

AURELIS e-boekje 2

Dr. Jean-Luc Mommaerts, MD, MSc (cognitive science)

2011

AURELIS in 12 metaforen



Een *metafoor* is een vorm van beeldspraak: “iets staat voor iets anders.” Dit ‘iets anders’ heeft dikwijls meerdere betekenissen. Eén of meerdere van deze betekenissen liggen daarenboven op een *dieper* niveau. Om dit ten volle te bereiken, dien je jezelf soms wat te ‘laten gaan’. Dit lijkt eerder op de ervaring van het lezen van een gedicht dan van een krant. Je dient er ook even de tijd voor te nemen.

Hier vind je in 12 metaforen een aantal AURELIS inzichten bij elkaar. Deze tonen kort en bevattelijk en tegelijk ook *poëtisch* waar AURELIS over gaat. Ook als je aan iemand anders AURELIS wil uitleggen, kan het zinvol zijn één of meerdere van deze metaforen te gebruiken. Daarenboven kunnen ze jou tijdens het doen van AURELIS sessies tot een betere beleving brengen. Met andere woorden: ze helpen jou dieper in te gaan op de sessies zelf en er dan ook meer aan te hebben. Tijdens eender welke sessie kan één van deze metaforen als vanzelf in jou naar boven komen. Op dat ogenblik zit jij binnen in de metafoor. Laat het dan gewoon gebeuren. Deze metafoor dient om van te genieten én, al genietende, ze toe te laten jou te ondersteunen.



Inhoud

1. De top van de bloemknop
2. De boot en de oceaan
3. Lichtjes en achterliggende gloed
4. De spanning op de bloemknop
5. Groeien kunnen alleen de planten zelf
6. Een boom groeit altijd perfect
7. Pas op voor 'diepgang' die als een ijzeren priem...
8. De mikadostokjes
9. Vleugels versus katapult
10. Twee manieren om van een vierkant een cirkel te maken
11. Rijden op glad ijs
12. Het schilderij en de verf



1. De top van de bloemknop

Een bloemknop wil van nature uit open bloeien. Ontluiken. Dit is een mooie metafoor voor de menselijke persoonlijkheid. Die wil ook van nature uit open bloeien. Er is bij iedereen van binnen uit een drang aanwezig hier naartoe. Als die drang goed wordt ondersteund (en vooral niet wordt tegengewerkt) dan krijg je een mooie persoon die geniet van het leven en ook anderen laat genieten van zichzelf. Wie wenst dit niet?

Als de bloemknop staat voor de totale persoon, het totale zelf, dan is de top van de bloemknop, daar waar de bloemblaadjes samenkomen, symbool voor het 'ego' van deze totale persoon. Wat meteen opvalt, is dat het 'ego' een deel is van het grotere geheel. Het is geen afzonderlijk iets dat er naderhand bij is opgeplakt. Waar het 'ego' stopt en de rest van de totale persoon begint, is ook niet duidelijk. Is de 'top van de bloemknop' één cm groot, of een halve, of twee?

In deze metafoor is er spijtig genoeg met de 'top van de bloemknop' soms iets speciaals aan de hand. Namelijk: hij houdt soms krampachtig vast aan zichzelf. Het is alsof waar de bloemblaadjes samenkomen, ze vastgelijmd lijken aan elkaar. Ze hebben angst om 'los te laten'. Angst voor het onbekende. Angst om te verdwijnen.

De bloemblaadjes kunnen er nochtans gerust in zijn. Ze kunnen en mogen loslaten. Laten gebeuren. Vertrouwen dat de natuur er iets goeds van maakt. Open staan hiervoor en dan open gaan hiertoe. Als de bloem opengaat, verdwijnt de top niet, maar gaat over in iets groters en mooiers. Een open bloem! Dit is, als we het toepassen op een mens, 'bewustzijnsverruiming'. De bloem toont zich open. Ze geniet van de zon die schijnt op haar hart. Het leidt tot een mooi geheel, zinvol voor zichzelf en de omgeving. De 'top van de bloemknop' is uit elkaar gegaan. De verschillende delen ervan vind je terug als delen van de ene grote bloem. Er gaat niets verloren. Het ego 'verdwijnt niet' bij het opengaan. Alleen een illusie verdwijnt: de illusie van het 'louter ego' dat alleen zichzelf ziet en niet de rest van de bloemknop. Deze illusie, samen met de drang om vast te houden en de angst of weerzin om los te laten, zijn zoals we nog zullen zien oorzaak van veel menselijk lijden.

Een AURELIS sessie is telkens opnieuw een uitnodiging om 'open te gaan' op tempo van de hele bloem. Als de top van de bloemknop deze uitnodiging ontvangt, wordt hij telkens wat zachter, wat vriendelijker voor de totaliteit. Vroeg of laat en beetje bij beetje gebeurt dan uiteindelijk 'een wonder'.



2. De boot en de oceaan

Stel: je zit sinds kindsbeen af opgesloten in de romp van een boot. Je bent zelfs vergeten dat je hier ooit *niet* was. Er zijn geen ramen om naar buiten te kijken. De boot vaart op volle zee. Maar dat weet je niet. Voor zover jij weet, vertoef je in een ruimte op het vasteland.

Binnen die ruimte hebben allerhande voorwerpen hun plaats. Er gebeurt ook allerhande. Een lichter aan het plafond zwaait heen en weer. Voorwerpen verschuiven. Water in een glas staat meestal niet stil... Er gebeuren soms ook spijtige dingen. Een bord valt uit een kast... Voor jou is dit allemaal 'normaal', de wereld zoals hij is. En dan kan je binnen in die wereld verklaringen zoeken én vinden voor alles wat hier gebeurt. Als dit, dan dat. Je ruimt ook een grote plaats in voor 'toeval', zijnde gewoonweg datgene waarvoor je nog geen verklaring gevonden hebt. Alles krijgt uiteindelijk wel zijn duidelijke plaats. Het is een bijna wiskundig perfect geheel...

En toch vaart de boot wel degelijk op de oceaan. Soms is die kalm. Soms zijn er grote golven. Soms is er storm op zee. Dit heeft allemaal zijn weerslag op wat er gebeurt binnen in de romp van de boot. Maar dat weet jij niet. Je zit gevangen en kan / mag zelfs niet een kijkje nemen op het dek.

Deze ruimte staat symbool voor een *louter bewuste vorm van denken* waarin alles ordelijk is, als een bijna wiskundig perfect geheel. Alles is hier vatbaar met behulp van duidelijk afgelijnde begrippen. Het lijkt allemaal, inbegrepen jijzelf, een mechanisch geheel dat geen 'buiten' nodig heeft.

Maar het is een kaas met grote gaten. Wat er binnenin deze ruimte van bewust denken gebeurt, kan véél beter begrepen worden door rekening te houden met het grotere geheel van het 'totale zelf'. Meer nog: dit grotere geheel geeft de boot pas zin. Zonder dit inzicht is de boot stuurloos. Eigenlijk dobbert hij gewoon wat rond en gaat nergens naartoe. Als het stormt, gebeuren er ongelukken. Met een bredere blik kunnen de meeste van deze ongelukken vermeden worden. Iemand krijgt een chronische moeheid, een depressie, een angststoornis... Dit zijn géén 'spijtige dingen die nu eenmaal gebeuren' binnen deze ruimte. Symbolen hebben diepgang. De zee staat symbool voor het diepere bij uitstek: het denken *voorbij* louter afgelijnde, oppervlakkige begrippen. De zee is moeilijk grijpbaar. Maar ze is reëel. De realiteit (dit is: wie jij bent) is boot en zee tegelijk, het bewuste en het onbewuste denken, voelen... tegelijk. Wie dat goed 'bevat', krijgt veel meer mogelijkheden.

Een AURELIS sessie is een manier om met de 'zee in jezelf' in contact te komen. Je krijgt toegang tot het dek van jouw eigen boot. Deze boot ben jij. Je verkrijgt hierdoor veel meer mogelijkheden. Dit is jouw innerlijke kracht (de 'Inner Strength' in AURELIS). Je kan genieten van de schoonheid van de immense oceaan. Die oceaan ben jij. Jij vaart op jezelf. Laat je nooit opsluiten!



3. Lichtjes en achterliggende gloed

Lichtjes. Als sterren aan een nachtelijke hemel. Als je goed kijkt, zie je er meer en meer. Als je nog beter kijkt echter zie je tussen deze metaforische lichtjes door nog iets anders. Wat eerst volledig donker leek, blijkt dat niet te zijn. Meer en meer zie je nu dat achter de lichtjes een heel zachte gloed aanwezig is. Wat pikzwart leek, geeft zelf licht. Wat 'het niets' leek, is vol van heel fijne etherische, lichtgevende stof. Het zijn de lichtjes zelf die eerder optraden als 'lichtvervuiling' waardoor we het achterliggende niet zagen.

De lichtjes zijn min of meer afgelijnde begrippen (gedachten, gevoelens) die in het bewustzijn verschijnen en dan weer verdwijnen. Het achterliggende is een onbewust patroon-matig 'denken' waarin de patronen minder en minder afgelijnd zijn naarmate men dieper gaat.

Laten we ons nu dichterbij de lichtjes toe begeven. We zien dan iets speciaals. Namelijk: de lichtjes geven zelf geen licht maar zijn slechts een soort condenserende doorgeef-luikjes van het licht van de achterliggende gloed. Er is dus slechts één iets dat licht geeft en dat is wat we eerst niet eens zagen. Gaan we nu nog dichterbij, voorbij de lichtjes zelf, voorbij de lichtvervuiling, dan komen we, na enige aanpassing van onze ogen aan deze 'duisternis', in een heldere ruimte terecht. We zitten in de gloed als in een lichtgevende wolk. Het valt niet neer te pinnen vanwaar het licht dan komt. Het komt van overal. Kort gezegd: hier is minder 'vorm' aanwezig. Er is daarentegen wél meer 'betekenis'.

Terug naar waar we begonnen. We kijken van ver naar de lichtjes. We kijken, via deze metafoer, uiteraard weer naar onszelf. De lichtjes zijn bvb 'motivaties' die we duidelijk kunnen zien. We 'weten waarom we doen wat we doen'. Telkens opnieuw en opnieuw, in alle mogelijke situaties en onderzoek, blijkt echter dat de diepere (en dus echtere) motivaties anders zijn. Vooral ook minder vatbaar, meer wolk-achtig... meer als een achterliggende gloed. 'Menselijke energie', de energie waarvan we zeggen dat die ons drijft om 'energiek' bezig te zijn, is deze diepere motivatie. De 'lichtjes-motivaties' geven zelf geen licht. Ze zijn op zichzelf energieloos. Als men zich op hen concentreert alsof ze de bron zijn van energie, dan kan men wel eens met lege handen overblijven. Energieloos. Zoals in 'chronisch moe'. De energie is er dan nog wel. Zoals altijd. Massa's zelfs. Maar men raakt er niet bij. Elke poging iets hiervan te grijpen *alsof* het een lichtje zou zijn, geeft nog meer lichtvervuiling.

Empathie. Kijken naar de lichtjes is belangrijk. Kijken naar de achterliggende gloed is héél véél belangrijker. Als de lichtjes hiervoor in de weg staan, is het zelfs beter ze even te dimmen nu en dan. Een goede oefening. In een (psycho)therapeutische relatie ziet men dat empathie uiteindelijk het enige is dat 'werkt'. Natuurlijk.

Een AURELIS sessie is een manier om enerzijds de lichtjes wat te dimmen (relaxatie) en anderzijds effectief wat aandacht te geven aan het achterliggende (autosuggestie). Niet 'het niets' hierin, maar wel degelijk een gloed van datgene - en uiteindelijk dus zelfs het enige - wat echt licht geeft. Een AURELIS coaching is het stromen van empathie en het verdiepen, samen, van de mogelijkheid om de gloed te realiseren.



4. De spanning op de bloemknop

Terug naar de metafoor van de bloemknop die al of niet op haar eigen natuurlijke wijze opengaat tot een mooie bloem. Dit is de 'totale persoon' die zich al of niet realiseert in het leven. Als de top van de bloemknop (het loutere ego) krampachtig vasthoudt aan zichzelf, neemt bij veel bloemen de spanning steeds toe en komen er scheurtjes in de bloemknop. Wat kan je dan best zien als oorzaak van het probleem: het niet opengaan van de bloemknop of de toenemende spanning? Veel van wat in westerse geneeskunde gebeurt, is afhankelijk van deze vraag. Als men het al of niet opengaan van de bloemknop negeert, ziet men het probleem alleen in de spanning. De 'therapie' richt zich dan louter op het verminderen van de spanning. Een gemakkelijke oplossing, in de metafoor van de bloemknop, bestaat uit een ijzeren ringetje dat men over de bloemknop legt. Dit ringetje neemt de spanning over. Er komen geen nieuwe scheurtjes. Nog beter: als preventie kan men ringetjes over alle bloemknoppen leggen. Fantastisch, zagezegd.

Op deze manier verdwijnt natuurlijk de mogelijkheid dat een bloem zich opent. Er zijn geen scheurtjes meer. Er is ook geen mooie open bloem meer. Geen stuifmeel of stamper. Geen nectar voor de bijen. Geen schoonheid om van te genieten.

Dit, in vertaling, is louter 'symptomatische therapie'. Dit is: therapie die louter als doel heeft het symptoom te verminderen zonder in te gaan op de mogelijke betekenis ervan. Het kan vreemd klinken, maar op enkele brede groepen na (antibiotica, chemotherapeutica) zitten alle westerse geneesmiddelen in deze apothekerspot. Let wel: soms redden ze het leven van de bloem! Dikwijls echter voorkomen ze het tot leven komen van de open bloem zelf.

Kijken we terug naar de spanning. Die heeft origineel als doel het opengaan van de bloem. Een kleine spanning is daartoe nodig. De spanning begint dus in feite als iets positiefs. Ze wordt pas negatief door tegen-spanning. Deze kwamen we reeds tegen in de metafoor van de bloemknop. Symptomatische therapie veroorzaakt op zich geen tegen-spanning. Ze zit wel in dezelfde filosofie, namelijk die van het niet aanvaarden van de spanning en het negeren van diens doel. Door de spanning zinloos te maken, raakt het doel volledig verloren. De spanning is geen ziekte tenzij ze zo gemaakt wordt... door de tegen-spanning. Het is dus al bij al uiteindelijk een rare bedoening.

De meeste genees-middelen 'genezen' niets. Werken aan het opengaan van de bloem anderzijds, is helemaal geen 'therapie'. Er wordt geen 'ziekte of symptoom behandeld', want die is er in deze setting niet. Het is dus ook geen genees-kunde.

Echt kwalijk aan het ijzeren ringetje is dat het jou afhankelijk maakt. Zonder ringetje wordt de spanning meteen veel groter. Als je het te snel wegneemt, gebeurt het open-gaan ook niet natuurlijk. Als je de bloemknop uit frustratie open prutst, vermink je de bloem. Het kan alleen mooi gebeuren op een natuurlijke wijze en liefst met de juiste ondersteuning.

Een AURELIS sessie is een ondersteuning van het opengaan van de bloemknop in jezelf. Een kleine spanning mag je zeker waarderen. Een grote spanning is nooit nodig. Probeer in elk geval niet tot een gevecht te komen hiermee. AURELIS sessies zijn héél erg vriendelijk opgesteld. Dat heeft ook efficiëntie als bedoeling. Alléén in alle vriendelijkheid krijg je een mooie open bloem!



5. Groeien kunnen alleen de planten zelf

Het onbewuste is de natuur in jou, het meest natuurlijke deel van jouw psyche. Het is dan ook interessant het op een natuur-lijke manier te benaderen. Soms ziet men een heel andere benadering: het onbewuste eerder als soort meccanodoos, een tamelijk simplistische verzameling hendeltjes, terugkoppelsysteempjes en dergelijke. In werkelijkheid is het veel te complex hiervoor. De AURELIS-filosofie is daarom een filosofie van organische groei. Je kan dan het onbewuste zien als tuin, het bewuste denken als een speciaal soort tuinman. Eigenlijk is hij zelf ook een stukje van de tuin, maar laat ons nu blijven bij het beeld.

Goed. Je kan als tuinman heel veel doen: onkruid wieden, zorgen voor voldoende water etc. Je kan alleen *niet* het groeien van de planten doen in hun plaats. Het groeien kan alleen 'als vanzelf'. In dit 'als vanzelf' ligt een natuurlijk gebeuren. Dit is niet hetzelfde als 'vanzelf'! In 'vanzelf' ligt een automatisch iets dat aan dit natuurlijke fenomeen voorbij gaat. 'Vanzelf' maakt 'als vanzelf' onmogelijk. Mensen vinden dikwijls 'als vanzelf' moeilijker en doen dan veel moeite voor 'vanzelf'. Dit is tegenstrijdig met zichzelf natuurlijk. Tegenstrijdig omdat het voorbijgaat aan de realiteit van de tuin.

De functie van de tuinman is belangrijk. Een goede tuinman weet wat hij kan en wat hij niet kan. Hij kent zijn rol in het geheel. Bvb: als hij aan een plant trekt, kan hij de indruk krijgen dat de plant hierdoor groeit. Echter, de tuinman ontwortelt de plant. De dissociatie (gebrekkelig contact) van de plant met de aarde is dan geweldig groot. Groei? Niet meer mogelijk. Een hoge prijs voor een kleine tijdelijke 'voortgang'. Als je het zo bekijkt, lijkt het verwonderlijk dat dit toch dikwijls gebeurt. De reden, opnieuw, is het voorbijgaan aan de realiteit van de tuin.

Het gaat allemaal over 'groeien'. Als dit groeien niet kan op een mooie manier, dan gebeurt het op een minder leuke manier. De natuur wil op de eerste plaats immers *groeien*, niet jouw comfort. Is dat 'goed'? Is dat 'slecht'? Laat ons zeggen: het is gewoon wat is. De natuur heeft lak aan een soort zelf-ingeprent 'recht op comfort'. Zelfs verder: als je een minder leuke manier van groei niet toestaat, dan riskeer je een *nog* minder leuke manier ten geschenke te krijgen. We weten niet *hoe* ver dit gaat, maar het kan weleens héél ver gaan. Risico op kanker? Fibromyalgie? Achteruitgang bij multiple sclerose? Best mogelijk dat men binnen 100 jaar terugkijkt en denkt: "Hoe konden ze daar nu zo naast kijken?" Niemand kan nu rechtmatig beweren dat men dat *niet* zal doen. Maar moeten we per sé nog 100 jaar wachten of kunnen we nu reeds moeite doen om het tenminste goed te bekijken? Laat ons waarderen wie we zijn: een product van de natuur. Groei is onze natuur.

Een AURELIS sessie is het verzorgen als 'goede tuinman' van het 'natuurlijke organisme' dat jijzelf ook bent. Je geeft door de sessies de nodige voeding etc. Een andere richting. Je wil de plant naar boven laten groeien en toch richt jij je naar beneden toe. Tot naar de wortels toe want ook die zijn belangrijk. Dit kan soms wel wat 'de verkeerde richting' lijken voor wie over gezondheid eerder mechanisch (of farmacologisch) denkt dan organisch.



6. Een boom groeit altijd perfect

Of een boom nu alleen staat of in een bos, hoe hij ook groeit, het is altijd perfect. Mooi om naar te kijken. *Tegelijk* ook altijd optimaal functioneel. De natuur past zich aan alle mogelijke omstandigheden aan. De omstandigheden zijn meestal niet perfect. Het antwoord erop wel. De boom is zo goed mogelijk zichzelf. Wachten op de ideale omstandigheden om dan pas voluit te 'leven', is niet wat het leven zelf doet. Wel: gewoon ervoor gaan. Daar zit geen uitgekende strategie achter. Het is gewoon.

Dat is een mooie les voor ieder van ons. Je best doen, is goed genoeg. Het is zelfs perfect. De omstandigheden, zowel uiterlijke als innerlijke, zijn dan datgene waarbinnen je de 'perfectie' kan bereiken. We dienen niet te streven naar een perfectie die niet hoort bij wie we zijn. Een reden temeer om steeds een verandering te waarderen die van binnenuit komt. Zolang we de natuur in onszelf respecteren, zorgt die natuur zelf voor een natuurlijke groei. En die is 'vanzelf perfect'. Bij de ene op de ene manier. Bij een andere misschien op een heel andere manier. Altijd is het wel de manier die hoort bij die persoon. We kunnen daarop vertrouwen. We kunnen het als vanzelf laten gebeuren.

Dat betekent dat we het een stukje dienen los te laten. De natuur kent altijd grote variaties. Geen enkele boom is even groot als een andere of heeft evenveel bladeren, evenveel wortels. Elke boom is uniek en elke mens ook. Als je een groei uitnodigt bij jezelf, dan komt die groei altijd anders dan bij eender wie anders. Voor wie over zichzelf een eerder mechanisch idee heeft, kan dit wat frustrerend zijn. "Na hoeveel dagen zal dit of dat gebeuren?" Sorry, dat is altijd erg variabel. Maar als men het *laat* gebeuren, dan komt het altijd op het *juiste* ogenblik. Dat kan, zeker als je louter naar het symptoom kijkt, soms snel gaan en soms een tijdje duren. In het laatste geval heeft je symptoom waarschijnlijk een bepaalde betekenis, een bedoeling op zich, een vraag aan jou die het waard is een hele tijd gesteld te worden. Het symptoom kan vervelend zijn. Dat is dan de bedoeling. Deze bedoeling is perfect... gezien de omstandigheden. Het zijn de omstandigheden die maken dat het perfecte zich uit als iets vervelends. Een deel van deze omstandigheden kan liggen in het vechten tegen de uiting van de bedoeling. Tot tamelijk verstrekkend: het lijden aan pijn/oorsuizen/depressie kan in veel gevallen (groten)deels het gevolg zijn van het vechten tégen de pijn/oorsuizen/depressie. Dit is ook volledig in overeenstemming met de wetenschappelijke bevindingen op deze domeinen.

Een AURELIS sessie is een manier om de natuur in jezelf aan te spreken tot natuurlijke groei. Gezien omstandigheden zal dit telkens anders zijn en telkens 'perfect' passen bij jou. Je kan er volledig op vertrouwen. Dit vertrouwen is zelf dan ook een belangrijke bron van 'voedsel, water en licht' die jouw natuur nodig heeft. Jouw vertrouwen (in jezelf dus) verhoogt de kans op een goede, mooie en zo snel mogelijke verbetering. Noem het 'heling' zo je wenst.



7. Pas op voor 'diepgang' die als een ijzeren priem...

... in je 'ziel' steekt en die niet is als een wolk die jou doorwasemt.

Scherpe metafoor: 'diepgang als een ijzeren priem'. Dit drukt uit dat diepgang niet noodzakelijk altijd OK is. Diepgang is géén vrijgeleide voor eender wat. Meer zelfs: omdat het te maken heeft met het diepere in jezelf, is het net héél belangrijk dat het met goede kwaliteit wordt gebracht. Een extreem voorbeeld van negatieve ervaring met diepgang is de manier waarop drugs dikwijls worden gebruikt vanwege de 'kick'. Je kan het vergelijken met benji-springen. Gaat dit 'diep'? Jawel. Even toch. Dan vlieg je terug. Het belangrijke is: je hebt hier buiten de kick niet veel aan. Het is een volledig onterecht gebruik van diepgang, met de bekende vervelende gevolgen. De priem kwetst de 'ziel' tot deze vol littekens staat en verhardt.

Er zijn ook minder extreme voorbeelden van 'diepgang als een ijzeren priem', van positief denken tot autosuggestie die op weinig kwalitatieve wijze wordt gebracht of gebruikt. Dit is wel degelijk belangrijk. Het gaat over het belangrijkste wat er bestaat! Kwaliteit is dus noodzakelijk, alsook de openheid hierover en over de achterliggende principes volgens dewelke het gebracht wordt. Is er een groot streven naar openheid, waarheid, vriendelijkheid? Is er respect aanwezig voor de totaliteit van de menselijke persoon? Wordt er een verandering nagestreefd van buitenaf of van binnenuit?

In deze metafoor stel ik de priem tegenover een 'wolk die jou doorwasemt'. Dit is een wolk die zonder enige agressie her en der het diepere aanraakt / uitnodigt. Als je nog niet klaar bent voor verandering, glijdt de wolk gewoon doorheen jou. Je voelt dan misschien wel een aangeraakt-worden maar er is geen verandering. Zie je: die komt alléén van binnenuit en op eigen tempo. Dit is vriendelijk, respectvol, met totale niet-agressie. Als alléén de verandering-op-zich het doel is, is dit op korte termijn weliswaar niet de meest efficiënte manier. Dit is een heel essentiële keuze. Een *existentiële* keuze zelfs, die gaat over zijn of niet-zijn. "To be or not to be." Wees gerust. De natuur in jezelf kiest voor 'to be'. Zelfs als het pijn doet. Een troost: het doet niet meer pijn dan je zelf noodzakelijk maakt.

Een puur placebo (suiker in een pilletje) kan heel effectief zijn. Dit wil zeggen: niet het placebo zelf natuurlijk, wel de suggestie die erbij gegeven wordt. Die is dikwijls heel krachtig, bvb bij een pijnstillers-placebo: gemiddeld > 50% van het effect van een echte pil! Ook deze kracht is de kracht van diepgang. Dit laatste is noodzakelijk voor verandering (in dit geval: minder pijn). Is dit de diepgang van een wolk of van een priem? Als het placebo (zoals meestal) puur gebracht/genomen wordt als een soort wonderpil met de insteek "Dit doet het voor mij en zelf doe ik niets" dan is het inderdaad een priem met als erg nare bijwerking: het verloren gaan/verharden van het belangrijkste in jezelf!

Een AURELIS sessie is een wolk die telkens weer uitnodigt. 'Autosuggestie' betekent letterlijk: een uitnodiging van/tot jezelf. Aan de productie is veel aandacht besteed. Het hangt natuurlijk ook af van de kwaliteit waarmee de luisteraar zich laat geraakt worden en reageert. De echte 'communicatie



met het diepere' gebeurt volledig binnenin jou. Ik hoop dat deze metaforen dit een stukje vergemakkelijken.



8. De mikadostokjes

Je kent wellicht het spel. Een aantal fijne houten stokjes vallen kriskras door en over elkaar. De kunst bestaat er dan uit stokje per stokje op te tillen zonder de anderen te bewegen. We kijken nu echter alleen naar de stokjes die chaotisch door elkaar liggen. Deze stokjes liggen in 'gerelaxeerde' toestand. Je hoeft geen moeite te doen om ze zo te laten liggen. Ze zijn 'compleet relax'. OK. Nu leggen we de stokjes allemaal mooi in dezelfde richting. Ze zijn opnieuw 'compleet relax'. Toch is er ten opzichte van de eerste situatie een groot verschil.

Deze stokjes zijn bvb allerhande motivaties aan de oppervlakte én in de diepere lagen van een persoon. In normale toestand liggen ze kriskras door elkaar. Bovendien bewegen ze ook voortdurend ten opzichte van elkaar. Dat mag natuurlijk. Het geeft leven in de brouwerij. Het is dynamisch. Maar op een bepaalde manier is het ook net *niet* dynamisch. De chaos is een voortdurende verandering op zich, maar maakt een verandering van het geheel *als geheel* moeilijker. En dit laatste is meer dan eens ook nodig. Stel je zit als geheel bvb in een groeve van overmatig eten en je wil eruit. Je spiegel en je arts zeggen dat het nu echt wel gewenst is als je nog vele mooie jaren voor de boeg wil hebben. En dat wil je. Wat gedaan? De sterkte van kriskras stokjes door elkaar is niet groot. De sterkte van een aantal stokjes in dezelfde richting is veel groter.

Relaxatie van de stokjes helpt. En dan: een 'diepe relaxatie'. Dit is de relaxatie die je terugvindt in AU-REL-IS: het verminderen van de spanning tussen louter-bewuste en diepere motivaties. Dit is ook aanvaarding. Een praktisch voorbeeld: je aanvaardt jezelf zoals je nu bent met overgewicht en overmatige eetdrang én met je wil om slanker te worden. Elke frustratie rond overgewicht en bvb bijkomend ook de frustratie die gepaard gaat met diëten, brengt chaos in de stokjes. Een gevecht met je diepere zelf verhoogt daarenboven de kans op latere depressie of psychosomatiek. Aanvaarding geeft vrijspel aan een krachtig verlangen in de richting van dat verlangen. Het doel van dat verlangen wordt dan veel gemakkelijker bereikt. Zelfs verbazend gemakkelijk. Dat is niet verwonderlijk: alles wat je moet doen om minder te eten is... minder eten. Als al je motivaties ongeveer in dezelfde lijn liggen, gaat dat als vanzelf. Je krijgt een spontane doorstroom van energie. Het doel trekt aan als een magneet. In 'normale' toestand liggen de stokjes erg door elkaar en werken elkaar tegen. Veel energie raakt verstrooid als licht in een prisma van mat glas. In 'diepe relaxatie' bepaal je *als totale persoon* (!) zelf de richting van de stokjes... en je gaat ervoor.

Een AURELIS sessie is een manier om de stokjes bij jezelf telkens wat meer in een bepaalde, door jou gekozen richting te kunnen brengen. Je kan genieten van de chaos. Je kan ook genieten van de daadkracht van diepe motivatie die géén energie verstrooit of uit jou wegzuigt. Integendeel.



9. Vleugels versus katapult

Een grote katapult. Zo groot dat een persoon ermee door de lucht kan worden gegooid. Even dan lijkt het alsof die persoon vliegt. De ontzuivering volgt een eind verder. Het liedje was te mooi om waar te zijn. Wat gebeurt? Een andere (of dezelfde) katapult komt langs en het liedje herbegint. Blijkbaar is het idee te vliegen, zelfs al maar voor even, toch keer op keer sterk genoeg om de gooi te wagen.

Dit gaat over veranderen (van binnenuit, op eigen kracht, met eigen vleugels) versus veranderd worden (gegooid worden door iets externs, iets instrumenteels, een katapult). Het eerste is als een goede vorm van *autosuggestie*. Het tweede is als *instrumenteel positief denken*. Er is uiteraard een min of meer geleidelijke overgang tussen beiden. Deze metafoor stelt de extremen tegenover elkaar. Ander voorbeeld: als men empathie ziet in het eerste, kan men placebo zien in het tweede. Of: diepe interne motivatie hier, externe motivatie (zoals dikwijls bij 'motivational speaking' het geval is) daar. Bij het eerste waardeert men innerlijke kracht. Bij het tweede negeert, discrimineert of misbruikt men ze.

Een katapult geeft geen vleugels. Het 'vliegen' is een illusie. Met een prijs, want het vallen gaat weleens gepaard met kneuzingen. Er zijn weliswaar veel soorten katapulten, maar het eindresultaat is ongeveer hetzelfde. Op de duur denkt men dat 'vliegen' datgene is wat men aldus bereikt. De natuurlijke vleugels raken op deze manier verloren of gebroken. Meer nog: men doet er zelfs geen moeite voor. De drang tot 'vliegen' blijft intussen bestaan. Het gevolg: een gehechtheid of zelfs verslaving aan katapultenwerk. Het is een vicieuze cirkel: de drang naar boven houdt mensen meer en meer beneden. Wel...

Mensen zijn als vogels. Mensen hebben van nature uit vleugels. Geestelijk gezien toch. Dit wil zeggen: mensen hebben veel meer mogelijkheden in zich dan ze meestal zelf beseffen. Dit geringe besef heeft verschillende oorzaken: historisch, opvoedkundig, motivatie... Het speelt allemaal een rol. Positief bekeken: er zijn ook veel mogelijkheden om deze vleugels tot wasdom uit te nodigen. Met vleugels leren werken, vraagt wel altijd ook een persoonlijke inzet. Het is een transformatie, niet tot iemand anders maar tot wie je zelf bent en altijd geweest bent. Het is ook een kwestie van duurzaamheid. Je valt niet na even terug op de grond. Integendeel. Het bereiken van een specifiek doel is slechts een tussenstapje naar meer. Katapulten worden overbodig. Mensen doen het zelf. Niet ieder op zich, maar net in een veel groter gevoel van gemeenschap. Ook dat is een eigenschap van het echte (!) vliegen. Het is een filosofie, een manier van zijn. Van bovenuit zie je ook beter anderen zoals zij zijn. Je ziet ze proberen op de grond. Je komt ze tegen in de lucht. Het maakt niet uit wie 'beter' is. Iedereen heeft iedereen als doel. Dat is wat we *kunnen* bereiken... als de vleugels krachtig zijn.

Een AURELIS sessie is telkens opnieuw een uitnodiging tot groei van je geestelijke vleugels. Er is een groot aantal verschillende uitnodigingen (domeinen, sessies) die telkens weer van een andere richting uit een ander aspect belichten. Door de juiste weg te vinden (onder begeleiding van een coach of van 'LISA') ga je meer en meer vooruit naar het uitslaan van je vleugels.



10. Twee manieren om van een vierkant een cirkel te maken

Stel: we hebben een vierkant en we willen een cirkel. We vinden een cirkel mooier. Of we vinden het efficiënter of zoiets. In elk geval: een cirkel. OK. Hoe gaan we te werk?

Er zijn twee manieren. We kunnen van een vierkant stukjes weghakken. We hakken en blijven hakken tot we iets overhouden dat lijkt op een cirkel. Misschien willen we toch nog een betere cirkel. Dan hakken we er nog maar verder een stuk af. Op de duur gaan we misschien wel het grootste deel weghakken en we houden een klein cirkeltje over dat min of meer voldoet, bvb aan de wereld der volwassenen... maar het kind is weg.

Dat is de eerste manier. De tweede manier is radicaal anders. We maken nu het vierkant van binnen uit ruimer. Stel je een pompje voor waarmee we het vierkant kunnen oppompen. De druk in het vierkant wordt wat groter. Zonder te overdrijven natuurlijk. We zijn geduldig. Het is eerder een uitnodiging. Maar dan toch wel een effectieve. Het vierkant zet wat uit, op eigen tempo. Telkens we zien dat het OK is, pompen we wat verder. Bij het ene vierkant kan dat al wat sneller dan bij het andere. Geen probleem. Als we maar bezig blijven, weten we dat het uiteindelijk wel goed komt. Het vierkant wordt van nature uit ronder. We hoeven hier zelfs geen moeite voor te doen. Het gebeurt als vanzelf. Zoals het fenomeen dat bvb soepogen rond maakt en niet vierkant. De natuur houdt van cirkels en bollen. De maan is een bol. De zon is een bol. De natuur houdt van cirkels en wij ook. Dat is mooi meegenomen.

Dus twee manieren om een cirkel te maken. Met toch wel grote verschillen. Op de eerste manier krijgen we een kleine cirkel met altijd wat gekartelde randen. Bovendien hebben we het vierkant pijn gedaan. Hakwerk is verschrikkelijk (!) agressief. Het vierkant zal hier nooit volledig van bekomen. 'Vierkant' zeg ik nog steeds, want zelfs al heeft het een ronde vorm, toch blijft het zichzelf beschouwen als een (mislukt) vierkant. Het is niet *uit zichzelf* veranderd in een cirkel. Misschien wantrouwt het verder wel levenslang alle cirkel-praat en -bedoelingen vanwege deze ervaring... Op de tweede manier daarentegen hebben we niets van het vierkant weggenomen. We hebben eraan toegevoegd. Let wel: we hebben niet aan de omtrek getrokken. Het 'groeien' van de cirkel gebeurde van binnenuit. Eigenlijk hebben we ook niet echt iets ingepompt. We hebben alleen datgene wat er al was, geholpen meer zichzelf te zijn.

Mijns inziens zijn mensen gemaakt om grote cirkels te worden. En eigenlijk groter en steeds groter. Grote cirkels overlappen ook gemakkelijker met andere cirkels. Kleine cirkels botsen tegen elkaar. Als biljartballen. Zij zijn gierig op eigen ruimte. En dat is ook nodig, want het is alles wat hen overschiet.

Een AURELIS sessie is een uitnodiging, telkens weer van binnenuit, om ruimer te worden tot een grote cirkel. In die grote cirkel is veel ruimte voor positieve dingen die we ook kunnen brengen naar anderen toe. Alles gebeurt vanuit zichzelf. Als heel veel cirkels steeds groter worden, wordt de wereld een betere plaats.

AURELIS®

Connect your Self





11. Rijden op glad ijs

Met een auto rijden op ijs, of gewoon op een gladde weg bvb, vergt een ietwat speciale rijkunst. Er zit iets in dat indruist tegen de voor de hand liggende reacties. Bij een beginnend slippen, heeft men immers de neiging het stuur resoluut te draaien naar de 'juiste' richting toe. Op zo'n moment raakt men hierdoor de controle (nog) meer kwijt en slipt de auto resoluut verder in de richting waarin het slipwerk begon. Op de rem gaan staan doet er ook geen goed aan. Resultaat: accident.

Men kan het zo zien: door een *directe* greep naar controle verliest men controle op een ruimer niveau. Dit is de controle echter die uiteindelijk veel meer de einduitslag bepaalt. Deze reactie is verkeerd. We zijn dan ook van nature uit niet gemaakt om met auto's te rijden, wel om snel weg te lopen van de richting vanwaar het gevaar opduikt. Onze natuur is misleid. De oplossing ligt in een breder denkpatroon: niet denkende aan 'ik' als eenheid, maar aan het geheel van 'ik + auto'. Om controle over het geheel te behouden, dient men 'met de auto mee te denken'. Niet het stuur omgooien, maar blijven sturen in de richting van de auto. Zorgen voor het vat houden op de weg. Van daaruit kan men als geheel kijken naar een goede strategie. Door de *directe* controle (ikke en de auto kan stikke) enigszins los te laten, krijgt men een ruimere controle. Men kan dan in een grotere bocht de bestemming bereiken, die erin bestaat *naast* de boom te rijden in plaats van erop.

'Controle' is geen lelijk woord. 'Directe controle' kan wél eng zijn door het verhinderen van iets veel waardevollers dat je doet *als totale persoon*. Hier stappen we uit de metafoor van de auto. De chauffeur is het loutere ego. Chauffeur + auto is de totale persoon. Hoewel de natuur er toch al enkele duizenden jaren ervaring mee heeft, zijn we nog steeds niet gemaakt om te handelen als louter ego binnenin of zelfs met verwaarlozing van het grotere geheel. Wij *zijn* dat grotere geheel. We zullen het waarschijnlijk altijd blijven.

Dit kan een zaak zijn van leven of dood. Als je alleen *wil* rekening houden met je loutere ego, ga je om met jezelf als een chauffeur met zijn auto... met ogen gesloten. Dit kan niet anders dan slecht aflopen! En dat ziet men keer op keer gebeuren. Resultaat: accident. In het leven buiten deze metafoor betekent dit: chronische psychosomatiek, depressie, verslavingen allerhande: aan overmatig eten, kalmeermiddelen, drugs... Veel aandoeningen die op het eerste zicht lichamelijke lijken, blijken ook meer en meer verbonden te zijn met psyche en stress. Allergieën bvb, auto-immun stoornissen, psoriasis etc. Allemaal 'aandoeningen' die men in de loop van de tijd ziet toenemen. Waar eindigt dit?

Een AURELIS sessie is een manier om een 'bredere controle' te verkrijgen door rekening te houden met het grotere geheel dat jij bent en waar je loutere ego slechts een deel van is. Je merkt het belang van een stukje 'loslaten'. Het resultaat is op een hoger niveau niet minder controle, maar juist meer. Dit is het niveau dat uiteindelijk meer bepaalt waar jouw gezondheid en welzijn naartoe evolueren.



12. Het schilderij en de verf

Neem bvb een schilderij van Rubens. Het schilderij bestaat zo ongeveer uit niets anders dan wat verf op een doek. Het *IS* dus niets anders dan dat, louter materieel gezien. Neem verf en doek weg en het hele schilderij is weg. Zo simpel als dat. Iemand die het schilderij reduceert tot verf en doek heeft dus ontegensprekelijk gelijk... Op één 'detail' na: als men het zo bekijkt, dan mist men natuurlijk wel de kunst van Rubens. Men mist dan alle schoonheid en betekenislagen die belangrijk zijn (als men houdt van kunst). En dat is spijtig, niet? Gooi verf en doek weg en de kunst is weg. Zit de kunst dan louter in verf en doek? Is kunst iets materieels en verder niets? Kan men een materialist geloven die zegt dat kunst dus eigenlijk niet bestaat want alles is toch slechts 'een hoopje materie'?

Ik zou erop willen wijzen dat men zo iemand niet kan geloven. Niet als het een schilderij betreft. En ook niet als het een mens betreft. Want hetzelfde principe kan men ook hierop toepassen. Wie een mens alleen ziet als lichamenlijk heeft in principe gelijk, want neem het lichaam weg en de mens is weg. Toch mist men dan wat, en men kan gerust stellen: veel meer dan bij een schilderij. Als men doorheen een puur materialistische bril kijkt naar de mens, dan ziet men alleen materie. De 'kunst' (het geestelijke aspect) ziet men alleen door *een andere bril*. Men kijkt dan niet naar iets anders. Men kijkt naar hetzelfde, maar op een andere manier.

Dit gaat over hoe lichaam en geest zich verhouden ten opzichte van elkaar. Het zijn geen 2 onderdelen van een groter geheel. Het zijn 2 manieren om naar hetzelfde geheel te kijken. Het gaat gewoon over verschillende brillen. Voor sommige aspecten is de ene manier meer geëigend, voor andere aspecten de andere manier of misschien nog een andere, wie weet. Als je je echter alléén houdt bij één manier van kijken, dan ga je voorbij aan al de rest. Dan zeg je bij de uitgang van het museum: ik heb niets anders gezien dan verf en doek. Echt kwalijk wordt het als je op basis hiervan ijvert voor de sluiting van het museum en de verbranding van alle kunstwerken.

Spijtig genoeg is dit laatste net wat een materialistische geneeskunde in de praktijk maar al te vaak wil doen *met diepe betekenissen van mensen*. Op het (heel grote) domein van psychosomatiek is dit zowat het ergste wat men zich kan inbeelden. Want zoals de kunst het belangrijkste is aan het schilderij, zo is menselijke diepgang het belangrijkste aan de mens.

Dit is ook meteen het antwoord op de vraag: hoe kan het geestelijke het lichamenlijke beïnvloeden? Simpel: er *IS* geen beïnvloeding want het geestelijke en het lichamenlijke zijn hetzelfde. Het 'onderscheid' ligt in de kijker, niet in wat bekeken wordt.

Een AURELIS sessie is zowel een genieten van als een verder werken aan de 'kunst' in jezelf. Jij bent kunstenaar en kunstwerk tegelijk. Dit wil niet zeggen dat men het lichamenlijke aspect dient te verwaarlozen natuurlijk. Zonder verf en doek is er trouwens ook geen kunst. Bovenstaande verklaart ook meteen hoe het luisteren naar een AURELIS sessie (een geestelijk gebeuren) daadwerkelijk het lichaam kan 'beïnvloeden'. Het effect is rechtstreeks.