

Deel *I*

**QUANTUM ENTRAINMENT®-
TECHNIEKEN**

Hoofdstuk 1

VOLKOMEN MENS WORDEN

Stel dat ik zou zeggen dat jij maar half leeft? En dat je door je bewust te worden van iets dat je al hebt je jouw levenservaring oneindig kunt verrijken? En dat je jouw leven vanaf vandaag voor de volle 100% kunt gaan beleven? Zou je dat willen? Ik hoop van wel, want groei is een natuurlijke en moeiteloze uitdrukking van het leven zelf. Het is een natuurlijke invulling van ons menselijk streven om uiteindelijk uit te vinden welke melodie wij spelen in deze opmerkelijke symfonie die leven heet.

Het boek dat je nu in handen hebt laat je zien hoe je dat kunt doen. Het zal je kennis laten maken met die andere kant van je leven die, bij de meeste van ons, vruchtbaar is, maar braak ligt. Als je eenmaal die ‘andere kant’ van jou ontdekt hebt dan kom je erachter wat je eigenlijk al die tijd gemist hebt. Dan ga je, vanuit die nieuw ontgonnen volkomenheid, nieuwe zaadjes zaaien, van gezondheid en voorspoed en welbehagen.

Er is niets mystieks of onrealistisch aan wat je gaat leren. Quantum Entrainment is gebaseerd op wetenschappelijke waarneming, directe ervaring en gezond verstand. Met als pijlers de stelregel dat kennis gevoed wordt door twee onafscheidelijke takken die elkaar voeden en ondersteunen. Die twee takken van kennis zijn *begrip (inzicht)* en *ervaring (ondervinding)*. Door dit hele eerste hoofdstuk heen laat ik je kennismaken met krachtige natuurwetten – eenvoudige principes die wanneer ze eenmaal doorgedrongen zijn je leven voor altijd zullen

veranderen. En dat is geen loze belofte maar voor duizenden mensen, uit alle lagen van de bevolking van over de hele wereld is het de dagelijkse realiteit geworden. Die principes werken direct op hetgeen bij ons allen dezelfde kern is. Ze zetten onze voeten stevig op het pad dat leidt naar de vreugde van het volkomen mens zijn.

De rest van dit boek zit vol met tientallen beproefde oefeningen, die je helpen bij het vinden van je diepste verlangens, om die vervolgens te realiseren. Deze principes zijn vanzelfsprekend, en de oefeningen werken direct. Maar je hoeft mij niet eens op mijn blauwe ogen te geloven. Over een paar minuten al ga je het aan jezelf bewijzen. De belangrijkste techniek van het Kinslow Systeem is Quantum Entrainment, afgekort QE. Quantum Entrainment klinkt nogal gewichtig en wetenschappelijk, maar laat je daardoor niet afschrikken. QE is echt een heel eenvoudig proces, dat net zo natuurlijk is als je ademhaling. Als je deze regels leest heb je al wat nodig is om te beginnen. Door middel van deze simpele QE-techniek ga je al snel je gewaarzijn uitbreiden, en je afstemmen op dat wat jij werkelijk wilt. Op je ultieme doelen. Met maar een klein beetje aandacht en een beetje meer werk zullen de uitkomsten verbazingwekkend zijn.

Het principe van de universele harmonie

Leven is balans. Het leven is volmaakt zoals het is. Dat hebben we al zo vaak horen zeggen, op zoveel verschillende manieren, maar begrijpen we werkelijk hoe diep zo'n uitspraak gaat? Normaal gesproken gaan we er vanuit dat ons leven in balans is als we niet al te hard werken en daarbij onze vrije tijd verdelen over het gezin, sport en spel, geestelijke verrijking en persoonlijke tijd voor onszelf. Wat blijkt: dat is maar een deel van het verhaal. Het is een oppervlakkige balans, die ons po-

tentieel, en wat nog belangrijker is, de kwaliteit van ons leven behoorlijk inperkt.

Als je eenmaal geleerd hebt wat die balans echt inhoudt dan kom je erachter hoe buitengewoon gemakkelijk dit in je dagelijks leven kan worden gerealiseerd. Dat komt omdat zoiets volkomen natuurlijk en normaal is en ook zou moeten zijn voor ons mensen – om in balans te leven. Wij hebben allemaal al in huis wat daarvoor nodig is, maar we hebben het gewoon nog niet op de juiste manier gebruikt. Maar dat gaat nu snel veranderen dankzij de volgende twee leefregels. Deze regels bieden je een doelmatige toepassing van het principe van universele harmonie.

De regel van twee

Een simpele verandering in je manier van waarnemen kan vaak heel wat verwarring in je leven wegnemen. Laat me hierbij twee simpele regels aanbieden, die je gaan helpen bij het anders naar de dingen kijken, waardoor er heel wat zelf teweeggebracht lijden kan worden opgeruimd. Mijn hele leven als volwassene zijn dit twee bepalende leefregels geweest, die mij inzicht en houvast gaven, en ook een gevoel van troost. De eerste is het principe van Universele Harmonie: 'Het leven is harmonie'. Dat wil zeggen: in het universum heerst altijd orde, zelfs als het niet zo lijkt. De tweede stelling luidt: 'De wereld is niet zoals ik haar zie.' Voor mij is het onmogelijk om alles van een bepaalde situatie helemaal te kennen, te voelen of waar te nemen; dus moet mijn begrip, mijn bevattingsvermogen, wel min of meer onvolkomen zijn. Voor mij hebben deze eenvoudige aforismen een diepgaande invloed gehad op mijn persoonlijke ontwikkeling. Als de wereld niet harmonieus zou zijn dan zou ik lijden of beperking kunnen accepteren als iets natuurlijks. Als ik het idee had dat mijn kijk op de wereld volledig was dan zou ik kunnen denken dat mijn uitgangspunt het 'juiste' was.

Op momenten waarop ik vast kwam te zitten of in een sleur dreigde te komen schoot me meteen weer binnen dat het leven in wezen heerlijk is en dat mijn waarneming niet overeenkwam met die werkelijkheid.

Al gauw ging ik zien wat er zich achter de schermen afspeelde. Geleidelijk aan konden deze twee simpele stellingen me ertoe bewegen om die krampachtige greep op mijn leven losser te maken en het gewoon maar voorbij laten gaan als een afwisselende melodie. Dat is best een mooie vergelijking eigenlijk. We kunnen helemaal opgaan in muziek als we de melodie maar gewoon als een rivier door ons heen laten stromen. Als we ons proberen vast te houden aan één enkele toon dan missen we de samenhang van de hele compositie. Ons leven zou, net als goede muziek, vrij moeten kunnen stromen. Als we ons vastklampen aan mensen, ideeën en dingen dan onderbreekt dat de stroom en wordt de melodie kapotgemaakt.

Jij en ik zijn uit hetzelfde hout gesneden, en tegelijkertijd zijn wij volkomen verschillend. Die samenhang komt door onze gelijkheid. De verschillen voegen net dat stukje beminnelijkheid toe aan onze gelijkheid. Als die twee tegenstellingen met elkaar in evenwicht komen valt alles op zijn plaats. Dit is steeds de formule geweest voor een volkomen en voorspoedig leven. Ik schrijf dit hier om dit met je te delen, niet omdat ik denk dat je dat niet weet, maar omdat je het misschien bent vergeten. Ik houd mij aan deze twee principes, niet vanwege een of andere filosofie, maar omdat ze mij bijgebracht zijn toen ik nog kind was. Ze vormen de bakens in mijn jeugd, nog voor dat ik een idee kreeg van tijd, nog voor mijn ruimte zich opvulde met al die 'noodzakelijke en o zo praktische' zaken om voorspoedig te leven. Als jij de waarde van deze twee simpele regels zelf wilt nagaan begin dan niet met wat je vergeten bent. Begin bij waar jij nu, op dit ogenblik, bent, voordat herinneringen of verwachtingen het overnemen.

Het principe van dynamische stilte

Het principe van dynamische stilte onthult dat beweging voortkomt uit stilte, dat energie vanuit het niets ontstaat en dat orde innig verbonden is met wanorde. Dit principe wordt vaak niet begrepen, omdat we de neiging hebben om waarde te hechten aan het afmaken van dingen, en we gewoon niet kunnen beseffen dat alles dat ooit geschapen is voortkomt uit de absolute stilte. Ja echt: elk ding en elke gedachte in de schepping is voortgekomen vanuit de stilte. De kwantumfysica heeft deze ‘leegte’, deze niet-bewegende niet-energie geïdentificeerd als de ‘alles omvattende orde’. Het is het vormloze van waaruit alle vormen ontstaan, voortgekomen uit het vuur van de creatie. Het is de leegte tussen elke gedachte en de volgende, in ons allemaal, generatie na generatie.

Begrip van, en inzicht in dit bijzondere principe is niet voldoende. Alleen wanneer wij direct in contact zijn met deze onbeperkte niet-energie kunnen we pas direct gebruikmaken van de harmonie en de kracht van het creëren. Zoals je al gauw zelf zult ervaren is het in contact kunnen zijn met de absolute stilte iets dat innig verbonden is met ons mens-zijn, en er is alleen maar een verschuiving nodig in ons perspectief om juist dat te realiseren. Dat contact komt niet tot stand via ons lichaam of onze geest, maar door simpelweg gewaar te zijn. Vanuit dit onbevooroordeeld gewaarzijn van absolute stilte worden we getransformeerd naar een transcendent niveau van harmonie, gezondheid en liefde.

Het principe van rust en hernieuwing

Het principe van rust en hernieuwing houdt in dat het leven zich anders gaat inrichten wanneer we ons bewust worden van het stil zijn – ten gunste van ons. Zoals reeds eerder gezegd, het leven heeft twee gezichten: de actieve kant en de rustige kant. Als wij met ons gewaarzijn helemaal aan de stille kant

zitten wordt aan de actieve kant de overvloed groter. Gewoonlijk gaat al onze aandacht naar onze actieve kant, waardoor de stille kant genegeerd wordt. We kunnen dan wel denken dat een nachtje slapen en wat rustige momenten overdag wanneer we de krant lezen of een kop koffie drinken voldoende zijn om aan onze dagelijkse hoeveelheid rust te komen. Niets is minder waar!

De kans is groot dat je leeft in een industrieel gebied, met je aandacht steeds maar gefocust op het *doen*. Denk daar eens even over na. Hoe vaak op de dag doe je echt helemaal niets? Mocht het eens voorkomen dat je een paar minuutjes over hebt dan is dat meestal niet gepland. Het is dan meer dat jij zit te wachten op iemand die te laat is voor een afspraak, of dat je wat eerder klaar bent met waar je mee bezig was. En wat doe je dan? Je kijkt meteen of er nog iets te doen is, toch? Misschien pak je even een blaadje of een boek om in te lezen, je checkt je e-mail of je voice mail, of je stuurt iemand een sms om de tijd te doden... Als je eenmaal het Kinslow Systeem kunt toepassen hoeft je nooit meer de 'tijd te doden'!

Op de een of andere manier staat het in onze programmering gegrift dat we maar moeten doorgaan. We hebben het idee dat als we niet iets doen we onze tijd verspillen. We gaan ons zelfs schuldig voelen als we eens tijd voor onszelf nemen.

'Het is gewoon logisch', kun je aanvoeren. 'Hoe zouden we anders kunnen evolueren tot effectievere mensen? En de natuur houdt niet van een vacuüm.' Maar toch, hoewel dat misschien geldt voor de natuur, het is zeker niet jouw ware natuur.

'Heb jij zelf niet gezegd dat wij voorbestemd zijn om te groeien, om ons te ontwikkelen?'

Ja, dat heb ik inderdaad gezegd. Maar als wij willen weten hoe het is om volkomen mens te zijn dan moeten we beginnen met iets te doen dat grote invloed heeft; iets waarvan we weten dat het absoluut waar is maar totnogtoe ernstig verwaarloosd

is. We moeten tot rust komen. Stil worden.

Veel mensen denken dat meer activiteit leidt tot meer succes. Ze hebben het idee dat lange uren van hard werk de beste manier is waarop ze kunnen krijgen wat ze willen. Behalve als blijkt dat dit samengaat met een leven vol stress, dat letterlijk barst van de verbroken relaties en steeds erger wordende gezondheidsklachten, want dan hebben ze geen gelijk meer. Succes, op het allerdiepste niveau, is gebaseerd op rust. Wat wil dat zeggen? Eenvoudigweg dit: een uitgerust lichaam en een uitgeruste geest kunnen meer tot stand brengen dan een lichaam en geest die dat niet zijn. Maar wat bedoel ik hier dan met dat woordje 'rust'?

Wij mensen kennen in de regel drie bewustzijnstoestanden. Dat zijn de niveaus van wakker zijn, dromen en diepe slaap. Wanneer we wakker zijn dan zijn lichaam en geest actiever dan als we diep in slaap zijn. Logisch. Wanneer we dromen dan zijn lichaam en geest niet zo actief als wanneer we wakker zijn, maar ook niet zo rustig vergeleken met onze diepe slaaptoestand. In het maartnummer in 1970 van *Science Magazine* publiceerde dr. Robert Keith Wallace een artikel dat melding maakte van nog een vierde niveau van bewustzijn, dat nog dieper was dan de slaaptoestand. Dr. Wallace noemde dit de '*wakeful hypometabolic physiologic state*', maar voor ons doel volstaat om te zeggen dat dit een heel, heel diep niveau van rust is. Maar wat dit diepste niveau van rust zo interessant maakt is dat, anders dan bij de diepe slaap, de geest juist heel alert is terwijl je in deze toestand bent.

In een later artikel ging dr. Wallace hierop door en toonde aan dat dit echt een heel diepe rusttoestand was, die een heel weldadig effect heeft op ons lichaam, onze geest en ons vermogen om een productief en bevredigend leven te leiden. Dus is het aangetoond dat, wanneer wij ons bewust worden van deze toestand van diepe rust, die andere drie erkende rusttoestanden meer in balans gebracht worden. Met andere

woorden, het is niet een overbodige luxe, maar eerder een noodzaak om deze vierde rusttoestand te kunnen ervaren. En, zoals je al weet, is die balans nodig om volkomen mens te worden.

Nu zou je je kunnen afvragen wat jij zelf kunt doen om die diepste rusttoestand te ervaren. Moet je je benen in de knoop leggen, tien kilometer per dag hardlopen of positief denken gaan oefenen? Nee dus. Als je overgaat van de ene naar de andere rusttoestand dan is dat een volkomen natuurlijk proces in lichaam en geest. Wanneer je moe bent en je wilt gaan slapen dan is het enige dat je hoeft te doen ophouden met bewegen, stil gaan liggen dus, dan val je vanzelf in slaap. Wanneer je genoeg rust gehad hebt dan word je ook vanzelf weer wakker. Deze diepste rusttoestand is eveneens heel natuurlijk en kun je daarom zonder enige moeite gaan ervaren.

Moeiteloos wil zeggen dat je er geen moeite voor hoeft te doen. Heb je ooit als je moe was moeite hoeven doen om in slaap te vallen? Als dat al eens het geval was dan heb je wel gemerkt dat juist dat moeite doen je juist wakker hield. Hetzelfde geldt ook voor het ervaren van deze diepste rusttoestand. Als je er moeite voor doet gaat het niet gebeuren.

Dan vraag je: ‘Hoe kan ik nou iets doen zonder me ervoor in te spannen?’

Dat is nu net waar Quantum Entrainment bij komt kijken! QE laat je zien hoe je vanzelf, volkomen natuurlijk en moeite-loos, kunt overvloeien uit de waaktoestand naar jouw diepste rusttoestand. Zoals ik al zei, dit is een natuurlijk proces voor de mens, maar wel iets dat we al heel lang genegeerd hebben. Eigenlijk hadden onze ouders of onze opvoeders en leraren ons moeten laten zien hoe dat werkt, maar zij wisten het zelf niet, omdat hún ouders en leraren zich er ook niet bewust van waren. Later in dit boek zal ik hier dieper op ingaan, maar laten we ons voor nu richten op het vinden en ervaren van deze diepste rusttoestand binnenin onszelf.

Voordat je vanzelf in slaap valt ben je ervan bewust dat je moe bent. Als je weer wakker wordt dan word je je opnieuw ervan bewust dat de slaaperiode voorbij is en dat het tijd is om je dag te beginnen. Nu willen we graag weten waar je je nu precies van bewust was tijdens die overgang van waken naar slapen, en van slapen naar waken. Dus laten we even doorpraten over ons gewaarzijn.

Het aspect dat het duidelijkst naar boven komt over het wakker zijn is je bewuste zijn: je bent er helemaal bewust bij; je weet wat er gebeurt. Als je diep in slaap bent, en meestal ook als je droomt, ben je onbewust. Als jij tijdens de uren dat je wakker bent min of meer bewust bent, dan lijkt dat bewustzijn gewoon maar wat rond te dwalen in je geest, van de ene gedachte naar de andere. Dat werkt op een soort van automatische piloot, totdat je je opeens scherp moet concentreren. Net als tijdens het autorijden. Dat gaat ook meestal vanzelf, met je gedachten heel ergens anders. Maar als je dan die remlichten van de auto voor je ziet oplichten zit je onmiddellijk weer in het hier en nu!

Je bewustzijn is ook je startpunt als je in die diepste rust wilt komen. Elke keer dat je overgaat van de ene naar de andere rusttoestand ga je eigenlijk even door die toestand heen. Als je van waken naar slapen gaat, of in de slaaptoestand gaat dromen, glijd je steeds even tijdens de overgang in dat diepste niveau. Je kunt het vergelijken met het hebben van drie baden. Eentje is dan een zwembad, het tweede een 'whirlpool' en het derde een 'floating tank' (geïsoleerd drijfbad).

Het zwembad staat voor je actieve waakbewustzijn. De whirlpool, waarin je de lichamelijke en emotionele spanningen van de dag van je af kunt laten glijden, is dan je droomtoestand. En natuurlijk is de floating tank waarin alle indrukken van buitenaf zijn afgesloten je diepe droomloze slaap. Als je van het ene naar het andere bad wilt dan zul je eerst uit het bad waar je in zit moeten gaan voordat je in het andere

kunt stappen. Bijvoorbeeld, als je vanuit het zwembad naar de whirlpool wilt dan moet je dus eerst uit het zwembad klimmen en dan in de whirlpool glijden. Hetzelfde geldt natuurlijk voor het overstappen van de whirlpool naar de drijftank. Zo simpel is dat, toch? Tussen twee van de baden besta jij nog steeds, maar je ervaart dan niet de genoegens van een van die drie baden. Je zit in een soort van leegte, terwijl je van het ene naar het andere bad gaat. Deze vergelijking helpt je begrijpen waar die diepste rusttoestand gevonden kan worden, en uiteindelijk ook hoe je deze kunt ervaren.

Soms zul je merken dat je geest, net voor je in slaap valt, loskomt van die alledaagse gedachten en gevoelens. Je zit dan even in zo'n leegte, waarin je weliswaar wakker bent maar je helemaal niet meer aan iets denkt. Dit is een vluchtig gewaarzijn dat net zo zacht en kalm is als dat het je weer ontschiet. Het is zo weer voorbij. Het is een rustige, vredige toestand die dan zachtjes oplost in het onbewuste, het niet bewust zijn, van de diepe slaap. En als je dan vanzelf weer wakker wordt kun je weer heel even diezelfde kalme, vredige bewustzijnstoestand waarnemen, net voordat je denken meteen weer begint met de ene na de andere gedachte over wat je allemaal moet doen. In onze vergelijking met die drie baden is deze toestand van 'zacht bewustzijn' net als de ogenblikken als je van het ene naar het andere bad overgaat. Steeds als wij overschakelen van de ene naar de andere rusttoestand komen we door deze vredige staat van zuiver gewaarzijn heen. En dat is een goede benaming daarvoor: *zuiver gewaarzijn*. Van nu af aan zal ik die toestand van diepe rust zo noemen: het is een toestand van zuiver bewustzijn.

Dus nu ben je bekend met die vier voornaamste bewustzijnstoestanden die je kunt ervaren: waken, slapen, dromen en zuiver gewaarzijn. In het volgende hoofdstuk ga je leren hoe je meer bewust kunt worden van dat zuivere gewaarzijn en het ook kunt 'gebruiken' om je leven in balans te brengen,

op jouw eigen weg om volkomen mens te zijn. Maar voordat we daarmee gaan beginnen moeten we eerst nog een paar leidende principes bespreken. En het is volgens mij een goed idee om als eerste eens te kijken hoeveel diepe rust in dat zuivere gewaarzijn nodig is om een heel actieve manier van leven in balans te brengen en in stand te houden.

Het principe van ontwikkeling

Wanneer eenmaal het principe van rust en hernieuwing deel van je leven wordt komt vanzelf ook het principe van ontwikkeling (vordering, vooruitgang, voortschrijding, groei) in werking. Dit principe onthult dat hoe meer stilte (rust, ontspanning) je in je leven toelaat des te meer gericht en dynamisch je leven wordt.

De invloed van dit principe is op twee manieren merkbaar. Als het bewustzijn van zuiver gewaarzijn gaat opwegen tegen die andere toestanden van waken, diep slapen en dromen, dan wordt je leven overzichtelijker en dynamischer. Meer orde en meer energie wil zeggen dat je gemakkelijker en sneller succes zult hebben in je leven. Laten we eens even kijken hoe dit principe van vooruitgang eigenlijk werkt.

Als wij 's nachts maar weinig slaap krijgen dan is hetgeen we overdag doen meestal niet erg efficiënt. Als we de hele nacht lekker slapen dan merken we overdag het tegenovergestelde. Taken die moeite kosten als we moe zijn doen we met gemak en precisie na een goede nachtrust. Ook zijn we minder negatief als we uitgerust zijn. De tijd gaat sneller, en soms merken we zelfs dat we opgewekt ons werk doen. Dit is een simpel voorbeeld van hoe diepere rust resulteert in een meer energetische en bevredigende activiteit. Het is duidelijk dat hoe dieper onze rust is des te meer energie we daarna hebben. Totnogtoe was de diepe slaap de beste rusttoestand die we kenden. En hoewel zuiver gewaarzijn, de diepste rust-