

In deze Coronatijden hebben we meer dan ooit tekens van HOPE nodig.

In deze nieuwe soft lockdown fase heb je misschien wat meer tijd om het lange interview van Philippe Vandevorst te lezen of mee te doen aan de zoom sessies van Hope die volgende week starten. Ken je HOPE al dan kan je aan verminderde prijs terug meedoen.

Nieuwe HOPE in corona tijden

Interview met Philippe Vandevorst over de vernieuwde HOPE-methodiek.

Philippe, ik ben geïnteresseerd om meer te weten te komen over wat jou motiveerde om het HOPE ontwikkelen? Hoe is dit tot stand gekomen?

Ph: Nou, wat ik de HOPE-methodiek noem is het resultaat en een synthese van ongeveer 30 jaar ontwikkelingswerk.

In 1993 ontstond het Timotheus project en daarmee samen ook onze ontdekking van het Supra-mentale bewustzijn. Een realiteit waar Einstein al honderd jaar geleden over sprak en Sri Aurobindo, een Indisch wijsgeer voor het eerst zo verwoordde: "Dit veld of realiteit draagt alle antwoorden in zich voor de grote problematieken waarmee de mens individueel en collectief mee worstelt en geconfronteerd wordt. Als je rondkijkt, zie je ongelooflijke dingen gebeuren waarbij je zegt, de mens is vandaag in nood en vindt geen antwoorden meer op zijn vragen vanuit de klassieke Newtoniaanse visie."

Maar de HOPE-methodiek zoals we ze vandaag kennen ontstond pas 5 jaar geleden hé

Tijdens een stilte retraite in de Bourgondische heuvels van Frankrijk werd de kracht van dit Supra-bewustzijn me weer overduidelijk. Ik merkte dat het de hoeksteen was geworden van heel mijn zoektocht de laatste jaren. Maar ik bleef met een persoonlijke vraag hierrond zitten. Allemaal goed en wel om elke dag de diepte en de genoeglijkheid van dit veld te ervaren in meditatie, het veranderde niet direct iets aan mijn dagelijkse beslommeringen. Mijn kernvraag in deze stilte retraite werd: Hoe kan ik de stukken in mezelf die ongelukkig zijn, het niet zien zitten, eenzaam en gefrustreerd zijn, verbinden met deze Supra-mentale werkelijkheid zodat er bij mezelf iets duurzaam kan gebeuren. Het betekende de start van een boeiende zoektocht in mezelf en ver daarbuiten.

Je had toen in die stilte retraite 2 boeken mee hé.

Ja, ik had de dagboeken van Mira Alfassa, de spirituele partner van Sri Aurobindo bij me. Wat me uitermate boeide daarin waren niet alle metafysische theorieën over het leven dan wel de beschrijving van persoonlijke ervaringen en processen. Ik wilde vooral te pakken krijgen wat deze vrouw had meegemaakt en niet zozeer haar ideeën erover.

Wat fascineerde jou zo in haar ervaringen?

Ik wilde weten of wat zij beschreef als Verlichting, of Ontwaken, overeenkomsten had met mijn ervaring. En misschien nog belangrijker, zelfs als dat niet zo was, waren er hier aanwijzingen die me zouden kunnen helpen in mijn situatie? Ik herinner me de passages waar zij het heeft over een diep en diepgaand gevoel van vrede, over vervulling en genoeglijkheid. Ze vertelde dat de veranderingen buiten de verbale beschrijving vielen.

En je had toen nog een tweede boek bij jou hé

Ja dat boek had ik al in 1993 ontdekt, bij de start van Timotheus. Het had toen grondig de aanpak van onze lessen 'intuïtieve ontwikkeling' beïnvloed. De schrijvers waren Hal en Sidra Stone. Hal is trouwens onlangs in juni op 93-jarige leeftijd overleden. Samen met zijn vrouw Sidra Stone ontwikkelde hij begin jaren 70 Voice Dialogue. Samen bouwden ze tot op de dag vandaag aan hun methode en inspireerden wereldwijd

vele mensen. Bedoeling van de methode is je te laten ontdekken dat jou zogenaamde 'ik' bestaat uit heel veel ikken die ieder hun zeg hebben in mijn leven en naar gelang de omstandigheden opduiken.

Als je dieper ingaat op Voice Dialogue kom je er nogal snel op uit dat we geen aparte kleine zelf zijn, maar dat we eigenlijk een uitgestrekt Zelf zijn. Je bent niet gescheiden, je bent één met alles. Je bent niet wie je denkt te zijn. Je bent een groot Zelf.

En hoe waren dan deze 2 boeken de grondslag voor de HOPE-methode?

Mira Alfassa nodigde me in haar boek telkens uit om naar de directe ervaring te gaan.

De meesten van ons leven vooral in de wereld van betekenis en interpretaties. Onze hele levensgeschiedenis heeft ons getraind om dit te doen, en we denken dat we dat nodig hebben. De meeste veranderingsmethoden werken ook op dit niveau van betekenis en interpretatie, en ik denk dat ze daarom vaak traag zijn.

De betekenissen en interpretaties die we geven om te ervaren kunnen in één zin "waar" zijn, maar de keerzijde is dat ze altijd een zekere mate van vervorming met zich meebrengen - vaak veel vervorming. We hebben geen idee dat we het doen. En het zijn deze vervormingen van de werkelijkheid die ons veel leed berokkenen. Het is een ervaren inzicht, niet een mentaal inzicht. Met welk levensprobleem iemand ook begint, als we dit proces eenmaal doen, beginnen ze vaak nieuwe inzichten en inzichten te krijgen die vaak verder gaan dan woorden. Een deel ervan kan worden verwoord, maar een groot deel kan dat niet.

In de HOPE-methode leren we dit doen via de klik/klak benadering, waarin we onze interpretaties leren omzetten naar een directe zintuiglijke, energetische beleving.

En wat brachten jou Hal en Sidra Stone met hun Voice Dialogue?

Ik heb in mijn leven heel veel te danken aan Hal en Sidra, vooral al het werk rond schaduw.

Maar met HOPE heb ik het gevoel dat we een stap verder gaan. Hier krijgt de energetische psychologie een nieuwe plaats.

Met HOPE vragen we niet: "Wie ben ik?" om dan over te gaan naar een lang interview van dat ik.

In plaats daarvan beginnen we met de vraag: "Waar is de 'ik'?" En dit maakt een groot verschil.

Als je die kleine 'ik' eenmaal hebt gevonden, moet je weten wat je ermee moet doen, anders verschuift er niet veel. Dat is wat we leren met HOPE.

HOPE omvat specifieke stappen zodat mensen deze verschuiving daadwerkelijk ervaren, gaande van de kleine zelfervaring, naar het ervaren als een groot Zelf. En wanneer dit gebeurt op de bijzondere manier waarop je wordt begeleid met HOPE? beginnen ook veel andere dingen te verschuiven.

Een leuk aspect van deze manier van werken is dat onze vervormingen van de werkelijkheid op natuurlijke wijze beginnen op te lossen. We hoeven niets uit te zoeken, ze gaan gewoon weg. En dat komt goed uit, want de meesten van ons hebben geen idee hoe we de dingen vervormen. De overtuigingen en aannames die ons tegenhouden liggen meestal ver buiten ons bewuste bewustzijn. Vaak als dingen veranderen kunnen mensen een stem geven aan wat er is gebeurd. "Oh, ik realiseer me dat ik geloofde dat X, Y, Z, en dat is nu weg." We kunnen een glimp opvangen als het oplost, en dan is het weg.

De HOPE- methode doet veel meer dan de meeste meditatie, omdat het eigenlijk een transformatief proces is. Het verandert de psychologische structuur die we vroeger gebruikten om stress te krijgen. Die structuur is er niet meer, en ons systeem kan dan herstellen. Zo melden vaak cursisten ook een verbetering in hun gezondheidstoestand.

En wat betekent HOPE nu in je eigen leven Philippe?

HOPE heeft me enorm geholpen. Het is alsof alle stukjes van de puzzel in mijn leven in elkaar vallen.

Ik heb heel wat gelezen in mijn leven en vooral heel veel cursus gevolgd.

HOPE is nu de manier voor mij om de Supra-mentale werkelijkheid in mijn leven op een eenvoudige manier te integreren. Wellicht grijp ik er telkens opnieuw naar omdat het zo natuurlijk en eenvoudig aanvoelt. Het voelt ook veel dieper, dan alles wat ik eerder gedaan heb. Er is telkens opnieuw de ervaring van verschuiving van energieniveau die heel vervullend is. Ik krijg toegang tot iets dat echt fundamenteel is in mijn psychologische structuur en dat het direct transformeert, en dit heeft zo veel gevolgen.

Wat merk je nu bij de mensen die de HOPE-intensive gevolgd hebben?

We zijn als mens uniek en dus is het wellicht voor iedere deelnemer anders. Over het algemeen merk ik dat deelnemers meer gevoel van welzijn, meer veerkracht ontwikkelen. Ze zijn vrij om meer van het leven te genieten. Onze echte mogelijkheden worden vrijgemaakt om te worden uitgedrukt, zodat we meer onszelf worden in het leven. Eén deelnemer stuurde me onlangs nog een mailtje.

Hij deelde dat een diep gevoel van schaamte en schaamte dat vroeger aanwezig was, weg was. Een ander zei dat ze zich niet meer verslaafd voelen aan een negatieve relatie. Iemand anders kwam over de hooikoorts heen, het helpt met boosheid, jaloezie, angst, perfectionisme, ontoereikendheid. De lijst gaat maar door.

Ik wil eraan toevoegen dat de methode ook nuttig is voor zoveel dingen die niet met gezondheid te maken hebben. Het is moeilijk om iets te bedenken waar het niet nuttig is, omdat het helpt bij emotionele reactiviteit, bij slaapproblemen, bij ongewenste gewoontes, bij relatieproblemen.

Over het algemeen zijn we vrij om een liefdevoller leven te leiden, zelfs in welke onvolmaakte wereld we ons ook bevinden. En dit gebeurt niet door het "omzeilen" of negeren van het negatieve, maar door een fundamentele integratie. We komen in het reine met onszelf en de wereld op een andere manier.

Wat ik vooral fijn blijf vinden is dat je eigenlijk geen spirituele overtuigingen of zelfs maar interesse nodig hebt, om een groot voordeel te vinden in de methode. HOPE is volledig gebaseerd op ervaring en vereist niet dat je enige overtuiging hebt of aanneemt.

Wanneer je over HOPE-facilitators praat (de mensen die opgeleid zijn om HOPE te initiëren bij anderen) praat je liever over tochtgenoten dan over therapeuten. Leg eens uit.

Wanneer je de oefening met twee doet, brengt de ene behoeftes aan die de andere niet noodzakelijk ook herkent in zijn leven. Ik werkte bijvoorbeeld onlangs met een dame die te maken kreeg met incest in haar leven. Ik kende dat zelf niet. Maar alleen door er met haar in mee te gaan, door het gevoel op te roepen, kwamen er dingen naar boven. Ik had een nonkel pastoor die mij nooit misbruikte, maar wel met zijn onaangename adem veel te dicht bij mijn gezicht kwam. Hij respecteerde mijn grenzen niet. Die walging dat hij ongevraagd in mijn intimiteit kwam, hoewel het niet seksueel getint was, kon ik wel erkennen. Ik ging dus meevoelen en delen met die vrouw, de stukken te herkennen waarin ik gekwetst was. Door er samen in te gaan, kreeg ik die dag een enorme toename van vitaliteitsenergie. Dankzij die vrouw werd er iets in mij wakker dat ik anders nooit had ontdekt. Het is dus geen therapie. We zijn in het proces wel tochtgenoten.

Meer info: <https://www.timotheus.org/thema-s/project-hope>

(Interview Tom Torremans en Patricia Kegels)

