‘How deep in the rabbit hole do you want to go?’

Je leven leiden en jezelf ontwikkelen vanuit 6 lagen

Look inside yourself

You are a book, a tale, a myth

A tragedy and a fairy story

All this is you

Don’t dumb yourself down

Or play small

When there is something incredible happening

In your whole being.

Kavi Jezzie Hockaday

De realiteit is niet altijd in overeenstemming met wat je wil. Je zou dat verschil tussen wat is en wat kan zijn, uitdagingen kunnen noemen. Uitdagingen kunnen boeiend zijn, zoals wanneer er zich opportuniteiten aanbieden. Je kan de situatie waarin je je bevindt dan ‘optillen’, nog beter maken dan die al is. En daarnaast loopt het leven niet altijd van een leien dakje. Problemen dienen zich aan in tal van vormen: tegenslagen, vertragingen, mislukkingen, vergissingen, misverstanden, conflicten, … Hoe ga je met de fricties om tussen ‘wat het geval is’ en ‘hoe je het wil’? Praktische wijsheid bestaat erin om te leren inschatten welke lagen van je bestaan je kan aanspreken om met uitdagingen en problemen om te gaan. En praktische wijsheid bestaat er ook in om te ontdekken vanuit welke lagen je wil (leren) leven, dus ook op momenten dat er geen uitdagingen en problemen te bespeuren zijn.

Hieronder stellen we 6 lagen voor die een voor een worden besproken: stap voor stap pellen we als het ware ons bestaan af. *How deep in the rabbit hole do you want to go?* Hoe diep wil je in je eigen bestaan duiken? Waar wordt het spannend, ongemakkelijk, verwarrend? Waar aarzel je om verder te gaan? Misschien is het goed om even te blijven staan of zelf een stap terug te zetten. Alles is goed. Voel je vrij.

In de eerste laag neem je de **omstandigheden** waar en verander je die naar wens. Dat kan simpel zijn: je maakt de keuze om het prettiger te maken voor jezelf, je regelt het even, je lost eenvoudige problemen op. Maar het kan ook complex zijn: wat er aan de hand is, is dan niet duidelijk en de oplossing al helemaal niet. Het is dan zoals tasten in het duister en dan kan er best stap voor stap worden gewerkt. Dan kan het bijvoorbeeld nodig zijn om de dialoog aan te gegaan zodat verschillende partijen met uiteenlopende belangen op elkaar afgestemd kunnen geraken. Soms kan je de situatie zelf niet veranderen en bestaat de oplossing erin om *van* situatie te veranderen: om de samenwerking met bepaalde

mensen te beëindigen, een punt te zetten achter 'vriendschappen', de organisatie waarin je werkt te verlaten, te verhuizen, ... Kortom, om betere oorden op te zoeken.

Een voorwaarde om omstandigheden te willen veranderen, is om het belang ervan in te zien, je hoofd niet in het zand te steken, de ernst van de zaak niet weg te rationaliseren of de andere kant op te kijken. Het komt er in de eerste plaats op aan om je ogen te openen voor wat het geval is, te onderzoeken wat er zich afspeelt, niet alleen in de externe situatie maar ook in jezelf: Wat is je kijk op de situatie? Hoe voel je je erbij? Wat is je verlangen? Hoe zou je het anders of beter willen? Wat staat er op het spel? En kan je aan die belevingen bestaansrecht geven?

Om de omstandigheden te veranderen is het soms nodig dat je ook ander **gedrag** gaat stellen. Het uitgangspunt luidt hier: "If you keep doing what you've always done, you'll keep getting what you've always gotten." Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat je in lastige, stroeve, conflictueuze samenwerkingen belandt omdat je onvoldoende de verbinding aangaat met anderen: niet écht luistert, geen oogcontact maakt, onvoldoende begrip toont, gedeelde belangen niet expliciteert, bewust of onbewust het vertrouwen beschadigt, ... Dan is het zaak om je gedrag aan te passen. Je leert doorgaans op gedragsniveau door het gewoon te doen: door het te proberen anders aan te pakken en te ondervinden wat de effecten ervan zijn. Of door anderen te observeren die doen wat je wil leren. Je kan verder ook bijvoorbeeld aan anderen advies vragen over hoe iets aan te pakken of een training volgen waarin het gestelde gedrag wordt ingeoefend.

Maar de eerste stap in dit verhaal is dat je je *bewust* wordt van je gedrag en de *impact* ervan. Bewustwording van je gedrag kan door de vraag te stellen of jijzelf aandeel zou kunnen hebben in wat er niet goed loopt. Dat kan door aan anderen feedback te vragen, door een veilige context te creëren waarin anderen je laten weten wat het effect van je gedrag op hen is. En uiteindelijk door een gevoeligheid te ontwikkelen voor wat de gevolgen van je gedrag zijn. Word je werkelijk gelukkiger door het stellen van dat gedrag? Hoe reageren mensen op hoe je je gedraagt, op wat je zegt, op de manier waarop je de dingen verwoordt, op hoe je reageert op wat zij zeggen en doen? Welk relationeel klimaat help je mee installeren door te doen wat je doet?

Om van gedrag te kunnen veranderen kan het onvoldoende zijn om gewoonweg de vaardigheid te ontwikkelen om het gewenste gedrag te stellen. Soms is het nodig om te kijken naar je manier van kijken, te onderzoeken hoe je situaties interpreteert en hoe de **aannames** achter die interpretaties je gedrag sturen. "Problems can never be solved by the way of thinking that created them" (zou Albert Einstein hebben gezegd). Hoe je over iets denkt wordt aangestuurd vanuit aannames. De aanname van slachtofferschap waarin alles en iedereen aandeel heeft in het probleem behalve jijzelf, helpt je niet om iets te gaan ondernemen. De aanname waarin je jezelf ziet als onveranderbaar ("ik ben wie ik ben", "ik ben zo en niet anders"), helpt niet om te leren uit ervaringen. Ik-gerichte aannames ("iedereen moet zijn eigen boontjes doppen" of "de wereld is er om mij te

bedienen”) helpen niet om het geheel te verbeteren. Je kan impliciet of expliciet ook beperkende aannames maken over het leven in het algemeen (“het loopt slecht af als je risico neemt of als je je kwetsbaar opstelt of als je fouten maakt of …”; “om te overleven moet je de controle in handen houden en domineren”, “mensen zijn niet te vertrouwen”; “eigen behoeftes voorrang geven is egoïstisch”; “enkel perfectie is goed genoeg”) of over de context waarin je je bevindt (bijv. “als je je hoofd hier boven het maaiveld uitsteekt, dan…”; “de wereld is om zeep”; “het zal zo’n vaart niet lopen”) of over jezelf (bijv. “ik ben een speciaal geval, fundamenteel anders dan de andere mensen”, “ik ben niet goed genoeg”, “ik ben klein en de wereld is groot”, of omgekeerd: “moesten anderen aan mezelf kunnen tippen, dan zou het veel beter gaan in de wereld”; “ik ben de aandacht, erkenning, liefde van anderen niet waard”, “ik ben maar iets waard als ik me profileer en daarvoor erkenning krijg”; …).

Een voorwaarde om je aannames te willen veranderen, bestaat erin te ontdekken hoe je overtuigingen en aannames jezelf of anderen nodeloos doen lijden, je gedragsrepertoire aan banden leggen, je beperken in je eigen ontwikkeling en je telkens weer in dezelfde situaties doet belanden. Aannames maken is dikwijls een strategie om jezelf te beschermen. Die bescherming is in de loop van je leven ooit nuttig geweest, maar is daarna je ontwikkeling gaan tegenhouden.

Hoe ontdek je de aannames waarvan je je niet bewust bent? Als omstandigheden tegen je onbewuste aannames en overtuigingen schuren, ontstaan er vonken die we emoties noemen. Emoties, zoals onzekerheid, frustratie, onrust, teleurstelling, boosheid, … *kunnen* dus een indicatie zijn dat je geraakt worden in de achterliggende overtuigingen waarmee je je identificeert. Gebeurtenissen blijven dan aan je plakken en je gaat erover piekeren. Ook kan hardnekkig, moeilijk veranderbaar gedrag (routines of gewoontes) je op het spoor zetten om je aannames te onderzoeken. Je wil het dan anders doen en je hebt er de vaardigheden wel voor, maar toch slaag je er niet in om het ook te gaan doen. Dan kan je je de vraag stellen welke beperkende opvattingen je gedragsrepertoire aan banden leggen. Ten slotte kunnen ook stellige waarheidsuitspraken (“het is zo!”) wijzen op niet onderzochte vooronderstellingen. Dit alles vraagt om een grondiger zelfonderzoek waarbij een klankbord, coach of therapeut je kan ondersteunen.

Door je aannames aan te passen (in laag 3) kan je leven grondig veranderen: je zal in dat geval ander gedrag gaan stellen (in laag 2) en op die manier je levenssituatie gaan aanpassen (in laag 1). De vraag welke aannames helpend zijn om goed om te gaan met uitdagingen, nodigt je uit om je zelfonderzoek verder te verdiepen. In de volgende laag 4 wordt de vraag gesteld vanuit welke **waarden** je je leven wilt vorm geven.

Waarden gaan over de vraag wat je uiteindelijk belangrijk vindt. Wie wil je worden en zijn? Hoe wil je je leven leiden? Welk verschil wil je maken? Wat is je missie in dit leven? Waarden geven direct uitzicht op je aspiraties, op de manier waarop je een steen wil verleggen in de rivier van het leven. Ze gaan ook over het ontdekken van je menselijkheid.

Zo zijn er volgens Shalom Schwartz tien waarden in (zo goed als) alle culturen terug te vinden: hedonisme (d.i. van het leven genieten), veiligheid (waaronder zekerheid), conformiteit, macht (dominantie), traditie, ambitie (prestatiegerichtheid), stimulatie (exploratie, uitdaging, variatie), vrijheid (ook in de vorm van creativiteit, zelfexpressie, zelfsturing, persoonlijke groei), liefdadigheid (waaronder ook vriendelijkheid, respect, vergeving, behulpzaamheid, rechtvaardigheid, solidariteit), universalisme (vrede, verdraagzaamheid, gelijkwaardigheid). Elk van deze tien waarden zijn niet alleen in elke cultuur terug te vinden, maar ook 'deep down' ergens in jezelf. Met een aantal van die waarden zal je je identificeren en van andere zal je je distantiëren, maar dat wil niet zeggen dat die in jezelf afwezig zijn. Dit alles impliceert dat je waarden niet maakt (zoals je bijvoorbeeld een vaardigheid aanleert of een interpretatie maakt), maar in je eigen mens-zijn *ontdekt*. Dat betekent ook dat je waarden niet vervangt door andere (zoals je aannames wel kan vervangen), maar dat je je waardenpallet uitbreidt en er verschuivingen plaats vinden in welke waarden in je leven van belang zijn. Uiteindelijk realiseer je je dat alle waarden deel uitmaken van je menselijkheid, d.i. van je eigen mens-zijn en van de mensheid.

Als je gradueel meer levenservaring opdoet, of als je leven abrupt grondig door elkaar wordt geschud en je de figuurlijke grond onder je voeten voelt wegzakken, ontstaan er kansen om nieuwe waarden te ontdekken en appreciëren. Waar aannames (in laag 3) te maken hebben met hoe je naar de wereld en jezelf kijkt, hebben waarden (in laag 4) te maken met wat je raakt, wat je ontroert en verontwaardigt. De vraag is hier hoe gesloten of open je hart is voor de wereld voorbij je individuele 'ik'. Als je hart zich opent, dan worden oude overtuigingen (in laag 3) vanzelf overboord gegooid en ingeruild voor andere. Klassiek voorbeeld: een ondernemer die het helemaal 'gemaakt' heeft in het leven en geniet van een luxeleven, verliest een kind en opent zijn/haar hart voor alle ouders wiens kind stierf. De aanname "ik ben zoveel waard als mijn eigen succes" wordt ingeruild voor een andere aanname: "ik ben waard wat ik voor een ander kan betekenen". Die waardenverschuiving en nieuwe overtuiging leidt tot andere gedrag (laag 2) en uiteindelijk een ander leven (laag 1). Dit voorbeeld illustreert dat waardenverdiepingen vanzelf kunnen resulteren in veranderingen van aannames, gedrag en situatie.

Zoals je bereik in de manier waarop je met situaties omgaat, wordt bepaald door je gedragsrepertoire, en zoals de contouren van je gedrag worden bepaald door je aannames, worden je aannames bepaald door de waarden die je in jezelf ontdekt.

Even recapituleren. Heel wat mensen leven in laag 1 waarin ze enkel nadenken over hoe ze situaties kunnen aanpassen naar hun wensen. Laag 2 aanspreken vraagt al om een zeker vermogen tot zelfreflectie: "Zou het goed zijn om mijn gedrag aan te passen gezien de uitdaging waarvoor ik sta?" Het in vraag stellen van je eigen aannames ("Is er een betere manier om naar de wereld en mezelf te kijken? Welke impliciete of expliciete aannames zijn helpend dan wel belemmerend om om te gaan met de uitdagingen waar ik

voor sta?”) gaat nog een hele stap verder en voelt mogelijk aan als een brug te ver. Je identificeert je dan zodanig met de bril waarmee je naar het leven kijkt, dat je er niet aan denkt om die in vraag te stellen. Identificatie zorgt ervoor dat je gehecht bent aan die bril of dat je er mogelijk zodanig mee vergroeid bent dat je niet inziet dat er überhaupt een bril wordt gedragen. Aannames waarmee je je identificeert, zijn bewuste of onbewuste overtuigingen die je niet vraag stelt. Raken aan die overtuigingen betekent dan raken aan je identiteit, aan de idee van wie je bent en dat voelt aan als levensbedreigend. Dat voelt zo ook aan *omdat je je niet bewust bent van de diepere lagen van je bestaan*, waarover zo meteen meer. Verdieping in waarden gaat nóg een stap verder en is voor het overgrote deel van de mensen het finale eindpunt van waar zelfontwikkeling over kan gaan: waarden zijn dan zowat het diepste punt dat je in jezelf wil of kan onderzoeken.

En toch is dit niet het einde van het verhaal. Meer nog: hier start een nieuw verhaal waarin je de diepte verkent onderliggend aan de waarden waar vanuit je je leven organiseert. Omstandigheden, gedrag, aannames en waarden zijn aspecten van je leven waarmee je je bewust of onbewust vereenzelvigt. Aan de hand van de vier bovenste lagen bepaal je je individualiteit, grens je jezelf af, identificeer je je met de ene (“wij”) en distantieer je je van de andere (“zij”). In de lagen daaronder ‘verlaat’ je jezelf *in die beperkte zin* en kom je op een terrein waarvoor er in onze cultuur weinig taal is en dus ook weinig herkenning en bestaansrecht. Hieronder doe ik een poging om dit ‘andere’ terrein accuraat en eenvoudig (maar niet simplistisch) te beschrijven. Voor zij die ermee vertrouwd zijn, is het mogelijk een feest van herkenning. Voor wie dit nieuw en onbekend gebied is, wordt er hopelijk een nieuwsgierigheid aangewakkerd. Het kan aangewezen zijn om onderstaande tekst meerdere keren te lezen en vervolgens praktijken te verkennen die uitnodigen om onderstaande ervaringsgericht te verkennen. *How deep in the rabbit hole do you want to go?*

In laag 5 bevinden zich **wijsheidsdeugden** zoals het gevoel van innerlijke vrijheid, stille vreugde, vredigheid en overgave. Aan het receptieve einde van die innerlijke vrijheid bevinden zich deugden zoals toelatende aandacht, open gewaar-zijn, mededogen, gelijkmoedigheid. Aan het expressieve einde van die vrijheid bevindt zich de scheppende, creatieve impuls die je in staat stelt om op een unieke (versus geconditioneerde) manier te antwoorden op situaties. Ook is liefde die geen onderscheid maakt, een wijsheidsdeugd. Liefde is zowel receptief als een expressief van aard.

Hierboven werd al even aangestipt dat je waarden zich kunnen verdiepen als je 'hart' zich opent. Dat zogenaamde 'hart' is een levend symbool voor de wijsheid die zich aandient voorbij de werking van de geest (of 'mind') die je eerder zou kunnen associëren met het 'hoofd'. Het 'hoofd' staat hier dus niet alleen symbool voor onze gedachtewereld, maar ook voor zintuigelijke waarnemingen en emoties. Waarnemingen, emoties en gedachten zijn alle drie, op hun eigen manier, voorstellingen van de werkelijkheid, geconstrueerd door de geest of het 'hoofd'. Het 'hart' staat daarentegen symbool voor het kanaal waarlangs wijsheidsdeugden zich manifesteren. Het is dus zo dat je waarden en bij uitbreiding je aannames, gedrag en waarneming van situaties vanuit een diepere wijsheid kunnen worden 'geïnformeerd' en geïnspireerd. Op zulke momenten is er sprake van een nog meer diepgaande transformatie. Die kan plots en spectaculair van aard zijn, maar voltrekt zich meestal gradueel.

Wijsheidsdeugden zijn voor alle duidelijkheid geen emoties. Emoties zijn constructies die je geest (of 'mind') maakt als inschatting van hoe het met je gesteld is in de context van de situatie waarin je je bevindt. De kwaliteiten waarover hier sprake, zijn geen constructies van je geest, maar inherente kwaliteiten van *bewustzijn*. Of nauwkeuriger: hoe bewustzijn doorwerkt in de belevingswereld van je mens-zijn. Wijsheidsdeugden kunnen de inhouden van je geest, waaronder emoties, wel *vergezellen*. Je kan boosheid, verdriet, geluk ontvangen vanuit mededogen en gelijkmoedigheid. Je kan frustratie ontvangen in vredigheid, en verdriet in stille vreugde. Elke vorm van verzet door je geest tegen wat het geval is, kan worden toegelaten in de openheid van gewaar-zijn.

Wijsheidsdeugden kan je enigszins 'top-down' cultiveren door er aandacht aan te geven. Je kan ze in jezelf ontdekken door bijvoorbeeld te denken aan een situatie waarin die zich lieten voelen, bijvoorbeeld bij een zonsondergang, in de ogen van een pasgeboren kind,

in de relatie met iemand die je onvoorwaardelijk graag ziet, in de aanblik van de maan, op de top van een berg. De natuur of bepaalde artistieke expressies kunnen een opening maken waarin wijsheidsdeugden zich tonen. Eens opgemerkt kan je die in je bewustzijn laten groeien. Je kan ze als het ware 'in- en uitademen'.

Gezien de subtiele aard ervan kunnen wijsheidsdeugden gemakkelijk onopgemerkt blijven of genegeerd worden. Ze lijken daarom fragiel en vluchtig, maar zijn tegelijk 'onverwoestbaar'. Ze zitten in het 'DNA' van je wezen, zou je kunnen zeggen. De reden waarom je er contact mee verliest, heeft te maken met de overactiviteit van je geest die zich samentrekt op de bovenste lagen van je bestaan, waarin je bezig bent met het zoeken van geluk buiten jezelf en de vraag hoe je externe omstandigheden kan verbeteren.

Wijsheidsdeugden brengen je in de volheid van het leven. Stilte, vertraging en tijdloze tijd kunnen helpen om er ruimte aan te geven. Op die manier kan je die kwaliteiten 'bottom-up' laten opborrelen ('emergeren') vanuit de diepste laag 6, de levende aanwezigheid van **wetend zijn**. Wetend zijn werd hierboven al aangestipt met het woord 'bewustzijn'. Bewustzijn is de ruimte waarin je geest met al zijn gedachten, emoties, verlangens, zintuigelijke waarnemingen, verschijnt. Het is meteen ook datgene wat je met alle voelende wezens deelt. Vanuit wetend zijn zie je schoonheid in alle dingen. Vanuit wetend zijn zie je goedheid in alle mensen, hoe 'onhandig' hun gedrag ook is, hoe vertroebeld hun zicht ook is, hoe vervreemd ze ook zijn van het gehele waardenpallet dat ons tot mens maakt, hoe onbewust ze ook zijn van het bestaan van wijsheidsdeugden en het veld van wetend zijn.

De zesde laag is in feite geen laag. Het is de 'grondeloze grond' waaruit alle andere lagen voortkomen. Alle andere lagen zijn er een expressie van. Wetend zijn is de 'substantie-loze substantie' waarvan alle andere lagen gemaakt zijn. Je geest ('mind') die waarneemt, gedrag stelt, aannames maakt en waarden koestert, is een configuratie, een patroon van dat wetend zijn. Hij is zoals een kolk in een rivier of een golf op zee. De kolk maakt deel uit van de rivier en de golf van de zee. Het is menselijk om zo hard op te gaan in de inhouden van je geest dat het lijkt alsof je afgesneden bent van de diepste lagen van je bestaan. Je bent dan zoals een kolk die alleen maar bezig is met kolk zijn, alsmaar in kringetjes draaiend, vergetend dat je ook rivier bent.

Lagen 1 tot 4 worden onderzocht door erover te reflecteren en te komen tot nieuwe inzichten. Ze maken deel uit van je geest en het is je geest die er ook invloed op kan uitoefenen. Daarom vallen deze lagen binnen de conventionele levenssfeer. Als je over situaties, gedrag, aannames en waarden praat, weet je gesprekspartner doorgaans ongeveer waarover je het hebt. Als je over "wijsheidsdeugden" en "wetend zijn" spreekt, dan zou dat wel eens anders kunnen zijn.

Maar de lagen 1 tot 4 kunnen ook worden opgemerkt vanuit open gewaar-zijn. Gewaar-zijn is een ontvankelijkheid die 'onmiddellijke' (d.i. niet door de geest wordt bemiddelde) ontvankelijkheid. Het is 'toelatend ontvangen' zonder dat daar interpretaties aan worden

toegevoegd. Als je de sensaties in je hand voelt zonder er een verhaal van te maken, dan ontvang je die sensaties 'gewoonweg' in je bewustzijn. Net zoals je de inhouden van je geest kan laten vergezellen door wijsheidsdeugden (zoals hierboven vermeld), kan je ze dus ook ontvangen in de ruimtelijkheid van bewustzijn en meer nog: beleven als een expressie van dat bewustzijn.

Lagen 5 en 6 kunnen *enkel* worden onderzocht vanuit gewaar-zijn en worden herkend in bewustzijn. Deze lagen zijn onbereikbaar door de geest ('mind'), hoewel de geest er wel naar kan verwijzen en er een idee kan van krijgen, bijvoorbeeld door het lezen van deze tekst en tal van andere inspiratiebronnen (zie onder). Een veelgebruikte metafoor is die van de vinger die naar de maan wijst. Wat de geest van lagen 5 en 6 maakt, kan niet meer zijn dan die vinger. De maan staat hier symbool voor lagen 5 en 6.

Laag 1 is hoogst uniek: ieder zit in zijn eigen situatie. Laag 6 is ultiem universeel. Lagen 1 tot 4 kan je jezelf toe-eigenen als deel uitmakend van je individuele, persoonlijke 'ik'. Lagen 5 en 6 geven uitdrukking aan de oneindige subjectiviteit die aan je 'ik' vooraf en voorbij gaat en waaraan je onbewust of bewust participeert. Vanuit die lagen is je eigenwaarde niet afhankelijk van bezit, prestatie, de erkenning van anderen of wat dan ook, en ook niet van je identificatie met lagen 1 tot 4. Vanuit lagen 5 en 6 hoef je nergens naartoe om het leven te ervaren als rijk, mooi, voldoening-gevend. Ze zijn zuiver en onaantastbaar. Daarom zijn ze de ultieme bron van vrijheid, wijsheid en vertrouwen en worden ze in wijsheidstradities aangeduid met termen zoals je 'ware nature' en 'oorspronkelijke gelaat'. Als je die dimensie in je leven meeneemt, wordt het leven in lagen 1 tot 4 een schitterend 'serious game', waarin je leert genieten van en dansen met de diversiteit van ervaringen die het leven op elk moment opnieuw te bieden heeft.

Je leeft sowieso vanuit alle 6 besproken lagen. Je zit sowieso in een situatie, stelt gedrag, opereert vanuit aannames en waarden, of je je daarvan bewust bent of niet. Ook leef je in het licht van de wijsheidsdeugden en het wetend zijn, ook al wordt dat licht door de contracties van je geest verduisterd. Als je geconfronteerd wordt met moeilijkheden, kan de geest nog meer in contractie gaan. En tegelijk ontstaat er net dan een kans om diepere, meer subtiele lagen in jezelf te ontdekken en verkennen. In lagen 1 tot 4 kan je je identificaties 'herschikken', verbreden en verdiepen. In lagen 5 en 6 kan je jezelf herkennen als participerend aan een breder veld van zijn. Je kan je hele leven vastklampen aan alles wat de bovenste laag te bieden heeft. Je kan ook gradueel dieper zakken. Een doorsnee mensenleven geeft meer dan voldoende impulsen hiertoe. Je kan vanuit pure wanhoop in de diepte van je zijn vallen. Alles is goed.

Als je het gevoel hebt dat je in cirkels draait (zoals die kolk in de rivier), lastigheden niet duurzaam opgelost krijgt, door het leven strompelt of je onvoldaan voelt, dan is dat een uitnodiging om dieper te gaan. Waar geen pasklare oplossingen voor handen liggen, is er een vrijheid te vinden in de diepte van je bewustzijn. In die vrijheid worden mogelijk nieuwe mogelijkheden geboren.

En tenslotte: je hoeft niet in de problemen te zitten om je aangetrokken te voelen tot de diepte van bewustzijn. Op elk moment kan je ervoor kiezen om eender welke laag te onderzoeken. Het is niet meer dan een natuurlijk verlangen om jezelf in dit leven en het leven in jezelf te ontdekken, om jezelf te herkennen voor wat je bent. *How deep in the rabbit hole do you want to go?* Ieder zijn weg. Jij de jouwe. Maar dat betekent niet dat je die weg alleen hoeft te gaan. Waar mensen samenkomen vanuit de intentie om bewust te worden, om bewuster te leven en er ruimte wordt gemaakt om er 'te zijn' voor zichzelf én elkaar, worden wijsheidsdeugden en het veld van wetend zijn gemakkelijker voelbaar, wat oriënterend en faciliterend kan zijn voor zowel je eigen ontwikkeling als die van de gemeenschap. Het konijnenhol is geen donker, eng, doodlopend straatje, maar een voortdurend, lichtgevend, wijds, nieuw begin.

Inspiratiebronnen

Dit model is een integratie van Otto Scharmer's Theory U, het ijsbergmodel van David McCelland, de logische niveaus van Gregory Bateson & Robert Diltz. Handzame boeken ter ondersteuning van deze exploraties zijn er in veelvoud. Enkele aanraders:

Annie McKee, Richard E. Boyatzis & Fran Johnston (2008). *Becoming a Resonant Leader: Develop Your Emotional Intelligence, Renew Your Relationships, Sustain Your Effectiveness*. Harvard Business Press.

Bill George (2015). *Discovering your True North. Becoming an Authentic Leader*. Jossey-Bass.

Leon Vliegen (2023). *Risico verzilveren. Over onverstoorbaar en wendbaar leiderschap*. Lannoo Campus.

De diepste lagen zijn geïnspireerd door Trika Shaivism, en Dzogchen en Vajrayana Boeddhisme. Aanraders voor zij die deze lagen in hun leven verder willen onderzoeken:

Lama Yeshe (2014). *Introduction to Tantra. The Transformation of Desire*. Wisdom Publications.

Rupert Spira (2022). *You are the happiness you seek. Uncovering the Awareness of Being*. Sahaja.

Shambhavi Sarasvati (2017). *The Reality Sutras. Seeking the Heart of Trika Shaivism*. Jaya Kula Press Books.

Shambhavi Sarasvati (2018). *Nine Poisons. Nine Medicines, Nine Fruits*. Jaya Kula Press Books.