

Artikel

Het managen of helen van je energiepatronen

Een vernieuwde kennismaking met Voice Dialogue

Al sinds het begin van Timotheus in 1993 zijn we erg geïnspireerd door de benadering van Voice Dialogue. Wanneer je voor het eerst met Voice Dialogue kennis maakt, lijkt het een werkvorm of techniek te zijn als vele andere. Voice Dialogue is een benadering die ontwikkeld is door Hal en Sidra Stone in de jaren 80 van vorige eeuw. Maar wat we bij Timotheus snel zijn gaan ontdekken is dat de 'ikken' die we oproepen in het kader van deze benadering, energie-geladen werkelijkheid zijn. Het zijn letterlijk vibrerende systemen, en het is oefening om ze bij onszelf of anderen te onderkennen, met hen te resoneren en waar nodig ze te induceren.

Eigenlijk leren we danser worden met onze eigen energieën: soms heel actief, dan weer rustig; soms yin, soms yang. Zo leren we ongekende energieën ontdekken in het onderbewuste en ze aan de oppervlakte te brengen als dat nuttig voor ons is. Zo leren we weer helemaal leven vanuit onze kern. Om nog een stap verder te gaan: een ervaren energetische danser zal zich uiteindelijk realiseren dat alle energie ok is, en dat de dans van de vele 'ikken' in werkelijkheid de dans is van de vele goden en godinnen die in ons leven.

Het proces van herkenning en beleving van de energiepatronen vermindert op heel organische wijze de macht van de zgn. zwaargewichten in ieder van ons zoals bijvoorbeeld de Innerlijke Criticus, de Perfectionist, de Controleur, de Pleaser en vandaag de dag soms de Spirituele Drammer.

De Kracht van Verstoten Ikken

Een goede manier om onze eigen verstoten ikken te ontdekken is gelegen in het kijken naar onze eigen reacties op en veroordelingen van andere mensen. Als iemand bij ons een sterk gevoel van afkeer of veroordeling oproept, is het zeer waarschijnlijk dat die persoon appelleert aan een van onze verstoten ikken. Welke ongelooflijke krachten komen vrij bij het verkennen van de verstoten ikken in ons?

Als bijvoorbeeld iemand die zijn seksualiteit heeft verstoten naar een feestje gaat, en de kamer binnen komt waar iemand anders is bij wie de seksuele energie volledig aanwezig is, dan zal de verstoten seksualiteit bij de eerste persoon direct empathisch meetrillen, maar tegelijkertijd voelt de betrokkene dan ook de oude pijn weer. De makkelijkste manier om dit nare gevoel kwijt te raken is om de ander te veroordelen. Zoiets kan gebeuren tussen twee personen, zonder dat er van enige merkbare actie sprake is. Energielichamen voelen echter de verstoten energieën haarscherp aan.

Zodra mensen enig Voice Dialogue transformatiewerk hebben gedaan, en een niveau van gewaar-zijn en een Bewuster Ego hebben ontwikkeld, kunnen zij bij zichzelf het energiepatroon verkennen dat het verstoten 'ik' onder de duim houdt; mogelijk zijn zij in staat om het verstoten 'ik' zelf aan het woord te laten komen in een sessie. De sessie kan leiden tot een bevrijding en 'thuiskomen' van de energie van het verstoten 'ik', terwijl ook de energie weer beschikbaar komt, die nodig was voor de onderdrukking daarvan. Zo vindt transformatie van die verstoten energie plaats.

Het bewustzijns-model dat Hal en Sidra Stone hanteren, verschilt daarin van andere psychologische en godsdienstige stelsels, dat gewaar-zijn, het ervaren van energiepatronen en het ego alle drie hun plaats krijgen. In de verschillende Oosterse en Westerse esoterische leringen wordt bewustzijn veelal gedefinieerd als gewaar-zijn, de afstandelijke waarneming. Deze traditionele definitie van bewustzijn als gewaar-zijn leidt echter tot een splitsing van lichaam en geest.

Hoe traditioneler de godsdienst, hoe meer nadruk er wordt gelegd op die scheiding tussen lichaam en geest. Stone en Winkelman zagen dat hetzelfde gebeurt in de 'Nieuwe Tijd-beweging'. Het streven naar groter bewustzijn kan dienen om te ontsnappen aan het ervaren van zulke onwelkome energieën als jaloezie, pijn, kwaadheid, waardoor deze energieën gedwongen worden ondergronds te gaan, onder te duiken in het onbewuste. Als een dergelijke ontsnapping aan onwelkome energieën wordt gelegitimeerd door een filosofisch stelsel, kan het gewaar-zijn door onze innerlijke criticus worden gebruikt als een alibi. Onze critici zijn gek op dit soort ideeën!

In de Humanistische Psychologie, bijvoorbeeld in methoden zoals Gestalt-therapie, bio-energetica en het neo-Reichiaanse werk, was het belangrijk om emoties en lichaam te integreren. Aan de andere kant wordt in de Transpersoonlijke Psychologie vooral het gewaar-zijn-niveau benadrukt. In die optiek kan men echter snel de staat van gewaar-zijn verwarren met ervaringen van rust, harmonie of vrede.

Volgens het bewustzijns-model zijn vrede en rust gewoon energiepatronen, naast vele andere mogelijke ervaringen. Volgens Stone en Winkelman is elke ervaring aanvaardbaar, zolang het niveau van gewaar-zijn haar kan volgen en waarnemen, en mits we ons er niet bovenmatig mee identificeren.

Een ingebouwde bescherming

De ingebouwde bescherming van het werk blijkt uit het feit dat de primaire 'ikken' volledig worden erkend en gerespecteerd. Er wordt niet geprobeerd mensen te dwingen, achter de rug van bijvoorbeeld de Beschermer/Beheerser om, nieuwe en andere dingen te ondergaan. Alleen de naam al: 'Beschermer', doet eer aan de beschermende functie van deze energie, en klinkt heel wat positiever dan wat zo vaak 'weerstand' wordt genoemd.

Voice Dialogue werk is zo veilig, juist doordat aan de beschermende taak van de primaire 'ikken' volledig recht wordt gedaan. Hun functie is van bij de aanvang geweest om onze kwetsbaarheid te beschermen, en dat moet zo blijven. Zij zorgen ervoor dat we ons niet te snel op nieuwe psychologische wegen begeven. Pas als zij toestemming geven nieuwe energiepatronen te verkennen, zijn de veranderingen die optreden in ons energiesysteem doorgaans blijvend, en worden niet doorkruist door het binnenstappen van bijvoorbeeld een boze Beschermer/ Beheerser, die door de begeleider even ondergeschoffeld was ...

Dat de idee van energie tegenwoordig meer en meer ingang vindt in de psychologische praktijk, is te danken aan nieuwe ontwikkelingen in de moderne fysica en aan een groeiende belangstelling voor 'healing', oosterse filosofieën, en methoden als Yoga en T'ai Chi Ch'uan. Vaste materie bestaat eigenlijk niet: alles is opgebouwd uit sub-atomische deeltjes, en onze

omgeving zit vol met talrijke soorten straling. Naast gewoon zichtbaar licht zijn daar röntgenstralen, gammastralen, infrarood en ultraviolet licht, radiogolven en kosmische straling.

Het accent in de module 'Energiepatronen' ligt op het helemaal leren kennen van jezelf door al je stukjes ('ikjes') te exploreren. Deze energiepatronen zijn bijvoorbeeld de man-vrouw polariteit in jezelf, je innerlijke vader en moeder en je innerlijke kwetsbare kind. Maar we maken ook tijd voor de rolpatronen die je eerder in je schaduw hebt geplaatst. Op die manier krijg je meer meesterschap over hoe je in het leven staat. Cursisten vertellen dat ze door deze module te volgen in staat werden gesteld hun beperkte zelfbeeld te doorbreken en zicht te krijgen op de veelstemmigheid van hun wezen.

Een nieuwe benadering in een nieuw module 'Energiepatronen'

In deze vernieuwde module onderzoeken we naast de meer vertrouwde stemmen, zoals onze controleur, criticus en de onderliggende boosheid en angst, de energie van 'louter zijn', het onvoorwaardelijke mededogen. Non-dualistische stemmen als totale vrede, het ware zelf komen nu ook in het vizier. Het is een nieuwe benadering om te ontwaken of je eigen ware natuur te ervaren en te zien.

Dit Ware Zelf kun je God noemen (of Allah, Brahman, Tao). Het maakt niet uit hoe je het noemt, omdat de kern van het Big Mind proces de leegte of ruimte is, die geen enkele specifieke inhoud heeft en daarom alles wat opkomt omvat en in zich verenigt. Bij Timotheus noemen we deze ervaring het supramentaal bewustzijn. In zen heet dit de realisatie van je ware natuur, van de ultieme realiteit, Kensho of Satori.

In die traditie duurt het jaren van vreselijk hard oefenen en trainen voordat een heel diepe Satori kan plaatsvinden. Met de nieuwe benadering zijn we zelf al regelmatig getuige geweest van het plotseling en spontaan ervaren van Kensho. Dat vertelt Dennis Genpo Merzel, Amerikaanse zenmeester die het boek Big Mind, Big Heart schreef. Als je eenmaal door hebt hoe het werkt, kun je het vrijwel op elk gewenst moment weer ervaren, en vrijwel onmiddellijk.

Eigenlijk beoogt deze module om je in contact met dat deel van je bewustzijn te brengen dat reeds verlicht is, reeds één is met Geest, reeds volledig ontwaakt. Als je dat ziet, gaat er een heel nieuwe wereld voor je open.

Philippe Vandevorst

Bibliografie

Thuiskomen in jezelf – Hal Stone en Sidra Winkelman – Ankh Hermes

Thuiskomen bij elkaar – Hal Stone en Sidra Winkelman – Ankh Hermes

De innerlijke criticus ontmaskerd - Hal Stone en Sidra Winkelman – Anks Hermes

De energetica van Voice Dialogue – Robert Stamboliev – Ankh Hermes

Big Mind, Big Heart – Dennis Genpo Merzel - Asoka