HOPE – wanneer verandering niet langer een gevecht hoeft te zijn
Philippe Vandevorst

We leven in een tijd waarin we bijna voortdurend worden uitgenodigd om aan onszelf te werken. We lezen boeken over persoonlijke groei, volgen opleidingen en workshops, leren mediteren, proberen anders te denken, onze emoties beter te begrijpen en oude patronen te doorbreken. Vaak helpt dat ook werkelijk, en toch kennen velen onder ons die merkwaardige ervaring dat we, ondanks alles wat we geleerd en begrepen hebben, telkens weer bij dezelfde gevoeligheden, angsten, irritaties, spanningen of oude reacties terechtkomen.

Alsof we veel weten over onszelf, maar dat weten niet altijd diep genoeg doordringt om werkelijk iets te veranderen.

Ik vergelijk het soms met een tuin. We kunnen heel veel aandacht besteden aan wat boven de grond zichtbaar is: een plant snoeien, een verdorde tak verwijderen, wat extra water geven en zorgen dat alles er netjes uitziet. Maar wanneer de bodem uitgeput is, wanneer de wortels onvoldoende voeding krijgen of wanneer er onder de oppervlakte iets uit evenwicht is, zal het probleem telkens opnieuw zichtbaar worden.

Met mensen is het niet zoveel anders.

We proberen een vervelende gedachte weg te krijgen, een emotie onder controle te houden, een angst rationeel te begrijpen, ons gedrag te veranderen of onszelf ervan te overtuigen dat we anders zouden moeten reageren. Maar heel dikwijls zijn we dan vooral bezig met datgene wat zich aan de oppervlakte laat zien, terwijl er onder die gedachte, emotie of lichamelijke reactie een veel diepere beweging aanwezig is.

Precies daar begint voor mij de **HOPE-methodiek**.

Niet langer vechten met wat zich aandient

Toen ik jaren geleden HOPE begon te ontwikkelen, groeide gaandeweg het inzicht dat duurzame verandering niet noodzakelijk ontstaat doordat we harder proberen onszelf te veranderen. Soms ontstaat juist het tegenovergestelde: hoe harder we een deel van onszelf willen wegduwen, hoe sterker het zich lijkt vast te zetten.

Een angst die niet gevoeld mag worden, verdwijnt daarom nog niet. Een boosheid die we veroordelen, blijft ergens aanwezig. Een lichamelijke spanning waartegen we vechten, kan juist meer aandacht opeisen. En ook die kleine innerlijke stemmen die zeggen dat we niet goed genoeg zijn, dat het toch niet zal lukken of dat we dringend iets moeten veranderen, verdwijnen zelden omdat we er nog een andere stem tegenover zetten.

In het boek *De HOPE-methodiek – Transformatie naar innerlijke vrijheid en harmonie* spreek ik daarom over een **galerij van ikjes**. We bestaan niet uit één onveranderlijk ik, maar ervaren voortdurend verschillende bewegingen in onszelf. Het ene moment zijn we vol vertrouwen, even later onzeker; het ene deel van ons verlangt naar verandering, terwijl een ander deel precies alles bij het oude wil houden.

HOPE probeert die delen niet te bestrijden of te corrigeren. We beginnen ermee ze te ontmoeten, ze waar te nemen en ze bestaansrecht te geven.

Dat lijkt eenvoudig, maar het is een fundamentele verschuiving, want zodra we ophouden onmiddellijk te oordelen, te verklaren of te veranderen, ontstaat er ruimte om werkelijk waar te nemen wat er gebeurt.

Van het verhaal naar de ervaring

Ons denken is buitengewoon waardevol, maar heeft ook de neiging om eindeloos verhalen te produceren. Waarom voel ik dit? Waar komt het vandaan? Wie heeft dit veroorzaakt? Wat betekent het? Wat moet ik ermee doen?

Voor we het beseffen, zijn we alweer een hele tijd met ons probleem aan het denken.

HOPE nodigt uit tot een andere beweging: niet alleen **denken over** wat we ervaren, maar rechtstreeks **ervaren wat er aanwezig is**.

Waar voel ik die angst in mijn lichaam? Heeft die spanning een plaats, een vorm, een beweging, een temperatuur? Wat gebeurt er wanneer ik haar niet onmiddellijk wil verwijderen, maar er werkelijk met mijn aandacht bij blijf?

Daar begint een andere intelligentie mee te spreken, een intelligentie die niet uitsluitend uit analyse en taal bestaat, maar ook uit lichamelijke gewaarwording, intuïtie, beelden, energie en directe ervaring.

We verschuiven als het ware van het verhaal over onze ervaring naar de ervaring zelf.

En juist daar kan iets beginnen te bewegen.

Van het mentale naar het supramentale bewustzijn

Voor mij ligt hier ook een van de diepere betekenissen van HOPE.

Wij zijn in onze westerse cultuur sterk gewend geraakt om vanuit het mentale bewustzijn te leven. We analyseren, vergelijken, beoordelen, plannen, benoemen en proberen vanuit ons

denken controle te krijgen over wat er in en rondom ons gebeurt. Dat mentale bewustzijn heeft ons bijzonder veel gebracht, maar het heeft ook zijn grenzen.

Het supramentale bewustzijn waarover we binnen Timotheus spreken, vertrekt vanuit een andere kwaliteit van waarnemen. We proberen niet onmiddellijk alles vast te leggen in verklaringen of oordelen, maar leren ruimer aanwezig te zijn, met aandacht voor wat zich aandient in ons lichaam, onze gevoelens, onze intuïtie, onze energie en het veld waarvan wij deel uitmaken.

HOPE is voor mij een bijzonder mooie en praktische manier om die overgang te oefenen.

Wanneer ik een gedachte niet langer onmiddellijk geloof, maar haar kan waarnemen; wanneer ik een emotie niet langer als vijand ervaar, maar als een energetische beweging die door mij heen trekt; wanneer ik mijn lichamelijke sensaties niet meteen interpreteer, maar ze leer ontmoeten vanuit open aandacht, ontstaat er ruimte tussen **wat ik ervaar** en **wie ik ben**.

Precies in die ruimte wordt een ruimer bewustzijn voelbaar.

We hoeven het supramentale dan niet te beschouwen als een abstract spiritueel ideaal dat ergens ver boven ons ligt. Het kan heel concreet beginnen in de manier waarop we omgaan met een moment van angst, frustratie, gekwetstheid of onzekerheid.

HOPE kan zo een oefenweg worden om steeds minder automatisch geregeerd te worden door onze mentale patronen en steeds meer te leven vanuit een bewustzijn dat ruimer, stiller, directer en meer verbonden is.

De oceaan achter de golven

Wanneer we onze aandacht richten op een gedachte, emotie of lichamelijke sensatie ontdekken we geleidelijk dat deze nooit onze volledige werkelijkheid is. Ze verschijnt ergens **in** ons bewustzijn.

Een golf is niet de hele oceaan.

In HOPE gebruiken we daarom het beeld van het **grote veld van Zijn**, een ruimer bewustzijn dat aanwezig blijft terwijl gedachten, gevoelens, beelden en lichamelijke sensaties voortdurend veranderen.

Binnen het kader van supramentaal bewustzijn krijgt dat voor mij nog een diepere betekenis. We ontdekken dat we niet alleen het kleine persoonlijke ik zijn dat voortdurend probeert te begrijpen, te controleren en problemen op te lossen, maar dat we deel uitmaken van een veel groter bewustzijnsveld.

HOPE leert ons daarom niet alleen naar de golf te kijken, maar geleidelijk ook opnieuw de oceaan te ervaren.

Wanneer we dat doen, kan er een opmerkelijke verschuiving ontstaan. De angst hoeft niet eerst verdwenen te zijn voor we rust kunnen ervaren. De boosheid hoeft niet opgelost te zijn voordat er ruimte kan komen. Zelfs midden in een moeilijke ervaring kan er ergens een stille plek aanwezig zijn die niet meegezogen wordt in de storm.

In HOPE noemen we dat ook wel **de stilte in het oog van de orkaan**.

Rondom ons kan heel wat bewegen, en ook in ons kunnen gedachten, emoties en lichamelijke gewaarwordingen intens aanwezig zijn, terwijl we tegelijkertijd dat stille centrum leren ervaren van waaruit we kunnen waarnemen zonder volledig samen te vallen met wat er gebeurt.

Verandering zonder geweld

Voor mij is dit een van de wezenlijkste aspecten van HOPE.

Veel persoonlijke ontwikkeling bevat, vaak zonder dat we het beseffen, een subtiele vorm van geweld tegen onszelf. We vinden dat we anders zouden moeten zijn: rustiger, liefdevoller, minder angstig, minder gevoelig, meer zelfverzekerd of spiritueler.

En achter al die goede bedoelingen zit soms dezelfde boodschap verborgen: *zoals ik nu ben, is het nog niet goed genoeg.*

HOPE vertrekt vanuit een andere beweging.

Wat gebeurt er wanneer we het deel dat bang is niet wegduwen? Wanneer we de weerstand tegen onze weerstand kunnen waarnemen? Wanneer zelfs het stukje in ons dat absoluut niet wil veranderen welkom mag zijn?

Dan ontstaat dikwijls iets onverwachts. Wat eerst hard en onbeweeglijk leek, begint zachter te worden, niet omdat wij het daartoe dwingen, maar omdat het eindelijk volledig gezien en ervaren wordt.

Verandering wordt dan minder een project van het ego en meer een natuurlijk proces van bewustwording en integratie.

En ook hierin herken ik de beweging naar supramentaal bewustzijn: we proberen de werkelijkheid niet langer uitsluitend vanuit onze wil te kneden, maar leren luisteren naar een diepere intelligentie die zich kan ontvouwen wanneer wij voldoende stil, open en aanwezig worden.

Van ik naar een ruimer Wij

HOPE blijft daarom uiteindelijk ook niet beperkt tot persoonlijke ontwikkeling.

Wanneer ik minder oorlog hoef te voeren met wat zich in mijzelf aandient, verandert ook mijn verhouding tot andere mensen. Ik hoef mijn eigen angst minder snel op de ander te projecteren, hoef mijn gelijk minder krampachtig te verdedigen en kan beter aanwezig blijven wanneer iemand anders emotioneel, boos of onzeker wordt.

De beweging van **ik naar wij** begint daarom niet met grote maatschappelijke theorieën, maar heel dichtbij, in de manier waarop wij omgaan met onze eigen innerlijke verdeeldheid.

Wie steeds meer innerlijke ruimte ontwikkelt, brengt die ruimte onvermijdelijk ook mee in relaties, gezinnen, organisaties en groepen. En ook dat hoort voor mij bij de evolutie naar een ruimer bewustzijn: het besef dat mijn ontwikkeling nooit uitsluitend over mij gaat, maar dat iedere innerlijke verschuiving mee bepaalt hoe ik aanwezig ben in het grotere geheel.

Juist in een tijd waarin zoveel polarisatie, onzekerheid en versnelling aanwezig zijn, lijkt mij dat geen luxe.

HOPE leer je vooral door het te doen

Je kunt veel over HOPE lezen en mijn boek geeft een uitgebreid kader en verschillende technieken, van de basistechniek en het werken met weerstand tot de cameratechniek, het uitzoomen en andere benaderingen. Maar uiteindelijk wordt HOPE pas werkelijk duidelijk wanneer je het **ervaart**.

Het lijkt wat op leren zwemmen. Je kunt een uitstekend boek lezen over water, drijfvermogen en zwemtechnieken, maar op een bepaald ogenblik moet je het water in.

Daarom wil ik binnenkort opnieuw een gelegenheid creëren om de HOPE-methodiek heel praktisch te leren kennen.

Drie avonden via Zoom – HOPE ervaren, toepassen en begeleiden

Binnenkort organiseren we **drie Zoomavonden rond de HOPE-methodiek**, gebaseerd op het boek, maar helemaal gericht op ervaring en toepassing.

Tijdens die drie avonden wil ik niet alleen opnieuw de belangrijkste uitgangspunten van HOPE verduidelijken, maar vooral samen oefenen. We leren herkennen hoe gedachten, emoties en lichamelijke gewaarwordingen zich in ons aandienen, hoe we ermee kunnen werken zonder ze onmiddellijk te willen veranderen, hoe we opnieuw verbinding kunnen maken met die ruimere

stille ruimte in onszelf en hoe HOPE een heel concrete manier kan worden om **meer vanuit supramentaal bewustzijn te leven**.

Maar we gaan nog een stap verder.

Je leert niet alleen HOPE bij jezelf toe te passen, maar krijgt ook handvatten om **iemand anders in dit proces te begeleiden**. Hoe stel je vragen zonder het proces over te nemen? Hoe blijf je aanwezig zonder voor de ander een oplossing te zoeken? Hoe help je iemand om uit het verhaal en dichter bij de directe ervaring te komen? En hoe kun je iemand begeleiden naar die ruimere ruimte waarin verandering niet langer geforceerd hoeft te worden?

De drie avonden worden daardoor tegelijk een persoonlijke ontdekkingstocht, een praktische initiatie in het begeleiden van anderen én een oefening in die beweging die ons binnen Timotheus zo dierbaar is: van het overheersende mentale bewustzijn naar een ruimer, intuïtiever en meer verbonden supramentaal bewustzijn.

Je hoeft daarvoor geen therapeut of coach te zijn. Het belangrijkste is nieuwsgierigheid, openheid en de bereidheid om zelf te ervaren.

Want HOPE gaat uiteindelijk niet over nog meer kennis verzamelen.

Het gaat erom een weg te leren kennen die je telkens opnieuw kunt bewandelen wanneer het leven je uit evenwicht brengt, een weg van de oppervlakte naar de diepte, van strijd naar verbinding, van het kleine ik dat alles probeert op te lossen naar een ruimer bewustzijn waarin er opnieuw ruimte ontstaat.

En naarmate we die weg vaker gaan, ontdekken we dat HOPE niet alleen een methode is om beter met moeilijke gevoelens, gedachten of situaties om te gaan, maar ook een heel concrete oefenweg om stap voor stap anders in het leven te staan: minder gevangen in onze automatische reacties, meer aanwezig in wat zich werkelijk aandient, en steeds iets meer verbonden met dat ruimere bewustzijn dat ons uitnodigt om te worden wie we in wezen al zijn.

Reageren kan op : philippe.vandevorst@timotheus.org –