

Wat maakt het Drie Principes begrip nou anders dan andere?

Inleiding

Dit stuk beschrijft een aantal verschillen tussen het 3P begrip en andere mindfulness benaderingen. Ik werd ruim een jaar geleden ‘gegrepen’ door het begrip van de Drie Principes. In mijn opinie is het fundamenteel anders dan andere benaderingen. Dat heeft voor mij een heel ander beeld van mijn realiteit opgeleverd dan een jaar geleden. En het is nog lang niet voorbij voor mijn gevoel, ik leer nog iedere dag bij.

Waarom is dit belangrijk?

Het begrip van de Drie Principes geeft ons de mogelijkheid om uit ons geconditioneerde gedrag te stappen, en een veel rijkere manier te ontwikkelen om ons leven te ervaren. Daarmee ontstaat rust in je leven, zul je meer energie hebben, zul je creatiever worden, zul je gemakkelijker opstaan uit een nare ervaring, en zal je gemakkelijker met anderen kunnen omgaan. Je zult merken dat je relatie met anderen gemakkelijker verdiept, en dat je minder stress ervaart. Ontwikkeling van het begrip van de Drie Principes zorgt er ook voor dat je op een natuurlijke wijze je leiderschapsvaardigheden ontwikkelt, waardoor je beter leert omgaan met jezelf en anderen.

En het allerleukste is: je hoeft het alleen maar te begrijpen.

Onderstaand beschrijf ik heel kort wat de Drie Principes zijn en daarna een aantal fundamentele verschillen met andere benaderingen.

Wat zijn de Drie Principes?

Laten we beginnen bij het begin: dit zijn de Drie Principes (op basis van het inzicht wat ik nu heb):

De Drie Principes zijn een manier om tegen het menselijk psychologisch/spirituele systeem aan te kijken, en van daaruit te begrijpen wat wij in het dagelijks leven ervaren en hoe onze (gevoels)ervaring en ons gedrag daarmee samenhangt. Het begrip drijft op drie onveranderlijke principes, die te allen tijde op dezelfde manier werken, onafhankelijk van wie je bent, of waar je woont.

Mind

Mind is de representatie van het leven, de intelligente energie achter leven. Mind is groter dan “Geest”, en zeker niet alleen maar jouw brein. Het zit in ieder aspect van het leven, in iedere cel van jouw zijn. Zolang jij leeft, is Mind het energetische potentieel dat er voor zorgt dat jij je volgende hartslag kunt maken, je volgende ademteug kunt innemen, je volgende gedachte kunt hebben, zodat jij het leven kunt ervaren.

Mind zorgt ervoor dat je wond heelt als je je gesneden hebt, dat vogels weten hoe ze moeten vliegen als ze naar de andere kant van de wereld migreren, dat een eikel “weet” hoe hij tot eikenboom moet uitgroeien. Mind zorgt ervoor dat een bloem zijn vorm vindt, dat jij blijft ademen, en dat voortplanting bestaat. Mind is iets waar je niets voor hoeft te doen, het is er gewoon. Anderzijds is Mind ook het heelal en alles wat zich daarin bevindt. Heel kort: Mind is de universele energetische intelligentie achter alles wat er is.

Mind is ook wel bekend als het leven, het universum, het nulpuntenveld, het akasha veld, het al, het allesomvattende, het ene, en als God(heid).

Maar Mind is niet alleen fysiek “aanwezig” maar is ook te vinden in jouw mentale processen. Mind zorgt ervoor dat als je jezelf met rust laat, je altijd weer naar de “normaalstand” van balans en welbevinden teruggaat. Mind zorgt er ook voor dat je je menselijke ervaring hebt. Beschouw het maar als je krachtbron.

Mind zorgt ervoor dat je leeft.

Consciousness

Om de menselijke ervaring gewaar te kunnen worden heb je iets anders nodig. Je moet je namelijk bewust kunnen worden van dat wat je ervaart. Anders kun je het niet zien, proeven, voelen, ruiken, horen. Dat noemen we Consciousness. Wij ervaren onze menselijke ervaring via onze zintuigen maar hebben het principe van Consciousness nodig om onze ervaring te kunnen gewaarworden. Je kunt Consciousness beschouwen als de projector die jouw realiteit projecteert in je ervaring. Het is als het ware dat wat je ervaart, verfraait en verlevendigt met jouw creatieve beleving.

Zodra je iets “bedenkt” gaat Consciousness onmiddellijk aan de slag om je gedachte via haar “special effects”-afdeling, om jouw gedachte zo reëel mogelijk te maken.

Een voorbeeld? Stel je voor, je bent thuis. Je loopt naar de koelkast en pakt daar een mooie gele citroen uit. Je snijdt haar doormidden en je ziet het sap uit de citroen opwellen. Als je zover hebt meegelezen is het moeilijk om te voorkomen dat je speekselklieren aan het werk zijn door alleen de bewustwording dat je naar een lekkere (of zure) citroen zit te kijken. En je hebt hem niet eens écht gezien, geroken of geproefd! Dat is de kracht van Consciousness (en van gedachten). Consciousness is daarmee verantwoordelijk voor je gevoelens die je bij je gedachten ervaart. Zo kan je ervaring een geheel worden van waarnemen en voelen.

Consciousness zorgt ervoor dat je ervaart, zodat je kunt waarnemen wat er om je heen gebeurt.

Thought

Op het moment dat je leeft en je ervaart is het ook wel erg praktisch als je ook begrijpt wat je ervaart. Daarvoor hebben wij de gave van Thought gekregen.

Thought is de manier waarop wij betekenis geven dat aan wat wij ervaren. Als je iets ervaart werkt jouw persoonlijke denken als vehikel om daar iets van te begrijpen. Je hebt dat denken nodig om als het ware “chocolade” te maken van datgene wat je ervaart. Alleen “Mind” en “Consciousness” zijn daarvoor niet voldoende, want dan leef je alleen nog maar en neem je dingen waar. Met Thought begrijpen wij de wereld. Dat zorgt ervoor dat je bij die ervaring een gevoel krijgt, en dat kan weer leiden tot actie en/of gedrag. Pas wel op, dat wat je bedenkt bij een ervaring, is **jouw** persoonlijke gedachte. Het is lang niet altijd zo dat die gedachte correct is.

Zonder Thought kunnen we geen “zelf” hebben, een besef van wie we zijn. Wij creëren letterlijk via Thought ons begrip van onszelf. Jouw Ego is bedacht door jouzelf. Dat is voor ons allemaal lastig te begrijpen, omdat we steeds in gedachten zijn, vanaf het moment dat we geboren worden. Het is een beetje hetzelfde als aan een vis vragen hoe het water hem bevalt. (als de vis het zou kunnen, zou ze waarschijnlijk een wenkbrauw optrekken.)

Omdat we zo gewend zijn om “in gedachten te zijn” is het heel lastig om “eruit te stappen”. Om het eenvoudig en duidelijk te stellen: Als je iets ervaart, dan **moet** dat je gevoel van je denken zijn. Dat is hoe ons systeem werkt.

Thought zorgt ervoor dat je de wereld kunt begrijpen en actie kunt nemen.

Wat onderscheidt het begrip van de Drie Principes nu van andere benaderingen?

Nu komt het lastige deel: hoe beschrijf je het verschil? Ik doe dat door een aantal specifieke kenmerken te beschrijven waarmee het begrip van de Drie Principes zich onderscheidt van andere begrippen en methoden. Pas even op: deze zijn niet uitputtend, maar geven je een indruk.

Een aantal kenmerken van de Drie Principes

- De Drie Principes werken altijd.
Ze heten immers niet voor niets ‘principes’. Een principe is namelijk iets wat altijd werkt, zoals bijvoorbeeld de zwaartekracht. In dit deel van het universum valt iets altijd van boven naar beneden wanneer je op een planeet bent. Er zijn geen uitzonderingen, behalve als je de planeet verlaat. Onze ervaring wordt altijd beleefd via Mind, Consciousness en Thought. Je bent een levend wezen (Mind), je bent je bewust van wat je waarneemt (Consciousness), en je hebt de gave van gedachten (Thought) om dat te begrijpen en daar ‘iets mee te doen’. Omdat je daarmee een vast gegeven hebt hoe het mentale/spirituele menselijke systeem werkt, kun je leren om het te begrijpen en kun je ook dingen laten zijn voor wat ze zijn.
- De Drie Principes is een begrip.
Dit is waarschijnlijk het meest fundamentele verschil met andere benaderingen. Vrijwel elke andere benadering om bewuster te worden, je gedrag te veranderen, rust te vinden, te helen, je denken te kanaliseren, je acties te verbeteren of je inzicht te vergroten vragen dat je iets gaat doen om de bovenstaande aspecten te bereiken. Dat geldt volstrekt niet voor de Drie Principes.
In het begrip van de Drie principes is ieder mens op zijn diepste niveau gezond. Dat betekent dus dat je eigenlijk niets te doen hoeft om gezond te zijn, behalve dat je moet leren om jezelf niet meer voor de voeten te lopen om (ook mentaal) gezond te zijn. Je hoeft dus niets te doen, het ontstaat vanzelf, als je maar stopt om jezelf voor de voeten te lopen.
Dat “voor de voeten lopen” is aangeleerd, maakt deel uit van onze conditionering. Zodra je “leerde” dat je ervaring je een gevoel opleverde dat van buitenaf kwam, was je geconditioneerd. Dat werd dag-in-dag-uit bevestigd door je familie, je school, de media, feitelijk door iedereen en alles om je heen. Dus het is niet zo vreemd dat je zo denkt dat het werkt.
- ‘Van binnen naar buiten’ in plaats van ‘van buiten naar binnen’.
Zoals hierboven beschreven hebben wij geleerd dat ons gevoel over een ervaring altijd beïnvloed wordt door wat er buiten ons gebeurt. We noemen dat de van buiten naar binnen ervaringsbeleving.
We onderscheiden daar drie benaderingen in:
 1. De traditionele van buiten naar binnen ervaringsbeleving.
Wat er buiten ons gebeurt bepaalt de beleving van binnen. Mensen of

omstandigheden “maken” ons gelukkig, boos, verdrietig, angstig of liefdevol. Je beleeft je leven dus door de juiste mensen en omstandigheden te vinden, aan te trekken, te creëren of te realiseren om zo meer goede gevoelens te hebben en minder slechte.

2. De bekrachtigde van buiten naar binnen ervaringsbeleving.
Deze beleving stelt dat het niet zozeer dat wat ons overkomt, maar meer wat we doen met wat er met ons gebeurt, bepaalt hoe we het leven ervaren. Als we de uitdaging aangaan kunnen we van slachtoffers van levensgebeurtenissen, scheppers van levensgebeurtenissen worden. Zo kun je van citroenen limonade maken en de relaties en omstandigheden creëren die ons gelukkig maken en vervulling zullen geven.
3. De “verlichte” van buiten naar binnen ervaringsbeleving.
In deze benadering wordt weliswaar erkend dat mensen en omstandigheden zeker van belang zijn, maar het is nog veel belangrijker hoe we daar over denken. Vrijwel alles van RET (Rationeel Emotieve Theorie) tot de meerderheid van de moderne zelfhulp aanpakken, zullen je in de richting van positieve gedachten sturen. Als je er in slaagt om een negatieve gedachte, overtuiging of houding over mensen of omstandigheden om te buigen naar een positieve, zul je niet alleen onmiddellijk merken dat je je beter voelt, maar zullen er op zekere termijn die mensen en omstandigheden ook positief veranderen. Zelfs wanneer dat niet gebeurt, ben je met je verbeterde humeur, beter in staat om iets te maken van een vervelende situatie.

En hoewel de bovenstaande ervaringsbelevingen zullen helpen om effectiever in je werk te zijn en een aangename levenservaring zullen opleveren, zijn ze helaas beperkt in de breedte van hun impact. Dat komt niet door een gebrek aan discipline of de vaardigheden van hun uitvoerders, maar veel meer omdat ze geworteld zijn in een fundamenteel incorrect model.

Het model is namelijk als volgt:

Onze ervaring van het leven wordt van binnen uit gecreëerd via de principes van Mind, Consciousness en Thought. Wij beleven het gevoel van ons denken, niet het gevoel van de wereld.

Zodra je je realiseert dat wij altijd het gevoel van ons denken ervaren over onze omstandigheden, ga je je realiseren dat dat wat je waarneemt slechts een illusie is, die je zelf hebt gecreëerd. Je kunt dus ook altijd een andere waarneming creëren. Sterker nog, je hebt absolute vrijheid om dat te doen.

Zodra je je realiseert dat het alleen maar je eigen denken(en je gevoel daarover) is over dat wat je ervaart, zal dat denken veel minder invloed op je hebben.

Je kan je nog steeds ongemakkelijk voelen over de situatie, maar omdat je je realiseert dat het niet van buiten komt, voel je je niet meer geroepen om de wereld te veranderen, omdat je weet dat het vanzelf voorbij gaat.

- De Drie Principes is methodeloos, kent geen technieken.
In tegenstelling tot andere benaderingen van geestelijke groei hoeft je niets te doen om vooruitgang te boeken met de Drie Principes. Het ontstaat als vanzelf, omdat het deel uitmaakt van je natuurlijke systeem. Immers net zoals ons lichaam steeds

weer herstelt en vernieuwt (en daar hoef je niets voor te doen), zal je mentale deel altijd weer proberen om naar een normaalstand van mentale rust terug te komen. Dat is ingebouwd in jouw persoonlijke mentale systeem, en daar kun je altijd op terugvallen. Het enige wat je moet 'doen' is elke minder dan neutrale gedachte te wantrouwen en te 'niet te voeden' met energie. Het enige wat je moet leren binnen de Drie Principes is jezelf niet meer voor de voeten te lopen. En dat is gelijk de belangrijkste reden waarom het voor mensen lastig is om op te pakken.

- Een gedachte is krachteloos.

Veel Mindfulness technieken zijn gebaseerd op het richten van je gedachten naar een positief doel. En hoewel dat vaak helpt om dingen te bereiken, zul je merken dat wanneer het een keer niet werkt, dat onmiddellijk wordt toegewezen aan het feit dat je het niet graag genoeg wilde, of dat je de verkeerde wens had (of dat het bijvoorbeeld universum je iets wil vertellen).

Binnen de Drie Principes zeggen we dat geen enkele gedachte kracht heeft, en geen macht over je heeft. Dat heeft zowel aan de plus-zijde als aan de min-zijde voordelen.

Aan de min-zijde (gedachten die minder dan neutraal zijn) helpt je om je te realiseren dat een negatieve gedachte meestal niet waar is en je nooit iets oplevert behalve dat je je er naar door gaat voelen. Zodra je leert dat je je negatieve gevoelens maar het beste met rust kunt laten, je zult merken dat ze minder vaak terug komen, en dat je er gemakkelijker overheen stapt. Bovendien helpt het om je negatieve gedachten met rust te laten, juist wanneer je depressieve gedachten hebt. Het helpt je om ze minder serieus te nemen. Daarmee verbetert je kwaliteit van leven.

Aan de plus-zijde (neutrale of positieve gedachten) zul je merken, dat je betere inzichten krijgt, en dat je kritischer en daardoor zorgvuldiger naar je eigen functioneren kunt lijken. Waardoor je weer betere inzichten krijgt en dus een beter eindresultaat hebt. Als je leert dat positieve gedachten je beter laten voelen, zul je een gemakkelijker sombere gedachten van je af laten vallen, en ben je meer gefocust op het laten slagen van dingen. Tevens hecht je minder belang aan dingen die niet goed gaan, waardoor zorgen minder worden. Ook daarmee verbetert de kwaliteit van je leven.

- De drie principes zijn gebaseerd op gezond verstand.

Met de Drie Principes richten we ons alleen op gezond verstand. Waar andere benaderingen nog wel eens dingen baseren op geloof of overtuiging, laten we ons met de Drie Principes alleen leiden door ons gezond verstand. Dat wordt misschien nog wel het meest tot uitdrukking gebracht door het zinnetje: "Je ervaart altijd het gevoel van je denken in relatie tot wat je op dat moment meemaakt." Dat zinnetje helpt je steeds weer om weer je negatieve gevoelens te laten voor wat ze zijn, en laat je je op enig moment weer beter voelen, zelfs als je je heel erg depressief voelt. (en het geeft je de gelegenheid om te genieten als het goed gaat met je). Zodra je je gaat realiseren dat de Drie Principes werken zoals ze werken, ga je beseffen dat het voor jou niet meer nodig is om je druk te maken over gedachten die je je verdrietig of naar laten voelen. Als je de moeite neemt om daar eens goed op te letten, zul je merken dat de Drie Principes altijd werken, zonder uitzondering!

- Het begrip van de Drie Principes gaat altijd uit van jouw ervaring in het moment, en wijst nooit naar externe oorzaken.

Wij zijn geconditioneerd om te denken dat als er iets niet gaat zoals wij dat willen,

er meestal een externe oorzaak voor te vinden is. Die oorzaak zoeken wij vrijwel altijd buiten onszelf. Dus besteden wij, dag in dag uit, ongelooflijk veel energie in het “gladstrijken van de rimpels van het leven”. Dat zijn al die dingen waarvan we denken dat ze ons niet goed laten voelen, en die we ervaren als “van buiten komend”. En dat is gewoonweg niet waar. Het begrip van de Drie Principes is daar tamelijk duidelijk over: Hoewel er met jou iets mis kan gaan door omstandigheden, is er vrijwel nooit een externe oorzaak te vinden die verantwoordelijk is voor jouw denken/gevoel/gedrag. Jij hebt te allen tijde volledige vrijheid om de gedachte te voeden die jij kiest. Dat maakt je dus ook volledig verantwoordelijk. En met name dat laatste vinden we niet leuk, want (om heel eerlijk te zijn) we vinden het gemakkelijker om de schuld voor dingen die niet lukken bij iets of iemand anders te leggen. Als je dus niet bereid bent om kritisch naar je eigen rol te kijken, dan zijn de Drie Principes lastiger te assimileren. Als je echter je verantwoordelijk wilt weten voor je eigen leven, is het bij uitstek een zinvolle en verrijkende manier om het leven te begrijpen.

- Assimilatie van het begrip van de Drie Principes veroorzaakt een onomkeerbare, duurzame verandering in je leven.

Omdat het begrip van de Drie Principes echt een begrip is en verder geen feitelijke inspanning vraagt, zul je als je het eenmaal verinnerlijkt hebt, je de rest van leven verder in willen verdiepen. Als je dit begrip eenmaal maar deels begrijpt, kun je nooit meer terug naar je oude manier van de wereld begrijpen. Omdat je gaat zien dat je bestaande manier van begrijpen je onvoldoende brengt. Dat is gelijk wat het duurzaam maakt, omdat je je er steeds verder in wilt verdiepen. En dat leidt tot een bewustere manier van het leven ervaren, met alle voordelen van dien.

Ik hoop dat ik hiermee heb bijgedragen aan wat meer begrip over wat de Drie Principes zijn, en hoe zij zich onderscheiden van andere benaderingen.

Heb je hier vragen over, schroom niet om me te benaderen:

Swier Miedema

<https://swierscoaching.com>

swier@swierscoaching.com

tel.: +31 6 125 25 642