

Van angst naar liefde



Eric Schneider

Eric Schneider

LEZINGEN TER BEWUSTWORDING

Van angst naar liefde



Uitgeverij Bewust Zijn

Den Haag, 2016

Eerste druk, november 2016
Vormgeving en omslagontwerp: Ron Goos
Eindredactie: Frank Janse
Copyright © 2016 Eric Schneider
ISBN 978-94-92066-16-9
Gedrukt op FSC-gecertificeerd papier
Trefwoorden: angst, liefde, spiritualiteit

www.uitgeverijbewust-zijn.nl

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande toestemming van de uitgever.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanical, with the written permission of the publisher.

Uitgeverij Bewust Zijn
Postbus 17390
2502 CJ Den Haag

Hoe evolueren we van angst naar liefde? Daarvoor moeten we eerst iets dieper ingaan op het verschil tussen het intern en extern referentiekader, dit zijn twee begrippen uit NLP. Deze twee kaders bekijken we nader vanuit de ontwikkeling van autonomie, zelfstandigheid, het kunnen functioneren vanuit liefde en het loskomen van verschillende vormen van slachtofferbewustzijn. Maar laten we eerst even de verschillende kaders definiëren; wat bedoelen we precies met een intern referentiekader en een extern referentiekader? Met een extern referentiekader bedoelen we dat, wanneer we in ons leven op bepaalde momenten beslissingen nemen, we dan de beslissing laten afhangen van dingen buiten onszelf. Met andere woorden: het uiteindelijk criterium, dat wat uiteindelijk de doorslag geeft in de beslissing, ligt buiten mezelf, niet in mezelf. Ik doe dan dus dingen of ik beslis dingen omdat anderen dat belangrijk vinden, of omdat

het zo hoort. Ik koop die lekkere koekjes die ik heb gezien op TV. Dus de omgeving bepaalt wat ik doe, de omgeving bepaalt wat ik kies. Dat is een extern referentiekader. Ik kan heel mijn leven vanuit een extern referentiekader leven en me volledig laten bepalen door de omgeving, zonder dat ik er uiteindelijk zelf bewust iets aan toevoeg. Veel mensen leiden op die manier hun leven. Binnen NLP kennen we ook nog de begrippen 'sorting by other' en 'sorting by self'. Dat lijkt erg op de referentiekaders, maar is zeker niet hetzelfde. Een extern referentiekader is niet hetzelfde als wat we noemen 'sorting by other'. 'Sorting by other' betekent dat ik in een bepaalde communicatie met iemand, de ander zijn model van de wereld, of dat wat de ander belangrijk vindt, voorrang geef. Dat lijkt op externe referentie, maar is niet hetzelfde. Dat komt omdat de beslissing om dat wat de ander belangrijk vindt voorrang te geven, veronderstelt dat ik

zelf weet wat ik zelf belangrijk vind. Anders kan er geen sprake zijn van voorrang geven. Dus op een goede manier 'sorting by other' kunnen neerzetten, tegen een ander te zeggen 'Na u', daar komt het een beetje op neer, veronderstelt dat ik zelf weet wat ik zelf wil en waar ik zelf voor ga. Een intern referentiekader betekent dat wanneer ik beslissingen neem, het uiteindelijke zwaartepunt of het criterium dat maakt dat de beslissing genomen wordt in mijzelf ligt. Ikzelf kies en bepaal. Hoe de omgeving daarover denkt is een ander probleem. Ik bepaal, dus het zwaartepunt van de beslissing ligt bij mezelf en is dus intern. Het kan best zijn dat ik dingen doe en kies waar anderen het mee eens zijn of die overeenkomen met wat men zegt of denkt, maar ik doe het niet om wat men denkt of omdat het zo hoort. Ik doe het omdat ik er zelf voor kies. Dat is een belangrijk verschil. In die zin is dat ook niet hetzelfde als 'sorting by self'. 'Sorting

by self' betekent dat ik in de communicatie met de ander op non-verbale wijze zo uitdruk dat ik voorrang geef aan dat wat ik zelf belangrijk vind. Dat ik de communicatie van de ander voorrang geef, betekent natuurlijk dat ik een intern referentiekader heb ontwikkeld. Hoe zou ik de ander anders voorrang kunnen geven? Het betekent ook dat ik op de ander ingesteld ben en het vermogen heb, als ik dat wil, om ervoor te kiezen om die ander voorrang te geven. Het 'sorting by self' of het accent leggen op wat ik zelf belangrijk vind, veronderstelt ook weer dat interne referentiekader. Ik moet weten wat ik zelf belangrijk vind. Onafhankelijk van wat de anderen op welke manier dan ook verdedigen of voorstaan.

Een van de manieren waarop we een interne referentie kunnen herkennen, is dat ik zelfs bereid ben (of in staat ben) om, vanuit wat ik zelf belangrijk

vind, in conflict te gaan met anderen. Zolang dat niet het geval is, als ik wanneer het er op aan komt uiteindelijk toch meedraai met de ander, meega met de ander, dan betekent dat dat ik nog geen sterke interne referentie heb ontwikkeld. Het kan zijn dat ik mogelijk wel weet wat ik zelf wil, maar ik ben hoe dan ook nog niet in staat om dat uit te drukken en te blijven volgen. In die zin is de interne referentie dan niet sterk genoeg. In de huidige maatschappij is alles erop gebaseerd om jou te doen neigen naar externe referentie. Alle publiciteit is erop gebaseerd jou te laten leiden door externe referentie en je op de koop toe nog de indruk te geven dat de beslissing uit jezelf komt. Dat is uiteraard een ongelooflijk verkoopkunstje. Men wil je het gevoel geven dat je zelf beslist, maar eigenlijk heeft men in jouw plaats besloten wat jij belangrijk gaat vinden. Dat is externe referentie. Mensen die effectief in staat zijn hun interne referentie te vol-

gen, zijn mensen die in veel gevallen nagewezen worden door anderen. In die zin zou je kunnen zeggen dat wanneer je niet de moed hebt om nagewezen te kunnen worden, je nooit zal kunnen leven vanuit jouw interne referentie, vanuit jouw eigen zwaartepunt.

Beide referenties zijn dan ook twee fundamentele kaders. De externe referentie is noodzakelijk omdat ik me ervan bewust moet zijn hoe anderen denken en functioneren, anders weet ik niet hoe ik daarmee moet communiceren en hoe ik daar op kan inspelen. Tegelijkertijd is het zo dat wanneer ik mezelf op een goede manier ontwikkelen wil, de interne referentie naarmate ik groei meer en meer voorrang dient te krijgen op de externe referentie. 'Voorrang' betekent in dit kader dat de externe referentie blijft bestaan. Ik sluit mij niet af van de externe wereld, maar ik verwissel

slechts de prioriteiten. Ik geef prioriteit aan mijn eigen waardenpatroon en beslis van daaruit. Soms kan ik van daaruit beslissen om de ander op een bepaald moment voorrang te geven, maar dat is dan nog altijd mijn eigen beslissing. De externe referentie is overigens ook belangrijk, want onze interne referentie ontwikkelen we op basis van de externe referentie. Met andere woorden: alles wat je nu kunt, alles wat je nu weet, heb je geleerd door dat over te nemen van anderen. Zelfs nu je dit boekje leest ben je in externe referentie. Dat wat ik heb opgeschreven lees je nu en kun je overnemen. Vervolgens kun je het verwerken, zodat het op jouw manier iets van jezelf wordt. Daarna wordt het pas interne referentie. Als je na het lezen van dit boekje in een discussie met iemand zegt: 'Het is niet waar, het zit zus en zo, dat staat ook in dat boekje van Eric Schneider', dan zit je nog in de externe referentie. Dan heb je de inhoud van wat je

Spirituele ontwikkeling heeft niet als bedoeling om zo snel mogelijk boven de mensheid uit te groeien. Spirituele ontwikkeling heeft als bedoeling om de mensheid als geheel zo snel mogelijk op een hoger niveau te trekken. Door de vrede in jezelf te integreren, want dat is de enige weg.

Wanneer zelfs de grootste mystici zich fysiek manifesteren, nemen ze dus een deel van de imperfectie op zich, anders kunnen ze zich niet fysiek manifesteren. Want de materiële wereld is niet perfect. Daardoor gaan ze de imperfectie ook uitdrukken. Maar door het uit te drukken leren ze ons hoe het te transformeren. Op het moment dat heel de mensheid als het ware door de transformatie is gegaan, stopt de materiële wereld. Die verdwijnt dan omdat die zijn functie op dat moment heeft verloren. De materiële wereld bestaat alleen voor ons in zijn vermogen imperfectie te materialiseren

en ons te dwingen door de transformatie te gaan. Wanneer we die imperfectie niet accepteren, komen we nergens. Dat geldt op elk niveau. De eerste stap is dat ik de imperfectie in mijn omgeving leer accepteren. Wanneer ik bijvoorbeeld van de een of andere leraar iets niet accepteer, omdat hij bijvoorbeeld zijn Engels niet goed beheerst, dan verwacht ik dingen, dan weet ik niet meer waarover het gaat. Dan heb ik een fundamenteel waardenconflict in mijzelf. Dat wil zeggen: ik wil niet luisteren naar wat er écht wordt gezegd. Ik kies ervoor om het in externe referentie te plaatsen. Ik zorg ervoor om niet bij mezelf te komen. En de truc die ik gebruik is te wijzen op de imperfectie van een ander. Dat werkt als een trein en ik blijf zelf onbewust en dat is veilig. Ik kies voor mijn eigen veiligheid. De tweede stap is de imperfectie in de externe wereld leren laten voor wat die is. Ga naar de essentie die erachter steekt. Dat is al een

hele prestatie, die essentie accepteren. Er is een spreekwoord dat zegt: 'de waarheid komt soms uit een kindermond'. Dat betekent dat de waarheid soms wordt gezegd door mensen of vanuit omstandigheden waarvan je niet verwacht dat die waarheid verkondigd gaat worden. Dus wanneer ik mijn regels ga opleggen over hoe die waarheid geformuleerd zou moeten worden, gaat ze mij volkomen ontsnappen want die kleine snotaap die ik tegenkom, die schat ik niet op waarde, want het is maar een kleine snotaap. Terwijl, al is het een kikker die voor me staat en hetgeen dat die zegt is zinvol dan moet ik leren dat in zijn zinvolheid te accepteren. De bron van de informatie is niet belangrijk, de kwaliteit is belangrijk.

We moeten de zelfverzekerdheid en veiligheid in onszelf vinden, in plaats van door verzekeringen en externe veiligheid. Wanneer we die in onszelf

beginnen te zoeken, is het eerst en vooral nodig dat we die interne referentie ontwikkelen. Daarnaast moeten we de bestaande interne referentie reinigen: die dingen waar we zelf van overtuigd zijn geraakt en die we aangeleerd hebben gekregen die uiteindelijk gebaseerd zijn op angst moeten er allemaal uit. Daar heb je wel wat levenswerk aan, maar die moeten er allemaal uit. Het zijn die dingen die je binden aan de buitenkant, binden aan datgene dat niet essentieel is. Het is datgene dat jou wegjaagt van de waarheid. De waarheid is namelijk in de omgekeerde richting te vinden. Dat is niet het externe kader, maar stil worden waardoor er communicatie ontstaat door herinnering en herkenning, communicatie met je eigen dieperliggende intuïtieve kader. Diegene en datgene wat je in wezen bent. Diegene en datgene wat je in wezen bent is absoluut vrij van angst, dat is alleen maar liefde. Evolueren op die manier van angst naar liefde is

niet zozeer evolueren van agressiviteit naar lief zijn, maar evolueren van externe afhankelijkheid naar interne vrede. We dienen van externe onzekerheid en zoeken van verzekering naar interne zelfverzekering te transformeren. Eigenlijk zelfs geen zelfverzekering, want je hoeft jezelf niet te verzekeren, je hoeft alleen maar intern jezelf te zijn. Dat kan door niets of niemand op welke manier dan ook worden verstoord. Dát is liefde. Liefde is in meer en meer omstandigheden kunnen functioneren vanuit het derde kader. Het intuïtieve kader dat je hebt meegekregen, wat je nooit hebt hoeven leren, dat er altijd al geweest is, maar wat je zelf moet leren herkennen of herinneren. Vandaar dat soms wel eens gezegd wordt dat deze wereld helemaal geen leerschool is. Je hoeft hier niets te komen leren. Paradoxaal genoeg, als je hier al iets moet komen leren is het dingen af-leren. Afleren van te geloven van hetgeen je is geleerd. Daarvan dien

je los te komen. Daarvoor moet je wel de moed hebben om naar binnen te gaan. Vertrouw op wat er van daaruit naar boven komt. Dat moet je doen vanuit je eigen redenering die je klakkeloos hebt overgenomen, waarvan je dacht dat deze van jou was. Maar deze redenering is eigenlijk niet van jou en alleen maar gebaseerd op angst. Daardoor verlies je de communicatie met jezelf en word je terug naar buiten gestuurd. Daardoor kom je terug in de misère, in het lijden, in de pijn en de angst. Dat is de essentiële dynamiek van het evolueren van angst naar liefde. Het is de evolutie van externe afhankelijkheid naar interne erkenning, herkenning en herinnering in zelfherinnering. De perceptie van buiten leert ons niets. Echte kennis komt pas naar boven door onze ogen te sluiten, door te stoppen met te luisteren aan de buitenkant en vanbinnen te luisteren.

Over de auteur

Eric Schneider is psycholoog, filosoof en internationaal trainer NLP. Na het bestuderen van diverse therapeutische benaderingen (onder meer Roge-riaanse therapie, Gestalt en Rebirthing) richtte hij zich vooral op NLP (Neuro-Linguistic Program-ming, ook wel Neuro-Linguïstisch Programmeren genoemd). Hij is al meer dan 30 jaar actief in de wereld van NLP en treedt al meer dan 25 jaar op als internationaal gecertificeerd NLP-trainer. Hij geniet internationale waardering als pedagoog in landen als België, Frankrijk, Nederland en Tsjechië.

In 1988 richtte hij Arcturus N.V. op. In dit Interna-tionaal Training Instituut voor Communicatie en NLP verzorgt Eric Schneider de opleidingen NLP. De internationaal gecertificeerde trainingen bevat-ten de verschillende niveaus: NLP Practitioner, Master-Practitioner en Trainer. Daarnaast ontwik-

Over de auteur

kelde Eric Schneider de opleiding Transpersoonlijke Coaching en Counseling (TCC). Deze opleidingen vinden plaats met de focus op persoonlijke ontwikkeling en bewustzijnstransformatie, geïnspireerd door het NYTI (New York Training Institute for NLP), op het vlak van kwaliteit en integratie. Eric Schneider heeft NLP verder in een spiritueel kader geplaatst. Voordrachten en workshops die de relatie tussen NLP en spiritualiteit toelichten en uitdiepen, vormen eveneens een belangrijk onderdeel van zijn activiteiten. Daarnaast is Eric Schneider werkzaam als therapeut, coach en consultant. Zowel op individuele basis als voor bedrijven op kaderniveau.

Informatie over trainingen, workshops, lezingen en individuele begeleiding kun je aanvragen bij:

Arcturus N.V.
Internationaal Training Instituut voor
Communicatie en NLP
Lierse Steenweg 105
2560 Kessel
België

Telefoon: +32(0)3 488 40 54

Email: info@arcturus.be

Website: **www.arcturus.be**

Eveneens verkrijgbaar in deze reeks



Leven vanuit het hart

ISBN 978-94-92066-06-0



Denken en intuïtie

ISBN 978-94-92066-07-7



Hebben en zijn

ISBN 978-94-92066-08-4



Zelfinzicht en aanvaarding

ISBN 978-94-92066-05-3



Omgaan met emoties

ISBN 978-94-92066-15-2

Wil je per e-mail op de hoogte blijven van
nieuwe boekjes die in deze reeks uitkomen?

Meld je dan aan via

www.uitgeverijbewust-zijn.nl/lezingenreeks



Eric Schneider
**Naar het hart van
communicatie**

NLP en spiritualiteit

232 bladzijden, paperback

ISBN 978-90-817479-2-9

Wat is het geheim van het 'spirituele succes' van de mystici en grote leraren? Wat kunnen we door middel van NLP (neuro-linguïstisch programmeren) van deze mystici en leraren met hun hoge spirituele en emotionele ontwikkeling leren om onze eigen spirituele intelligentie drastisch te verhogen? Dit boek beschrijft NLP niet, zoals de meeste boeken, uitsluitend als een psychologische technologie, maar als een levenshouding. Niet als een doel, maar als een middel. Een effectief, elegant en efficiënt middel tot bewustzijnstransformatie. Het

Andere uitgaven van uitgeverij Bewust Zijn

is een manier van denken en communiceren die ons leert te leren van anderen, het andere en van onszelf. Dat versnelt onze spirituele ontplooiing en zelfrealisatie. Los van alle ideologische, theologische en religieuze beschouwingen en formuleringen. Door toepassing van NLP wordt spirituele ontwikkeling toegankelijker en krijgen we duidelijk een praktisch antwoord op vragen zoals:

- wat is loslaten?
- hoe komen we los van onze neiging tot oordelen?
- wat is liefde precies?
- hoe kunnen we liefde ontwikkelen en vrij worden van angst?

Als spiritualiteit de ontwikkeling van liefde is, dan is NLP een weg van liefde. Dat is de essentiële boodschap van dit boek.

Verkrijgbaar in de boekhandel en via

www.uitgeverijbewust-zijn.nl



Frank Janse

De zin van jouw bestaan

NLP en non-dualiteit

176 bladzijden, paperback

ISBN 978-90-817479-0-5

Wat is de zin van ons bestaan? Een vraag die een ieder van ons zich wel eens stelt. Zingeving houdt alle mensen bezig. Soms is het lastig het leven meer betekenis te geven. Vooral in een leven vol met problemen en teleurstellingen. Het valt niet mee om de abstracte vragen op het gebied van zingeving concreet en tastbaar te maken. Frank slaagt erin beide op een zeer toegankelijke wijze bij elkaar te brengen. Een bijzonder goed gelukte samensmelting van Oosterse filosofie en Westerse psychologie.

Andere uitgaven van uitgeverij Bewust Zijn

Dit boek verrast je met een ander perspectief op de wereld waarin jij denkt te leven. Het geeft duidelijke antwoorden op essentiële vragen. Wie ben ik? Wat is mijn rol en doel in dit leven? De inzichten die je via dit boek krijgt, bieden je een kans op meer vrijheid, geluk, een hogere kwaliteit van leven en innerlijke rust. Het brengt je dichterbij jezelf. Dit boek is de volgende stap op het pad van jouw persoonlijke ontwikkeling. Uiteindelijk ontdek je wat je in essentie bent, altijd al was en altijd zal zijn. Het is de sleutel tot waar geluk.

Eric Schneider in het voorwoord: 'Een aanrader voor een ieder die zoekt naar meer modern geformuleerde spirituele inspiratie!'

Verkrijgbaar in de boekhandel en via

www.uitgeverijbewust-zijn.nl

LEZINGEN TER BEWUSTWORDING

Via deze lezingenreeks wordt het gedachtengoed van Eric Schneider voor een breed publiek toegankelijk gemaakt. De lezingen bieden inspirerende teksten over uiteenlopende onderwerpen die altijd in het teken staan van bewustwording, liefde en spiritualiteit.

Eric Schneider – Van angst naar liefde

Hoe evolueren we van angst naar liefde? Door te leren leven vanuit onze intuïtie, vanuit het innerlijk weten, vanuit wie we in wezen zijn. Eric laat ons zien dat zelfacceptatie hieraan bijdraagt, maar ook acceptatie van je eigen angst inhoudt. Daarvoor moet je wel de moed hebben om bij jezelf naar binnen te gaan.



Uitgeverij Bewust Zijn

ISBN 978-94-92066-16-9



9 789492 066169 >