

Derde beginsel van Moeiteloze Respons – ‘Presence’

Als we de eerste twee beginselen in ons opgenomen hebben en ons dus in Veld Referentie bevinden, en we het wiel des levens in beweging houden door te geven en te ontvangen, komen we op het punt dat we door onze keuzes de stroom van het leven willen versterken en ondersteunen op een manier waar alle betrokkenen voordeel bij hebben. Er is altijd een keuze die het meest in harmonie is met de intentie van het veld.

Gelukkig ondersteunt het Veld, het Denkende Spul, datgene wat gunstig is voor allen, dus we krijgen heel goede hulp in dit proces. Onder elke omstandigheid is er één beste keus die ons in harmonie houdt met het Veld, andere keuzes laten ons in meer of mindere mate afdwalen. De praktijk toont dat we het vermogen hebben om dit verschil binnen in onszelf te voelen, als een concreet gevoel in ons lichaam:

De Spontane Juiste Respons
“De sleutel tot dagelijks moeiteeloos leven”

Voor elke keus die we elk moment moeten maken is er één optie die in harmonie is met de intentie van het Veld, en die is 'Toename van Leven voor Iedereen', zoals Wattles het omschrijft. We kunnen leren om die juiste keuze te voelen. We hoeven niet alle mogelijke keuzes door te nemen, we hoeven alleen maar in dat gevoel van synchroniciteit met het Veld te blijven en de juiste keuze zal zich van daaruit manifesteren.

Elke keuze zal ofwel een gevoel van balans of van disbalans veroorzaken diep in ons binnenste. Het kan maar een zwak gevoel zijn, maar het is te onderscheiden. Als we leren om ernaar te luisteren en het rustige gevoel van balans te volgen dan bevinden wij ons in de staat van 'Spontane Juiste Actie' (spontaneous right action) zoals Chopra het noemt. Dit is intuïtie in haar zuiverste vorm.

Onze Respons Moeiteloos maken

De drie onderliggende thema's die ons helpen moeiteeloos spontane juiste respons toe te passen zijn:

1. *Directe en volledige aanvaarding* van de huidige situatie als ons uitgangspunt, als de enige bestaande werkelijkheid. Elke wens dat de werkelijkheid anders had moeten zijn dan hij is, plaatst je buiten spel en leidt tot een verspilling van energie. Het niet accepteren van dingen zoals ze zijn betekent dat je in gevecht bent met de realiteit, een gevecht dat je altijd verliest. Volledige aanvaarding van de werkelijkheid plaatst je in de beste positie om er iets mee te doen. Dit kan heel moeilijk zijn en is een ware test op je vrijheid van diep gewortelde gedragspatronen.
2. *Volledige verantwoordelijkheid nemen* voor je huidige omstandigheden, wat je helpt om geen energie te besteden aan het verwijten van anderen of jezelf. Ook hoef je niet te wachten tot een ander de situatie verbetert, maar kun je je direct tot de oplossing wenden, zonder onnodig uitstel. Zolang je iemand of iets buiten jezelf verantwoordelijk houdt voor een situatie, of jezelf verwijten maakt erover, maak je jezelf machteloos om vooruit te gaan, schep je moeite in plaats van moeiteeloosheid. Besef dat dit je eigen keuze is, je eigen vrijheid om dit al of niet te doen!

3. *Geen noodzaak voelen om je gekozen acties te rechtvaardigen.* Het is niet nodig om je zienswijze te verdedigen tegenover anderen die het niet met je eens zijn. Het is goed als zij een andere opvatting hebben, zij zijn andere mensen. Het verdedigen van je handelwijze zou je meteen in Object Referentie trekken, waar de meeste mensen die we tegen komen zich bevinden. Het zou alleen maar een hoop wrijving veroorzaken, zoals we kunnen zien in de activiteiten van de meeste mensen rondom ons, die een groot deel van hun tijd besteden met het verdedigen van hun handelingen en het uitleggen waarom. Ze tonen dat ze de goedkeuring van anderen nodig hebben om zonder pijn te kunnen doen wat ze eigenlijk willen.

Hoe meer we onszelf een open kanaal maken voor de scheppende kracht van het leven, hoe meer deze zich via ons zal manifesteren en ware rijkdom en overvloed zal creëren in vele vormen die wij kunnen delen.

Het kernpunt van het Beginsel van Moeiteloze Respons is dat door onze verbinding met het Veld wij de mogelijkheid hebben om op elk moment te voelen wat de juiste handelwijze is. Door deze weg van Spontane Juiste Respons te volgen brengen we het beste resultaat voor alle betrokkenen tot stand.

We maken dit proces moeiteloos door direct en volledig alle dingen te aanvaarden zoals ze zijn, verantwoordelijkheid te nemen voor onze eigen omstandigheden en te handelen zonder ons te rechtvaardigen naar anderen.

Oefeningen 3: Leven in het hier-en-nu

Word je bewust van de vele keuzes die je maakt op een dag. Merk de vele standaard reacties op die je hebt ontwikkeld voor bepaalde omstandigheden. Leer die voor te zijn en naar je fysiologie te luisteren in het moment, en voel wat de juiste keuze is, die in harmonie is met 'meer leven voor iedereen' en die niet uit angsten en oordelen voortkomt, zoals vele van onze geprogrammeerde reflexen.

Oefen je erin om bij elke gebeurtenis te beseffen dat dit is hoe het is en niet anders en dat elke poging om het niet te aanvaarden alleen maar de verwerking uitstelt. Uiten van spontaan verdriet of diepe rouw als er iemand sterft is een normaal natuurlijk proces in het heden en is op zich geen blijk van niet accepteren van de dood van iemand. Dat kan er wel makkelijk bijkomen en ervoor zorgen dat iemand niet goed uit een rouwproces komt en zichzelf jaren kunstmatig kwelt.

Leer om in elke situatie, groot en klein, je eigen vrijheid en verantwoordelijkheid te zien. Jij bent gelukkig helemaal alleen verantwoordelijk voor hoe jij op een situatie reageert. Dit geeft je de mogelijkheid om in vrijheid te kiezen voor wat waar is in die situatie. De opvattingen van anderen en de overtuigingen die je zelf hebt gecreëerd kunnen een sterke kracht zijn om je tot een bepaald voorgeschreven gedrag te conditioneren.

Merk ten slotte op hoe je je vaak geroepen voelt om anderen uit te leggen waarom je doet wat je doet, of om iets na te laten wat je eigenlijk zou willen doen omdat je vreest dat anderen hierdoor een negatieve indruk van jou zullen krijgen. Als je je oefent en erin slaagt om in oprechtheid te laten zien wie je bent zullen mensen je snel leren kennen voor wie je bent en tot je aangetrokken zijn als een authentiek en krachtig persoon.

Het is niet mogelijk te ademen in het verleden nog in de toekomst. Door je aandacht te verplaatsen naar je adem houd je jezelf in het hier-en-nu waar het allemaal gebeurt. In ["stressreductie in 6 weken"](#) leg ik dit verder uit.

Vragen aan jezelf:

1. Bespreek ervaringen waarin jij of anderen niet konden aanvaarden wat er toch was en zich bleven verzetten tegen de werkelijkheid. Wat was het gevoel erbij, wat was het resultaat, hoe kon het worden beëindigd?
2. Geef een voorbeeld hoe je zelf anderen of externe omstandigheden verantwoordelijk hebt gehouden voor jouw situatie en je je daardoor afhankelijk voelde van die externe factoren.
3. Geef een voorbeeld van hoe je door wat anderen zouden kunnen denken je gedrag hebt aangepast of hoe je sterk verlangde dat anderen jouw keuzes zouden begrijpen en goedkeuren.
4. Wat gebeurt er als iemand jouw keuzes niet wil accepteren en je onder druk zet om ze te veranderen en voor de ander aanvaardbaar gedrag te vertonen?