



Inleiding in HELDER's referentiekader

HELDER gaat uit van een aangeboren onvernietigbaar verlangen naar verbetering en vooruitgang. Dit verlangen zet ertoe aan om onszelf beter te leren kennen. Dit zelf heeft twee kanten: de alledaagse, aan de sociale wereld aangepaste persoon en het ware zelf. Zelfkennis gaat dan over het begrijpen van het hele denk-gebeuren. Meditatie (een verstillend denken) is daartoe een belangrijk instrument: NU uitzoeken hoe het denken werkt en ontdekken wat er voorbij het denken is. We zijn in ieder geval niet wat we denken en onze intelligentie bepaalt ook zeker niet ons ware zelf.

HELDER behandelt niet alleen de problemen van ons alledaags zelf, maar gaat ook op zoek naar wie we werkelijk zijn. HELDER geeft de gelegenheid om problemen te doorleven en los te laten zodat er ruimte ontstaat voor ons ware zelf. Op dat moment beginnen we te leven vanuit ons hart, vanuit ons diepste 'zijn':

We hebben allemaal onze eigen 'innerlijke ruimte' nodig waar niemand ons leidt of vertelt waarheen te gaan en wat te doen. We kunnen leren ons bewust te zijn van deze ruimte. Meditatie is dan de terugkeer naar die ruimte om vrede en geluk te vinden. Onze innerlijke ruimte is heilig. Daar lossen alle dingen, alle problemen zich op. Daar gaan we heen, wanneer we anderen vertellen dat we het beu zijn, dat we moe zijn en bang. Daar gaan we heen, wanneer we alleen gelaten willen worden. Deze ruimte is ons gegeven, opdat de verwarring en chaos om ons heen zullen oplossen. We mogen die ruimte nooit aan iemand afstaan, want ze behoort toe aan ons ware zelf.

(Vrij naar een citaat van Maitreya)

Op dat diepere niveau contact met onszelf hebben geeft veel: een gevoel van innerlijkheid, ons geleid voelen en de ervaring hebben dat ons leven een doel heeft en wij een bestemming. In een poging het onmogelijke te doen en het woordeloze te verwoorden, kunnen we het volgende over het ware zelf zeggen: het is de Ruimte, of Openheid, of Helderheid, waarin onze persoon verschijnt. Het is Aanwezig, Toeschouwer, Onveranderlijk, Vormloos en kan alleen in het NU en in onszelf worden ervaren. De enige toegangspoort naar het ware zelf is NU in onszelf.

Door onszelf zo te leren kennen - tot in onze kern - zijn we beter bestand tegen stress en tal van andere uitdagingen van het alledaagse leven, waardoor terugval in onze oude klachten en problemen wordt vermeden.

Vergeeten

Hebben we (nog) geen contact met ons ware zelf, dan worden we bepaald door het spel van onze alledaagse persoonlijkheid. Het is een vals, onwaar zelf, dat niet alleen in conflict raakt met de realiteit, maar ook met zichzelf. Vanuit dit conflict ontstaat angst, die de behoefte oproept aan iets buiten onszelf om ons aan vast te houden, zoals een geloof aan een belangrijke ander, of een idealistische overtuiging. Ons onware zelf wordt bijna volledig gestuurd door bepaalde onjuiste overtuigingen: 'ik heb gelijk', 'jij doet het me aan' en 'zo hoort het te zijn'. Een onwaar zelf levert tal van nadelen op, zoals verdrongen gevoelens en gedragsmatige neigingen, die het authentieke functioneren in de weg staan. Neem nou zelfmedelijden, een zeer negatieve ervaring, die we (soms sluimerend) met ons kunnen meedragen en die op onverwachte momenten kan opspelen door een situatie of gebeurtenis. Geen wonder dat we zulke onprettige gevoelens, waarmee we ons ten onrechte identificeren, willen verdringen. Weg ermee! Maar ze zijn niet weg, ze spelen ons op tal van manieren parten vanuit het onderbewuste.

Dat zijn we níet

De enige (psychologische) oplossing is de (naar het onderbewuste) verdrongen gevoelens en reactiepatronen boven water te halen en ze vervolgens te observeren om ons ervan bewust te worden dat wij dat níet zijn. HELDER's behandelaanbod betreft onderricht in een techniek om ons ware zelf te ontdekken, in te zien wie we níet zijn en daarmee het valse zelf van ons sociaal-aangepaste 'persoontje' los te laten. Dan wordt het steeds stiller in ons denken en in die stilte kan de waarheid over onszelf worden ervaren. We gaan steeds meer zien dat wat we gewend zijn als de alledaagse 'realiteit' te zien, slechts een verzameling afspraken is tussen mensen. We gaan begrijpen hoe het hele denkgebeuren de ervaring van ons ware zelf in de weg staat. Denken is het resultaat van wat we geleerd hebben en dus (denken te) weten. We kunnen niet denken over wat we niet weten. Het door het verleden geprogrammeerde denken hindert ons om direct (zonder gedachten) waar te nemen. Het mij, het ik, het ego, het geheugen, het bekende, alles wat we weten, moet tot een einde komen, voordat het 'werkelijke' - NU in onszelf - kan worden ervaren.

Op de koop toe

HELDER leert om een zachtaardige houding aan te nemen ten opzichte van alles wat we denken, voelen en ervaren, terwijl we tegelijkertijd op weg gaan om onze doelen en idealen te verwezenlijken. We leren gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen waar te nemen zonder oordeel en ze geen energie te geven. Basis daarbij is in staat te zijn in contact te komen met het hier en nu, vol aandacht te zijn en vervelende gedachten, gevoelens en omstandigheden actief uit te nodigen, zonder deze te willen veranderen. Door ze toe te laten ontstaat een loskomen van deze gedachten, zodat deze ons minder snel zullen raken. Er ontstaat een meer flexibele en zachtere relatie met onszelf. Door dit alles kunnen we omgaan met de grillen van het leven en zullen we sneller geneigd zijn om de dingen te doen die echt belangrijk voor ons zijn en ook hiernaar te handelen. HELDER's behandeling zorgt uiteindelijk voor een vrolijke, speelse levenshouding, waarbij we alle angst en pijn op de koop toe leren nemen (kunnen aanvaarden en beleven), omdat ze nu eenmaal inherent zijn aan het leven.