

Voorwoord

*Soms weet het lichaam iets
voordat de geest een vraag
kan stellen.*

Deze openingswoorden van Steven Stephanía vormen de toegangspoort tot een reis naar het begrip van “hoe het lichaam weet”. Hoe we voortdurend ontmoetingen met het leven hebben, maar deze vaak niet herkennen. Totdat we dat wel doen. En dan, via onze innerlijke en uiterlijke zintuigen, beginnen we verder te gaan dan intellectueel weten, naar diepere lagen van waarneming en intuïtief begrip. En dat verandert alles.

In *De zin en onzin van zijn* wordt Steven onze metgezel en gids door portalen van zintuiglijk gewaar-zijn. Via onze innerlijke en uiterlijke zintuigen neemt hij ons mee, voorbij wat we tot nu toe hebben geweten of ervaren, althans bewust. Hij begeleidt ons door ontmoetingen met het leven – momenten waarop we de diepte en breedte van het leven misschien wel als nooit tevoren ervaren.

Wat Steven biedt is geen “techniek”. Hij vergroot onze waarnemingsvermogens. Hoeveel onze vermogens zich uitbreiden, hangt af van onze bereidheid om volledig de ruimte van ontdekking die hij biedt, binnen te gaan. In het begin van het boek schrijft Steven:

*De manier waarop je aanwezig bent, bepaalt wat je kunt zien
[of gewaar bent].*

*En de manier waarop je ziet [of gewaar bent] verdiept je
aanwezigheid.*

Steven geeft ons hulpmiddelen om volledig aanwezig te zijn. Stap voor stap laat hij ons zien hoe we ons kunnen onderdompelen in het leven – hoe we kunnen zijn met wat er op meerdere zintuiglijke niveaus gebeurt. Aanwezigheid herkennen, niet als een handeling, maar eerder als een staat van zijn, en deelnemen aan ontmoetingen van moment tot moment, die verder reiken dan de meesten van ons ooit hadden kunnen vermoeden.

De sleutel is aandacht schenken, en het moment de ruimte geven om te ademen. Zodat het zich aan ons kan openbaren op manieren die we nog niet eerder hebben ervaren. Maar als we bereid zijn die stap te zetten, ontdekken we misschien dat er delen van ons zijn die het al weten. Delen van ons die het “begrijpen” en bereid zijn om zich volledig in te zetten en deel te nemen aan het zich ontvouwende moment. Volledige aanwezigheid. Aanwezigheid – niet alleen als wat we meebrengen, wat we geven of wat we uitdrukken, maar ook als een bereidheid om te ontvangen. Om te ontvangen wat we onder de oppervlakte zien en voelen, wat we onder de woorden horen, en wat we voelen in diepere lagen van zijn.

Steven neemt in zijn boek korte oefeningen op. Hoewel de instructies eenvoudig en duidelijk zijn, moeten we de kracht van hun eenvoud niet onderschatten. Evenmin als het belang van de tijd die hij ons vraagt om focus te behouden en volledig aanwezig te blijven. Haast er niet doorheen. Maak de tijd niet korter. Gun jezelf de volledige ervaring. Ik beloof dat er een dieper inzicht of een nieuw bewustzijnsniveau te ontdekken valt, ook al is het subtiel. Juist in die subtiliteiten schuilen vaak de belangrijkste boodschappen.

In het hoofdstuk Je bent hoe je waarneemt, schrijft Steven:

Aanwezigheid is geen zachte vaardigheid. Het is de meest fundamentele leiderschapscompetentie die er bestaat.

Ik zou zelfs nog een stap verder willen gaan. Voor mij is aanwezigheid niet alleen de meest fundamentele leiderschapscompetentie; het is de basis van ons vermogen tot transformationeel leiderschap. De intuïtieve geest en het intuïtieve bewustzijn behoren tot onze grootste gaven. Steven maakt die gaven wakker via onze zintuigen en opent een pad naar een meer intuïtief leven en leiden.

Dus, wanneer je deze reis met Steven begint, stel dan je hart en geest open voor nieuwe ontdekkingen en nieuwe niveaus van zintuiglijk bewustzijn. Moge elk hoofdstuk je geest verder doen ontwaken en je aanwezigheid verdiepen.

Alan Seale, auteur, mentor

Grondlegger van de Transformational Presence-benadering naar bewust leven en leiden