



Jan Oostenbrink

# Innerlijke Bereidheid

Bewustwording  
& Verandering

*‘Wie ben ik echt?’*

*‘Als je het serieus neemt,  
heb je veel geluk in je leven’*

# Innerlijke Bereidheid

## Bewustwording & Verandering

*'Wie ben ik echt?'*

*'Waarvoor ben ik geboren? Wat is het doel van het leven?'*

*'Is het waar, wat ik waarneem? Wat is mijn allerdiepste wens?'*

**Innerlijke bereidheid** geeft antwoorden op de vraag *'Wie ben ik echt?'*

Jan Oostenbrink geeft middels dit boek een ongekend, groots en realiseerbaar perspectief op het doel van het leven: onze indruk van beperktheid en de angst voor de wereld, die daarmee gepaard gaat, ongedaan te maken.

Het rijke document biedt een systematisch, begrijpelijk en uitnodigend handvat om zicht te krijgen in de obstakels die we in het leven tegenkomen en is tevens inspiratiebron bij de zoektocht naar de antwoorden op fundamentele levensvragen.

**Deel 1 'Autobiografie van Bewustwording & Verandering'** geeft herkenning en inzicht in de innerlijke strijd die soms gevoerd moet worden om het lichtknopje te vinden in de donkere kamer van onwetendheid van ons ogenschijnlijk prima lopende leventje. Het is een makkelijk leesbaar, feitelijk relaas dat met de kennis van nu is geschreven, gaandeweg voorzien van relevante kanttekeningen in de aanloop naar deel 2 van dit boek.

**Deel 2 'Grondbeginselen van Bewustwording & Verandering'** biedt inzicht in het fundament dat nodig is om vertrouwd te raken met wat in ons speelt en wat er allemaal mogelijk is. Onze zorgen verdwijnen naar de achtergrond en we komen toe aan onze allerdiepste wens, de ervaring wie we werkelijk zijn.

*'Wonderen bestaan, als we ervoor gaan'*



Uitgever: J.B. Oostenbrink, Haarlem  
[www.innerlijkebereidheid.nl](http://www.innerlijkebereidheid.nl)

ISBN 978-90-9029012-6



9 789090 290126



## De auteur

Fysiek en geestelijk ongemak in zijn jeugd (zware astma en niet Welkom zijn als kind), dwongen de auteur Jan Oostenbrink tot een overlevingsstrategie.

Vermijdingsgedrag, projecties op de buitenwereld en het ontwikkelen van compensatiegedrag verdoofden de pijn van het ontbreken van voldoende lucht, ouderliefde en bestaansrecht.

De gevolgen waren, naast alle onverwerkte zaken en een grote achterstand in de algemene ontwikkeling en sociale vaardigheden, nieuwe problemen die niet werden begrepen. Op 35-jarige leeftijd besloot hij dat het zo niet verder kon. Deze *Innerlijke bereidheid* tot een grondig zelfonderzoek bleek allesbeslissend.

Naast een pijnlijk verwerkingsproces, verdiepte hij zich ruim 30 jaar in *Bewustwording & Verandering*.

Hij volgde vele retraites in binnen- en buitenland, onderzocht het denken, angst en meditatie en studeerde met succes af als spiritueel therapeut.

Sinds 1999 begeleidt hij belangstellenden door het geven van consulten, cursussen en thema-avonden en geeft hij buitengewoon inspirerende lezingen op het gebied van *Bewustwording & Verandering*

# Welkom heten

Dit boek ...

is geen vermaak.

Het gaat ergens over.

Niet zomaar ergens over. Het gaat over jou en mij.

Niet over het beeld dat we daarvan hebben.

Het gaat over wie we *werkelijk* zijn, iets *in ons*.

Vandaag is de eerste dag van de rest van je leven. Wat wil je – diep van binnen – eigenlijk al zo lang anders en waarom doe je het niet? Wat weerhoudt je? Angst voor de gevolgen? Toch lijkt het te gek om echt te veranderen, die doorbraak naar dat andere. Maar hoe krijg je het helder en geef je het vorm?

Je denken verhindert je te doen wat je ziel weet. Je leven ‘Welkom heten’ betekent voor alles *jezelf* ‘Welkom heten’.

Je *innerlijke* deur openen, waardoor het licht naar binnen kan om te laten schijnen op de grootsheid van je bron, zodat je je daarvan bewust kunt worden.

Een nieuwe periode in je leven bewust Welkom heten en er duurzaam van genieten, is afhankelijk van de mate van ontvankelijkheid daartoe. Het is je conditionering, het geheel van aangenomen regels, waardoor je gedrag en de gevolgen daarvan worden bepaald. Het gaat er immers niet om *wat* er gebeurt, maar *hoe* je ernaar kijkt en hoe je ermee omgaat.

Die conditionering kun je je bewust worden. Je krijgt dan verbinding met je bron, met wie je *werkelijk* bent. Je wordt je bewust van de roep van je ziel.

Onze waarnemingen, keuzes, handelingen en ervaringen vertellen iets over onszelf. Wat we ook zeggen over de ander, het zegt in beginsel niets over die ander, alleen iets over onszelf. Dit boek vertelt daarom, in essentie, alleen iets over *mij*. Zoals *ik* het zie. Hoe ik mijzelf, de ander en mijn omstandigheden waarneem.

De wereld om mij heen is de staat van mijn geest, meer niet. Dit boek is dan ook geschreven vanuit een strikt persoonlijk perspectief. Het schrijven hielp mij om mijzelf beter te leren kennen. Wie ben ik *echt*?

Eens had ik de illusie te gaan schrijven voor de ander, de lezer. Voor een beter inzicht in wie we werkelijk zijn, waarom we doen wat we doen en of we ons

daar werkelijk bewust van zijn. Het schrijven bleek natuurlijk slechts mijn eigen proces te zijn, mijn subjectieve waarheid.

Maar misschien, heel misschien, helpt het verhaal van mijn proces om de lezer zichzelf beter te leren kennen.

Het is mijn intentie dat iedere stap, hoe onbeduidend misschien ook, die daarin gezet wordt, de lezer dichterbij zal brengen bij diens ware natuur.

Door vooraleerst *jezelf* Welkom te heten, te ontdekken wie je werkelijk bent. Eerst dan zijn we in staat, anderen werkelijk te zien en te horen en kunnen we ook hen Welkom heten.

Mogelijk gaan, bij bepaalde passages in dit boek, je haren recht overeind staan. Stop dan even met lezen. Word stil. Word *echt* volkomen stil. En lees het daarna nogmaals.

Het kan zijn dat mijn waarheid niet de jouwe is. Neem niets zomaar aan. Neem goed waar. Jij kiest voor jouw gedachten. Welke energie in jezelf geef je aandacht? De bedreiging of de kans? Zou ik het boek geschreven hebben om je te veroordelen en te kwetsen? Of zou ik het geschreven hebben om je te stimuleren bewuster te worden?

Het kan zijn, dat dit boek een nog verborgen cadeau is. Verborgen, omdat de verpakking je nog bedreigt binnen je oude vertrouwde gedrag. Maar als je de moed hebt het uit te pakken, dan zul je op een schitterende dag misschien zeggen: 'Wauw, wat een boek, wat een verborgen zegeningen. Ik heb begrepen dat *Innerlijke bereidheid*, mijn ware aard Welkom heet.'

*Onderzoek,  
of mijn waarheid  
ook jouw waarheid is.  
Herinner je evenwel niet mij.  
Ontdek wie je werkelijk bent.*

*(Om diverse redenen zijn in dit boek een aantal namen veranderd. Dit is bewust gedaan om een verantwoorde balans te vinden. Enerzijds uit respect voor en ter bescherming van de betrokken personen en anderzijds om trouw te blijven aan de weergave van feiten en beleving van de schrijver.) JanAnanda*

# Hoofdstuk 03

## Innerlijke bereidheid

### 03 | 01 In ons

Een crisis in ons leven, een flits van diep inzicht of oprechte belangstelling kan aanleiding zijn tot het stellen van levensvragen. Vragen die het leven aan ons stelt.

Dan kan het zijn dat we – soms zelfs zonder we ons dat direct bewust zijn – *innerlijk* bereid zijn, onze indruk van beperktheid en de angst voor de wereld die daarmee gepaard gaat, ongedaan willen maken.

De noodzaak van bewustwording dringt *in ons* door.

Maar dikwijls gaat dat alles niet vanzelf. Ons leven kabbelde voort. Alles liep redelijk goed. Waarom ons ergens zorgen over maken of diep bij stil staan?

Totdat er plotseling iets niet langer vanzelfsprekend is. We worden hard op de feiten gedrukt. Een crisis dient zich aan in ons leven. Immers, niets is blijvend. Alles kan zo maar veranderen. Bij onszelf en om ons heen.

Wanneer niet verwerkte zaken uit het verleden ineens naar boven komen en alsnog onze aandacht vragen. Wanneer veranderende omstandigheden ons testen. Wanneer dierbaren, waaraan we gehecht zijn, wegvallen. Wanneer ons *uiterlijke* houvast, geen *innerlijke* houvast blijkt te zijn en al onze schijnzekerheden op losse schroeven komen te staan. Wanneer we door het leven met de rug tegen de muur staan en geen kant meer op kunnen.

Pas als de crisis groot genoeg is, zijn we misschien bereid het *in ons* zelf te zoeken. In die crisis, pas op dát moment, beseffen we, dat we er helemaal alleen voor staan. In die periode staan we voor een fundamentele keuze.

Weerstand of de situatie onder ogen zien? Slachtoffer of iemand met moed?

Ik spreek uit zeer pijnlijke ervaringen. Ik maakte het allemaal mee.

Aanvankelijk was ik onbewust, dat ik onbewust was. En toen ik daar eindelijk iets van begreep, stelde ik bewustwording nog jaren uit.

Ik vermeed mijzelf onder ogen te komen. Tot de echte crisis erop volgde. Totdat ik, door het leven gedwongen, kon kiezen: vechten of vluchten. Vechten voor

bewustwording door de antwoorden *in mij* te zoeken of vluchten uit angst in de verslavende ontkenningssrituelen door het *buiten mij* te plaatsen.

We denken dat vrijwel alles zich buiten ons afspeelt. Bij die ander, de wereld, daar. De waarheid is echter, dat alles zich slechts *in onze geest* afspeelt.

Hoe *wij* het radijsje waarnemen: rood, wit en misschien wel groen, geel of blauw. Het object van waarneming is niets anders dan de waarnemer zelf.

Het is dus van fundamenteel belang het probleem *in ons* zelf te zoeken. Zodat we inzien hoe wij, door onze onbewuste kleuring, er zelf mee op de loop gaan, opdat wij ons wat beter zullen gaan voelen.

De echte problemen spelen zich dus niet zozeer af in de wereld, maar *in ons*.

### 03 | 02 Innerlijke bereidheid

We zien meer en meer in dat we door ons egoïstische gedrag, *zelf* verantwoordelijk zijn voor de ontstane situatie. Het zijn niets anders dan *denkbeelden* in onze geest. De waarheid is niet buiten, maar *in ons*.

Dan kan het gebeuren dat je ook inziet dat, wanneer je je eigen ellende kunt creëren, je ook je eigen vreugde en geluk kunt scheppen.

En je zegt dan misschien tegen jezelf met bewustwording te beginnen.

Je lijkt bereid te zijn te ontdekken wie je werkelijk bent. Je hebt er, zo lijkt het, voor gekozen bewust te zijn dat alleen jij jezelf kunt veranderen.

En wanneer je dit alles inziet, stel je jezelf ineens vragen die je daarvoor nooit stelde: 'Hoe zit het leven werkelijk in elkaar? Wie ben ik *echt*?'

Oppervlakkige vragen krijgen een dieper niveau.

Je bent een spirituele krijger geworden. Niet een vechter, maar iemand die met veel moed het avontuur van het leven wil aangaan. Je gaat van overleven, het voldoen aan de eisen van anderen, naar een levend gebeuren, van moeten naar mogen, het volgen van je innerlijke stem.

Het is het verhaal van Jonathan Livingston Seagull, de eigenwijze zeemeeuw die hoger en verder wilde vliegen dan de groep waartoe hij behoorde.

We lijken eindelijk bereid te gaan begrijpen wat bewustwording ons aanreikt. Maar op het spirituele pad liggen vele valkuilen op de loer.

We zullen, alvorens aan de slag te gaan met bewustwording, eerst een zeker *basisevenwicht* in onszelf en de maatschappij gevonden moeten hebben.

Om te overleven moet er voldaan zijn aan de lichamelijke behoeften als voldoende lucht, eten, drinken, warmte en rust. Vervolgens moet er voldaan worden aan veiligheid en bestaanszekerheid als inkomen. Daarna komt de behoefte aan sociale contacten en verbondenheid. Is dit allemaal redelijk op orde, dan

kan er gewerkt worden aan de behoefte aan erkenning en waardering. Eerst daarna ontstaat ruimte voor zelfexpressie en spirituele ontwikkeling. Onze levensgebieden moeten dus wel enigszins op orde zijn.

De tweede en klassieke valkuil is het *intellectualiseren*.

We blijken maar al te vaak, wanneer we zeggen aan de slag te willen gaan met bewustwording, slechts op zoek te zijn naar nog meer rationele kennis, om op te kunnen slaan in onze drukke geest, ons geheugen.

Volle boekenkasten wekken blijkbaar de indruk van een zekere wijsheid.

Daarbij is het verleidelijk de verkregen inzichten slechts als kennis te gaan gebruiken voor commerciële doeleinden, of om er mee te pronken.

Bij het houden van mijn cursussen, consulten, Open avonden, lezingen en het schrijven van dit boek, kon er maar één motiverende behoefte de juiste zijn: het uit diepe dankbaarheid delen van wat ik ontving, opdat ook anderen Licht in hun duisternis kunnen ontdekken. Postbode van God, niet om het geld of om op te scheppen.

Een ander obstakel op het groeipad is het ervaren van, wat dan heet, *kritiek*.

We hebben geleerd om anderen te beoordelen, om onszelf beter te voelen. Het is onderdeel van onze conditionering en gaat dikwijls ongemerkt. Wanneer we echter *zelf* geconfronteerd worden met opmerkingen die ons op de een of andere manier ‘raken’, vatten we dit vaak op als een aanval. In plaats van een kans op bewustwording gaan we in de weerstand en blijken we dus nog niet echt bereid, om dat ‘aanraken’ *in ons* zelf te zoeken.

Maak onderscheid tussen ervaren van kritiek en bewustwording.

Ervaar je kritiek? Zie dat dan als een signaal waar bewustwording ligt te wachten. Ook al is die ander misschien nog meer in verwarring dan jij.

En zo zijn er vele valkuilen. En onder al die valkuilen zit natuurlijk angst.

Vaak zijn we bang voor het nieuwe. Wat de boer niet kent, vreet hij niet.

We lopen er omheen, trekken ons terug en zoeken het vooralsnog in de oude vertrouwde patronen. We vermijden.

We zijn nog afhankelijk van uiterlijke omstandigheden. We zijn nog niet echt *innerlijk* bereid. Bewustwording is dan slechts een hobby, geen noodzaak.

Het pad van bewustwording leidt naar Liefde, maar gaat niet over rozen.

Het vergt een sterke wil, een vast besluit, doorzettingsvermogen en geduld.

Maar er is hulp en ondersteuning. Meer dan we denken. Het ligt echt klaar. Het gaat alleen niet vanzelf. We zullen ons ook *zelf* moeten inspannen.

Sluit je aan bij een groep of zoek individuele hulp.



Overweeg te bidden. Begin met je oprechte dankbaarheid te uiten. Het werkt echter op een andere manier dan je waarschijnlijk verwacht. Je krijgt niet altijd wat je wilt. Je krijgt wat God vindt dat je nodig hebt. Kijk verder eens wat beter naar je vijand. Dikwijls is het cadeau meesterlijk verpakt. Ik haatte mijn ‘vader, de dader’ een halve eeuw lang. Totdat ik begreep dat mijn ziel juist *die* omstandigheden nodig had om innerlijk te groeien. Heb vertrouwen, ook al zie je misschien nog geen concrete resultaten. Gelooft in jezelf en heb geduld. Het onbewuste kind leert pas te lopen na veel vallen en evenzoveel opstaan. Soms is een voorbereidingstijd vereist.

Zorg daarnaast voor omstandigheden, die je dienen. Verander deze, als dat nodig mocht zijn. Grijp resoluut in. Laat je niet langer meesleuren in de ratrace, negatieve zaken, roddel en achterklap. Laat na, wat je niet dient.

Maak ruimte in je agenda. ‘Geen tijd’ bestaat niet. Dat veel gebruikte argument betekent dat het geen prioriteit kent. Maak het tot je eerste prioriteit.

Ben je vastbesloten en echt bereid?

Stoppen met roken? Morgen, ja morgen ga ik eraan beginnen! Maar morgen zijn we het waarschijnlijk alweer vergeten. En morgen is slechts de gedachte in het hier en nu, dat je vertelt dat je het *nu* dus niet doet. Het enige dat werkelijk zoden aan de dijk zet en werkt, is je daadkracht in *dit* moment. Vandaag geen tijd, betekent dat je andere prioriteiten hebt. Je voornemen en bereidheid heeft geen prioriteit. En *uiterlijke* bereidheid, het showen aan anderen, is nog geen *innerlijke* bereidheid. Het moet echt iets van binnen zijn: een *innerlijke* bereidheid tot bewustwording.

Op het pad van bewustwording komen we dus moeilijkheden tegen. We willen bewust worden en veranderen. Dat is confronterend en soms lastig. Een potje huilen, een lichaam dat er achteraan holt en protesteert omdat de geest verandert, het innerlijke ‘branden’ of het toestaan dat het even onweert voordat de lucht opklaart, dan wel een droge periode waarbij het lijkt alsof er geen vorderingen zijn, het hoort er allemaal bij.

Tenslotte, verg niet te veel van jezelf. Maar niets doen, schiet ook niet op.

Denk nog maar eens aan dat microfoondraadje.

Zonder inzicht kunnen we niet veranderen. Bewustwording is noodzakelijk. We laten bovenstaande bezinken, denken er over na, lezen het nogmaals en worden enthousiaster en enthousiaster en zeggen: ‘Ja, het klopt. Dat ga ik ook doen!’ Je weet het ditmaal zeker. Dit is de ommekeer in mijn leven. Je zet er alles voor opzij. Je gaat er voor. Het zal lukken. Je weet het heel zeker.

*Er was eens een leerling die verlicht wilde worden. Hij ging naar zijn Meester en zei: 'Meester, ik wil verlicht worden.' 'Is dat zo?' vroeg de Meester. 'Ja Meester, ik wil ook verlicht worden.' De Meester glimlachte en zei tegen de leerling: 'Wil je dat echt?' En de leerling zei: 'Ja Meester, ik wil echt verlicht worden.' De Meester keek hem recht in de ogen en zei: 'Heb je er alles voor over?' De leerling antwoordde: 'Ja Meester, ik heb er alles voor over.'*

*Nog eenmaal vroeg de Meester: 'Heb je er echt alles voor over om verlicht te worden?' De leerling zei: 'Ja meester, ik heb er echt alles voor over om verlicht te worden. Ik weet het heel zeker!'*

*De Meester stond op, pakte de leerling bij zijn haren en sleurde hem naar de rivier. Bij de rivier aangekomen hield hij de leerling onder water, lang onder water, heel lang onder water, bijna te lang onder water. Toen, met de dood voor ogen, liet de Meester de leerling los. De leerling had het niet meer, vergat alles om zich heen, snakte naar adem, naar lucht, naar leven. Na een poosje kwam hij langzaam bij. Toen hij weer aanspreekbaar was keerde de Meester zich andermaal tot hem en zei: 'Wanneer je net zo graag verlicht wil worden zoals je net naar adem snakte, kom dan terug!'*

We zeggen gemakkelijk, dat we iets willen en bereid zijn.

Maar wat hebben we er echt voor over? Zijn we *werkelijk* bereid?

*Innerlijke* bereidheid vergt een stevig besluit en een consequente aanpak.

Verfris daarom je voornemen.

En maak van je voornemen een besluit.

Maak vervolgens van je besluit een *vast* besluit. Wees vastbesloten.

En herinner het je iedere dag, zo vers als de ochtenddauw op een blad.

# Inhoudsopgave

<b>Voorwoord</b>	<b>7</b>
<b>Dankwoord</b>	<b>9</b>
<b>Welkom heten</b>	<b>18</b>
<b>Aanleiding en opbouw</b>	<b>20</b>
<b>Deel 1 Autobiografie van Bewustwording &amp; Verandering</b>	<b>23</b>
<b>Hoofdstuk 01 Overleven</b>	<b>24</b>
<b>Hoofdstuk 02 In de mist</b>	<b>37</b>
<b>Hoofdstuk 03 Zoeken</b>	<b>47</b>
03   01 Pontje Buitenhuizen	47
03   02 In beweging komen	48
03   03 Libelle-wijsheid	49
03   04 Buigen, niet breken	50
03   05 Jonathan Livingston Seagull	52
03   06 Opa's verjaardag	54
03   07 Nieuwe credo	55
03   08 Mededogen	56
03   09 Driemaal scheepsrecht	58
03   10 Depressie	59
03   11 Memories van 'vader'	62
<b>Hoofdstuk 04 Vinden</b>	<b>65</b>
04   01 Jaren van voorbereiding	65
04   02 Tweede Geboorte	67
04   03 Naar binnen	70
04   04 Verantwoordelijkheid nemen	72
04   05 Het leven vormgeven	73
04   06 Werk	76
04   07 Voorbij het denken	77
04   08 Waarnemen van energie	78
04   09 Het onopvallende valt op	79
04   10 Verfris je voornemen	80

04   11	De liefde van mijn leven (1)	80
04   12	Kansen creëren	85
04   13	Ware Liefde	87
<b>Hoofdstuk 05</b>	<b>‘Alles goed?’</b>	<b>90</b>
05   01	Flow	90
05   02	Macht en Mening	91
05   02   01	Macht en Mening: bezoek koningin	92
05   02   02	Macht en Mening: ‘Op de burger betrokken’	93
05   02   03	Macht en Mening: het ego	94
05   02   04	Macht en Mening: intimidatie	95
05   02   05	Macht en Mening: macht verkracht	95
05   02   06	Macht en Mening: onderwijs en media	97
05   03	Meervoudig verlies	97
05   04	Tweede depressie	99
05   05	Wegvallen van structuur	101
05   06	Van generatie op generatie	105
05   06   01	Inleiding	105
05   06   02	Van generatie op generatie	106
05   06   03	Impact-I	110
05   06   04	Impact-II	117
05   06   05	Impact-III	119
05   07	Het perspectief	120
05   08	In blijde verwachting	123
05   09	‘Alles goed?’	125
<b>Hoofdstuk 06</b>	<b>In de cocon</b>	<b>127</b>
06   01	Spanje, Schrijven en Sadhana	127
06   02	Twee persoonlijkheden	130
06   03	De liefde van mijn leven (2)	134
06   04	Monnikschap	137
06   05	‘Branden’	139
06   06	Restanten van het kind	139
06   07	Het beschadigde kind	141
06   08	Oud en moe	148
06   09	Begeerte	151
06   10	Onbegonnen werk?	151
06   11	De zaden van begeerte	153
06   12	Voorbode	198

<b>Hoofdstuk 07</b>	<b>De Nieuwe Lente</b>	<b>201</b>
07   01	Gedrag	201
07   02	Omgeving	202
07   02   01	Omgeving: verlies van contacten	202
07   02   02	Omgeving: liefdesrelaties	207
07   02   03	Omgeving: reacties op het schrijven	209
07   02   04	Omgeving: de wereld draait door	210
07   03	Persoonlijkheid en ware aard	211
07   04	België, Buffelen en Bier	215
07   05	Verdwaald in de geest	217
07   06	Beslissende momenten	221
07   06   01	Inleiding	221
07   06   02	Omstandigheden voor groei (1947 – geboorte)	222
07   06   03	Innerlijke Bereidheid (1982 – 35 jaar)	222
07   06   04	Spiritueel ontwaken (1993 – 45 jaar)	223
07   06   05	Verfris je voornemen 1 (1997 – 50 jaar)	223
07   06   06	Verfris je voornemen 2 (2013 – 65 jaar)	223
07   07	De Nieuwe Lente	224
07   07   01	Van kernovertuiging naar de Mantra	224
07   07   02	Aandacht geven	228
07   07   03	De Nieuwe Lente	231

## Deel 2 Grondbeginselen van Bewustwording & Verandering 237

### Wie ben ik echt? 239

#### Hoofdstuk 01 Verdwaald in illusies 240

01   01	Waarvoor zijn we geboren?	240
01   02	Is het waar, wat we waarnemen?	242
01   02   01	Waarnemen: de kleur van een radijsje	242
01   02   02	Waarnemen: de sleutelbos	243
01   02   03	Waarnemen: het verleden	244
01   02   04	Waarnemen: wie ben ik?	244
01   02   05	Waarnemen: conclusie	245

#### Hoofdstuk 02 Doel van het leven 246

02   01	De laatste dag van je leven	246
02   02	De eerste dag van (de rest van) je leven	249
02   03	Levensgebieden	251
02   04	Doel van het leven	255
02   05	De noodzaak van bewustwording	257

#### Hoofdstuk 03 Innerlijke bereidheid 260

03   01	In ons	260
03   02	Innerlijke bereidheid	261

#### Hoofdstuk 04 Bewustwording (anders zien) 265

04   01	Inleiding	265
04   02	De ziel, karma en geboorte	266
04   03	Het lichaam	267
04   04	De oude strijdwagen	267
04   05	De geest(kracht)	268
04   06	Het denken	269
04   06   01	Inleiding	269
04   06   02	De definitie	272
04   06   03	Het denkproces	272
04   06   04	De gevolgen	274
04   06   05	De oorzaken	279
04   06   06	Het grootse alternatief	279

<b>04   07</b>	Het voelen	281
04   07   01	Het voelen: fysiek	281
04   07   02	Het voelen: fysiek-emotioneel	281
04   07   03	Het voelen: de intuïtie	282
04   07   04	Het voelen: de conclusies	283
<b>04   08</b>	De wil	284
<b>04   09</b>	De getuige	284
<b>04   10</b>	Conditionering	284
04   10   01	Conditionering: de definitie	285
04   10   02	Conditionering: de oorzaken	285
04   10   03	Conditionering: de gevolgen	285
04   10   04	Conditionering: de conclusies	286
04   10   05	Conditionering: het bewust worden	287
04   10   06	Conditionering en cultuur	287
<b>04   11</b>	Wat is angst?	290
04   11   01	Fysieke en psychologische angst	290
04   11   02	Psychologische angst: het denken	292
04   11   03	Psychologische angst: afhankelijkheid	293
04   11   04	Psychologische angst: vlucht van leegte en eenzaamheid	294
04   11   05	Psychologische angst: samenvatting	295
04   11   06	De allerdiepste angst	295
<b>04   12</b>	Authentieke macht	297
<b>Hoofdstuk 05</b>	<b>Verandering (anders doen)</b>	<b>300</b>
<b>05   01</b>	Inleiding	300
<b>05   02</b>	Zelfacceptatie	301
<b>05   03</b>	Zelfvertrouwen	302
<b>05   04</b>	Welkom heten	303
<b>05   05</b>	Herbezinning levensdoel	310
<b>05   06</b>	Innerlijke verandering	313
<b>05   07</b>	Overwinnen van obstakels	315
05   07   01	Weerstand vanuit angst	316
05   07   02	Het grootste obstakel	320
<b>05   08</b>	Het ego	323
<b>05   09</b>	Vorbij het denken	326
<b>05   10</b>	Van denken naar doen	329
<b>05   11</b>	Vrij zijn van angst	329

<b>05   12</b>	Helder waarnemen	335
05   12   01	Informatie versus bewustwording	335
05   12   02	Meditatie: wat is dat?	342
05   12   03	Meditatie: waarom?	343
05   12   04	Meditatie: hoe doen we dat?	344
05   12   05	Meditatie: de obstakels	351
<b>05   13</b>	Begeerten en verlangens	352
<b>05   14</b>	Ontwikkelen van deugden	353
<b>05   15</b>	Luisteren naar de ziel	355
<b>05   16</b>	Begeleiding bij Bewustwording & Verandering	357
05   16   01	Back to Basic	357
05   16   02	Spirituele begeleiding	358
05   16   03	De essentie van spirituele therapie	359
05   16   04	De spiritueel therapeut als instrument.	359
05   16   05	'Welkom heten' van de spiritueel therapeut	360
05   16   06	Grondhouding en intentie	360
05   16   07	'Welkom heten' van de cliënt	360
05   16   08	Afstemming en overgave	361
05   16   09	Bezieling	362

**Hoofdstuk 06 The Moment of Grace 363**

**Verantwoording 376**