

Wat het HOPE-proces met ons doet

Dit proces lost de innerlijke scheidingen op die we in jaren van leven hebben opgebouwd, maar niet eens beseffen dat ze er zijn. Om negatieve emoties of gedachten in stand te houden is een interne scheiding nodig. Als de innerlijke scheiding eenmaal is weggesmolten, kunnen de negatieve emoties zich niet meer handhaven.

Wat ervaar je?

1. De meeste mensen vinden dat een van de drie dingen gebeurt als ze dit proces doen. Er kan een gevoel van oplossen of smelten zijn.
2. Het oorspronkelijke gevoel wordt soms voller en levendiger en "stroomt door" of "bloeit" door het lichaam/systeem. (Ik gebruik deze woorden omdat mensen vaak spontane beelden hebben van iets dat stroomt, zoals water of lava, en af en toe van iets dat bloeit). Wanneer dit gebeurt met een zogenaamde "negatieve" emotie zoals boosheid, meestal als de intensiteit toeneemt, wordt het al als iets anders ervaren. Het kan nu "levendigheid" zijn in plaats van iets wat in een emotionele categorie kan worden geplaatst. Het kan zelfs zoets worden als "vreugde".
3. Soms lost het aanvankelijke gevoel/ervaring op of stroomt het door, en dan komt er een ander gevoel achteraan. Bijvoorbeeld, de eerste ervaring die "pijn" werd genoemd zou kunnen verdwijnen, en dan zou een ervaring van "boosheid" kunnen stromen door de volgende, gevolgd door gewoon lege ruimte. Wanneer een tweede emotie naar voren komt, kan dit gewoon worden toegestaan, samen met een zachte uitnodiging die Bewustwording kan worden ervaren in en door deze tweede ervaring, ook. Wanneer we het proces met deze tweede emotie ook op deze manier doen, dan "stroomt" het over het algemeen ook door. (Merk op dat de tweede emotie vaak een polariteit is met de eerste. Zoals boosheid versus verdriet, of gekwetst versus woede)

Met inbegrip van en het toestaan van...

De HOPE-methodiek is gebaseerd op het opnemen en toelaten van alles wat zich aandient in onze ervaring. Het resulteert in het diepste gevoel van vrijheid en welzijn, want we proberen niets in onze ervaring anders te maken dan hoe het is. Het is een enorme opluchting om niets te hoeven controleren, of om te proberen onszelf anders of "beter" te maken dan wat er precies gebeurt in elk moment.

En als we elke "vezel", sensorische gewaarwording, van onze ervaring volledig ervaren als Bewustzijn, lossen de rigiditeiten in onze persoonlijkheidsstructuur op natuurlijke wijze op, de oordelen (negatief en positief) lossen op natuurlijke wijze op, en wat overblijft is "alleen maar aanwezigheid".

De natuurlijke wijsheid die we zijn wordt meer beschikbaar, het leven wordt meer bevredigend en vervullend, maar niet door te proberen het zo te maken, of door wat we denken dat niet overeenkomt met "bevredigend en vervullend". De natuurlijke vervulling komt door alles te omvatten.

Wie het HOPE-proces ingaat beseft al gauw hoeveel 'geweld' we onszelf in ons leven aandoen en hoe wanneer je schouwt naar de wereld, het geweld 'daar' iets vertelt over hoe we met 'geweld' met onszelf en elkaar omgaan. HOPE is daarin een fundamentele nieuwe aanzet om in de eerste plaats met onszelf op een nieuwe manier op te gaan.

Aanwijzingen:

1. Als er een gevoel van inspanning is, of het proberen om iets te laten gebeuren, merk dan deze inspanning en doe het proces hiermee.
2. Wanneer iets niet natuurlijk en gemakkelijk te transformeren is, is het tijd om te kijken naar een ander ik of te kijken naar een reactie op wat je aan het doen bent.
3. Als je eenmaal vertrouwd bent met het proces, is het erg fijn om dit in je dagelijks leven te doen als nieuwe manier van 'zijn'. Je kan op ieder moment gewoon even pauzeren, en het laten ontvouwen, waardoor je dit gevoel van opgeloste ruimtelijke aanwezigheid krijgt.

Wat is "Ontwaken"?

"Ontwaken" betekent gewoon het oplossen van de scheiding. Het kan dramatisch of eenvoudig zijn. Omdat we veel scheidingen hebben, is het ontwaken meestal geen eenmalige gebeurtenis.

Soorten "Ontwaken":

Er zijn evenveel soorten van ontwakingen als er scheidingen zijn in mensen.

1. De "kleine Ik" integreert met de "grote Zelf, het grote Zelf met alles wat is. De ervaring dat alles eenheid is en niets meer afgescheiden in het totaal bewustzijn.
2. Het hart opent zich en wordt intiem met alles wat is. We grijpen zo terug maar deze keer 'bewust' naar onze ervaring als foetus waarin we in de eerste weken van de zwangerschap het kloppend hart mogen ervaren als kern van waaruit alles verder groeit.

"Ik ben niet gescheiden van alles om me heen."

Let op: het is moeilijk voor het hart om zich te openen als er veel energie wordt verbruikt om alle kleine 'ikken' in ons in bedwang, controle te houden.