem is dat de automatische piloot nog op Chicago staat. Hij moet gewoon worden omgezet. De automatische piloot doet wat hem is opgedragen namelijk je vliegtuig naar Chicago vliegen en dat doet hij uitstekend. Achter in het vliegtuig gaan zitten en de cha-cha-cha oefenen, zal de automatische piloot niet veranderen. Je moet bij de automatische piloot zelf zijn. Je moet leren hoe je de automatische piloot op Las Vegas zet, of op Rio of waar je maar naartoe wilt. Of wie weet leer je wel om hem helemaal uit te zetten en zelf aan het roer van je leven te zitten.

Dit is een hoofdfunctie van het onbewuste. De functie van automatische piloot. Het doet dingen automatisch. Het doet wat hem is opgedragen. Wat je nu in je leven doet, is wat je je onbewuste lange tijd geleden hebt geleerd te doen. Nu veroorzaakt het ellende, je hebt waarschijnlijk schoon genoeg van Chicago, maar het is niet de fout van je onbewuste dat je daar terecht komt. Het doet gewoon wat je het hebt geleerd om te doen. Dus wil je het iets anders laten doen, dan moet je met het onbewuste aan het werk gaan, en het duidelijk maken dat Chicago nu de bestemming niet meer is. Die inspanning *moet* je leveren. Wishful thinking zal het niet doen. Het vereist een inspanning en het vereist een intelligente inspanning.

Er zijn nog op andere manieren om naar het onbewuste te kijken, maar als je alleen al deze paar in gedachten houdt, zal het je enorm helpen. Van lieverlee krijg je er meer en meer voeling mee als je met het onbewuste werkt. Je krijgt meer en meer zicht op hoe het werkt, op hoe je het verandert, hoe je het herprogrammeert, hoe je het deprogrammeert, en hoe je jezelf er van losmaakt.

### **Je hebt een relatie met je onbewuste**

In je eigen leven heb je ongetwijfeld vaak meegemaakt dat je onbewuste en je bewuste het niet met elkaar eens zijn. Neem het geval dat je vastbesloten bent om iets te doen. Misschien zeg je tegen jezelf: “Morgen sta ik vroeg op om de gangkast uit te ruimen. Ik heb het nu al weken uitgesteld” of, “Morgen ga ik vroeg opstaan om de auto te wassen”. Je weet het helemaal zeker. Je ziet het jezelf doen, het is al zowat klaar. Dus je zet de wekker een uur vroeger, en wat gebeurt er? Je slaapt door de wekker heen. Je slaapt zelfs langer dan normaal. Waarom gebeurt dit? Het gebeurt omdat het onbewuste niet vroeg op wil staan om de gangkast schoon te maken. Je onbewuste wil niet opstaan om de auto te wassen. Het onbewuste is 99,9 % van je denkwereld, en dat is heel veel! Dus als je onbewuste niet wil opstaan om de auto te wassen, dan kan je het wel vergeten.

Er komt ook regelmatig voor dat het precies het tegenovergestelde is: het onbewuste en het bewuste zijn in harmonie. Stel je bent op een avond op een feest en vlak voordat het feest is afgelopen, om één of twee uur, hebben een paar mensen het erover om de volgende dag te gaan picknicken. Het lijkt je leuk om mee te gaan. Ze zeggen: “Als je mee wilt, zorg dan dat je ’s morgens om zes uur voor je deur staat, want we willen je niet wakker maken, mocht je van gedachten veranderen”. Dus je komt thuis, zet je wekker op vijf uur en gaat naar bed. En hoewel je heel laat naar bed bent gegaan, wordt je twee of drie seconden voordat de wekker afloopt wakker. Je voelt je uitgerust, fris en klaar om te gaan. Je staat op, doet wat je wilt doen om klaar voor de picknick te zijn, en om zes uur sta je buiten voor je deur. Je wordt opgepikt en je hebt een heerlijke dag. Het was een peulenschilletje om op te staan, omdat je onbewuste het idee van een picknick ook leuk vond.

Je leven is een voortdurend interactie met je onbewuste. Gewoonlijk zijn jullie tweetjes in harmonie, en dan merk je niet dat jullie in harmonie zijn. Maar er zijn veel gebieden in je leven waarin je niet in harmonie bent en dit veroorzaakt innerlijke conflicten. Het geeft als maar weer aanleiding om jezelf naar beneden te halen. Bijvoorbeeld omdat je bewust hebt besloten te stoppen met roken, of om af te vallen, meer te mediteren, om opener en liefdevoller te zijn of wat dan ook. En het gebeurt niet. Je voelt je schuldig. Je was zo vastbesloten om het te doen, en dan doe je het niet. Dus haal je jezelf naar beneden en je neemt het jezelf kwalijk. Er zijn meer voorbeelden. Je wilt misschien succesvol zijn, veel geld verdienen, of je wilt een opleiding volgen of iets dergelijks. En zonder dat je het weet, houdt je onbewuste je tegen. Het denkt dat je in de problemen komt als je bepaalde grenzen overschrijdt.

Je hebt een relatie met je onbewuste. Je bent er voortdurend in relatie mee. Maar laat het je duidelijk zijn, dat het voornamelijk je onbewuste is dat je leven bepaalt. Het is een computer en is automatisch. Als je er niet bewust iets aan doet, dan doet het gewoon wat het wil. En wat het wil is de programma's en patronen volgen die erin zitten. En dat zal het ook doen. Volkomen automatisch.

Je hebt de mogelijkheid om bewust te worden. Je hebt de mogelijkheid te leren omgaan met je onbewuste, zodat je leven niet langer automatisch verloopt. Je kan leren er zo mee om te gaan, dat je er vrij van bent. Je kan leren het onbewuste op een positieve manier te gebruiken. Maar de eerst stap is te erkennen dat het er *is*. Accepteer het feit dat het een hele sterke invloed in je leven is. Accepteer dat het zich *onder* je bewustzijn bevindt, dat je er nu niet van bewust bent. Zodra je dat aanvaardt, kan je gaan leren *hoe* je er mee om moet gaan. En als je eenmaal verschillende manieren hebt geleerd om met het onbewuste om te gaan, kan je het van je ergste vijand in je beste vriend veranderen. Dat is wat we je hier willen helpen te doen.

We hebben nu tijd voor vragen.

### **Het onbewuste en angst**

**Vraag:** Ik vraag me af of het onbewuste, mijn beste vriend, het idee om van me te worden los gemaakt wel zo prettig vindt.

**Jeru:** Wel, als je hierover denkt, is het je onbewuste die op de gedachte reageert. Het *kan* bedreigend zijn. Alles wat je onbewuste zou kunnen veranderen, kan als een bedreiging worden ervaren. Dus als je met het onbewuste werkt, moet je er zó mee werken dat het de angst niet vergroot. Het onbewuste is doortrokken van angst. Dus alles wat je doet moet je op zo'n manier doen dat het onbewuste gerust wordt gesteld en niet banger wordt. Het is waar dat het idee van losmaken beangstigend kan zijn. Dus dat is niet waar we mee beginnen. We beginnen met uit te zoeken waar het onbewuste bang voor is. Daar vandaan gaan we verder.

### **Innerlijke conflicten**

**Vraag:** Als ik voor de dynamische meditatie wat oefeningen doe, voel ik me goed en voorbereid voor de meditatie, hoewel mijn bewuste het idee om eerst te bewegen niet prettig vind. Ik vroeg me af wat daar de relatie is.

**Jeru:** Dat is moeilijk te zeggen zonder de motieven van het onbewuste nader te bekijken – of je onbewuste gemotiveerd is om te mediteren om een bepaalde reden. Misschien houdt het

van bewegen, misschien wil het vroeger opstaan, misschien wil het iets bewijzen – wie weet? Misschien voelt het dat het gewoon goed voor je is. Dat kan. Het is niet zo dat het onbewuste altijd ongelijk heeft! Het kan gebeuren, zoals jij beschrijft, dat je bewust niet zo'n zin in iets hebt, maar onbewust heb je die neiging juist wel. Uiteindelijk zal het onbewuste winnen. Dit is één van de belangrijkste dingen om te beseffen en om mee te werken. Als er verschil van mening is tussen het onbewuste en bewuste, zal het onbewuste altijd winnen.

Soms lijkt het of het bewuste wint. Bijvoorbeeld: een man heeft een baan waar zijn onbewuste niet van houdt. Het onbewuste kan zeggen: “Het is een verschrikkelijke baan en de mensen waarmee ik werk zijn allemaal afschuwelijk, en ik moet dingen doen waar ik niets aan vind, etc.” Maar het bewuste zegt: “Het verdient goed, er zit toekomst in, ik krijg een bedrijfsauto en dat maakt indruk op mijn schoonmoeder” en dat soort rationalisaties. In zo'n geval kan het gebeuren dat het onbewuste een of ander probleem creëert. Bijvoorbeeld een ziekte, maag- of darmzweren, een hartaanval of een ongeluk, zodat de man van baan moet veranderen. Het krijgt het voor elkaar dat de dokter zal zeggen: “Ik denk dat je andersoortig werk moet zoeken” of “Je hebt verandering van lucht nodig” of zo iets. Uiteindelijk wint het onbewuste. Het doet dit als een vriend, om je ergens voor te beschermen. Het heeft het misschien bij het verkeerde eind, maar de bedoelingen zijn goed.

**Vraag:** Ik wordt vaak wakker vóór de wekker als ik 's morgens vroeg op wil staan om te mediteren. En minstens zo vaak lig ik daar, wakker en wel, en praat ik het mezelf heel duidelijk uit mijn hoofd. Ik weet niet wat dat voor een mechanisme is.

**Jeru:** Wel, oppervlakkig gezien lijkt het er op dat je bewuste het je onbewuste uit het hoofd praat. Maar in werkelijkheid is het een ander deel van je onbewuste, dat de *vorm* van je bewuste aanneemt, en zo het eerste deel van je onbewuste op andere gedachten brengt. Dit is een goed voorbeeld.

**Vraag:** Ik zat nog te denken over de man die met zijn baan stopte. Stuurt het onbewuste hier het bewuste om de baan leuk te vinden en redenen te creëren? Het lijkt alsof de twee kanten van het onbewuste met elkaar in conflict zijn.

**Jeru:** Wat je zegt, klopt. De oorspronkelijke motivatie om indruk te willen maken op zijn schoonmoeder, komt inderdaad ook uit het onbewuste. Maar het wordt eveneens bewust, zodra je je er bewust van wordt. Dus hoewel het oorspronkelijk uit het onbewuste komt, als je er van bewust wordt, is het per definitie een deel van het bewuste.

## **Ontwaken uit de droom**

**Vraag:** Waar komt die drang vandaan... die drang die we hebben om te willen ontwaken, om verlicht te worden?

**Jeru:** Soms, als we 's nachts dromen, weten we dat we dromen. En we vinden de droom die we dromen niet leuk, dus willen we wakker worden. Ik weet niet of je deze ervaring kent. Iets in je zegt: “Dit is een droom, en ik wil er uit”. Maar meestal hebben we dat gevoel niet als we dromen. We geloven zo sterk in de droom dat we die gewoon ondergaan. Zo is het met de meeste mensen. Ze zitten zo diep in de droom, dat ze niet eens op het idee komen om eruit te proberen te komen. Maar sommigen hebben ergens het gevoel dat wat ze dromen niet alles kan zijn wat er is, dat wat ze dromen niet het ware is. Er is een klein flintertje van bewustzijn dat hen toestaat te zeggen: “Dit is een droom en ik wil er uit”. En hoe sterker de drang is om er uit te willen, hoe makkelijker het voor je is om er uit te komen.

Het leven is een mysterie. Uiteindelijk is dat het antwoord op alles. Waarom het allemaal op deze manier in elkaar zit, kan ik je niet zeggen. Maar er is iets in ons dat weet dat we de waarheid niet ervaren. En er is iets in ons dat weet dat er een waarheid is voorbij aan wat we ervaren.

Je onbewuste houdt je van de waarheid weg. Als je je onbewuste ervan kunt overtuigen dat het o.k. is om te ontspannen, dan is het doodeenvoudig: de waarheid is er. Dan ervaar je de waarheid. Angst maakt dat je verkrampst en de waarheid niet ervaart. Als je het onbewuste kan leren te ontspannen, en het ontspant zich inderdaad, is er geen bescherming. Dan is er ook geen barrière, geen scheiding meer tussen jou en de rest van het Bestaan. En op dat moment ervaar je de waarheid, die altijd aanwezig is.

We moeten oppassen ons niet te veel met “waarom” vragen bezig te houden - waarom is dit en waarom is dat. Dat we die vragen hebben is natuurlijk, maar toch moeten we er voorzichtig mee zijn. We stoppen veel energie in vragen die eigenlijk nog niet te beantwoorden zijn. Dit is in feite een prachtige manier om te vermijden. Veel mensen die mediteren doen dit. Ze gaan meditatie uit de weg door filosofisch te zijn. Het is leuk om te doen, maar we willen er wel op letten, en er voorzichtig mee zijn.

## **Beslissen**

**Vraag:** Hoe zit het met het proces van beslissingen nemen, bijvoorbeeld als je moeite hebt met het nemen van een beslissing? Weerspiegelt dat meestal een conflict met het onbewuste?

**Jeru:** Als je een beslissing *moet* nemen weerspiegelt dat inderdaad het feit dat je onbewuste en je bewuste niet in harmonie zijn. Want anders had je de beslissing al genomen. Je bent de hele tijd aan het beslissen. Je hoeft niet te beslissen, je doet gewoon. Dat geeft aan dat je onbewuste en je bewuste in harmonie zijn. Maar zodra je zegt: “Ik moet daar een beslissing over nemen”, betekent het dat je niet in harmonie bent. Eén deel van je wil dit doen en een ander deel wil dat. Anders zou er geen probleem zijn. Je zou gewoon “ja” of “nee” gezegd hebben. Dus het betekent inderdaad, dat deze twee delen er op dat moment verschillend tegen aan kijken. En dat gebeurt natuurlijk regelmatig. We zijn de hele tijd bezig met te kijken wat het beste voor ons is. Maar het is vooral het onbewuste dat die beslissingen probeert te nemen. Als je onbewuste geen raadsel meer voor je is, dan kan je op een ander niveau beslissingen nemen. Maar voordat je werkelijk bewust bent, is het gewoonlijk het onbewuste dat uiteindelijk de beslissing neemt.

## **Er huist een totaal ander wezen in je**

**Vraag:** Hoe gaat het herprogrammeren van het onbewuste in z'n werk?

**Jeru:** Uiteindelijk willen we ons van onze denkwereld losmaken, met name van het onbewuste deel. We zijn niet deze computer die we in ons ronddragen. We zijn iets wat daaraan voorbij gaat. Maar praktisch gezien is het makkelijker om te beginnen met het herprogrammeren van de computer - zoals het veranderen van gewoontes. Dan kan je de computer gaan deprogrammeren - de gewoonte helemaal laten vallen. Wanneer je dat eenmaal hebt geleerd, dan wordt het makkelijker om je er los van te maken. Als je probeert je van het onbewuste los te maken terwijl je er middenin zit, geef je jezelf een onmogelijke opdracht. Veel mensen doen dat. Ze proberen het onmogelijke te doen, en dan geven ze vervolgens de moed op. Omdat het niet werkt. Je kan beter beginnen met dingen die wel kunnen, waarbij je

tegelijkertijd goed in de gaten houdt waar je heen wilt, en zo kom je stap voor stap dichterbij je doel. Maak je om te beginnen totaal geen zorgen over het herprogrammeren. Het belangrijkste is uitzoeken wat er in het onbewuste zit, uitzoeken wat voor patronen jij hebt die je leven op dit moment vorm en richting geven. Dat is de eerste stap die we gaan zetten. Je kan het onbewuste niet veranderen, als je niet weet wat erin zit. Je kan een patroon niet veranderen voor je weet dat je het hebt.

Dus gaan we nu beginnen met te leren kennen wat er in het onbewuste zit, zonder veel moeite te doen om iets te veranderen, alleen maar om te ontdekken welke patronen je hebt.

Op bewust niveau denk je dat je jezelf aardig kent. Maar als je het onbewuste binnengaat en vragen gaat stellen, zal je ontdekken dat er een totaal ander wezen in je huist. En het is dat wezen waarmee we moeten werken, niet met het bewuste maar met het onbewuste.

© Jeru Kabbal  
Vertaling T.S. Kleijn