



ROELOF DE VRIES
bewust leven

Hoe word je bewust?

"Jouw weg naar bewustwording."

Welkom en leuk dat je de tijd neemt om dit eBook te lezen. In dit boek lees je meer over bewustzijn, identiteit en "bewust leven".

Maar waarom zou je eigenlijk meer bewust willen worden? Bewust willen leven?

Waarom bewustwording?

Voordat je gaat beginnen met het oefenen van bewustwording, is het belangrijk om jezelf eerst de vraag te stellen, waarom wil ik dat eigenlijk? Het stellen van die vraag is eigenlijk al een moment van bewustwording, maar laten we het niet te ingewikkeld maken.

Bewust worden, dus meer bewustzijn in je leven brengen heeft het volgende doel. Je kunt je leven op een meer of minder bewuste manier leven. Hoe bewuster je leeft, hoe minder je wordt gestuurd door je conditionering. Je conditionering zijn je overtuigingen en je gedachten komen daaruit voort, zijn daarop gebaseerd. Je conditionering heb je door je verleden opgebouwd en is bijvoorbeeld beïnvloed door je ouders, je vrienden, de maatschappij/je omgeving etc. Wanneer je niet bewust leeft, laat je jezelf veelal leiden door deze overtuigingen en gedachten, zonder dat je hebt onderzocht of deze overtuigingen en gedachten daadwerkelijk kloppen. Bewust worden van je overtuigingen en gedachten zorgt er dus voor dat je een leven gaat leiden volgens jouw eigen waarheid, wat voor jou écht klopt.

Maar bewustwording gaat verder dan dit. Sterker nog, jij bent bewustzijn!

Wanneer je steeds meer bewust wordt, word je steeds bewuster van wie je eigenlijk bent, je komt steeds dichterbij jezelf. Op het moment dat je onbewust bent, ben je geïdentificeerd met je gedachten. Jij bent op dat moment je gedachten. Je bent je ego. Je ego is alleen niet wie je daadwerkelijk bent. Het geeft zich voor jou uit. Het is een "valse identiteit". Je bent namelijk niet je ego, maar veel meer dan dat.



ROELOF DE VRIES

bewust leven

Het bewustzijn wat zich bewust is van je gedachten, van je ego, is wie je werkelijk bent. Wanneer je dit begint te doorzien "Ontwaak" je zoals dat in spirituele boeken wordt genoemd. Je komt erachter wie je echt bent, in je diepste essentie. Vanaf dat moment begint je leven te verschuiven en ga je zoals ik al eerder zei steeds meer je leven leiden, wat volgens jou écht is. Je leeft een "bewust leven".

Zoals eerder gezegd, op het moment dat je bewust wordt van je gedachten en je realiseert dat je niet je ego bent, begin je te "Ontwaken". Ontwaken of bewustwording kan vrij abrupt zijn en radicaal, maar voor de meeste mensen is het een geleidelijk proces. Dit betekent dat je weer even geïdentificeerd bent met je gedachten, je ego en weer tot realisatie komt dat je in werkelijkheid het bewustzijn erachter bent, de "Waarnemer".

In dit eBook leg ik dit geleidelijke proces verder stapsgewijs uit. Uiteindelijk is het doel om steeds langer bewust te kunnen blijven zonder moeite, wat betekent aanwezig zijn in het moment zonder de continu stroom van gedachten. Overigens betekent dit niet dat je nooit meer gedachten zal hebben. Het betekent wel dat jij de controle hebt over je gedachten, jij kiest er voor om gebruik te maken van je denken en ook kies je er voor om het denken weer te stoppen, weer zonder gedachten te zijn.

Het oefenen van bewustwording gaat door tot het moment dat het ego geen grip meer op je heeft. Dit betekent dat je permanent leeft vanuit wie je werkelijk bent en in die staat kan blijven in iedere (uitdagende) situatie. Je leeft volledig vanuit je diepste essentie. Vanuit je hoogste Zelf.

"Wees je diepste essentie en leef je grootste potentie."



ROELOF DE VRIES
bewust leven

Stap 1 "Mindfulness, waarnemen van gedachten"

De eerste stap om de identificatie met je ego los te laten is het beoefenen van Mindfulness. Hiermee bedoel ik, het waarnemen van jezelf. Het waarnemen van je innerlijke belevingswereld, wat in het begin vooral gedachten zullen zijn.

Het kunnen waarnemen van deze gedachten en jezelf te herkennen als hetgeen wat de gedachten waarneemt, is de belangrijkste oefening om dichterbij je essentie te komen. Dichterbij je Zelf.

Het is belangrijk omdat er ruimte nodig is of anders gezegd afstand tussen je gedachten en wie je daadwerkelijk bent, het bewustzijn wat de gedachten waarneemt. Zolang die ruimte er niet is, is er ook niks waarmee je de identificatie kan loslaten. Leer dus je gedachten te observeren en herken jezelf als de Waarnemer van je gedachten.

Praktische tips:

- *Volg een cursus in Mindfulness.*
- *Houd een dagboek bij om te reflecteren op je gedachten.*
- *Kies voor momenten van "niets doen" in je dagelijks leven. Even 5 minuten gewoon "aanwezig Zijn".*



ROELOF DE VRIES

bewust leven

Stap 2 "Emoties doorvoelen"

Aan je gedachten zitten soms emoties gekoppeld (ook gevoelens vallen hieronder). Emoties zijn lichamelijke reacties op gedachten zoals verdriet, angst, boosheid etc. Net als gedachten ben je niet je emoties, maar heb je emoties.

Het waarnemen van je emoties als de Waarnemer (bewustzijn) is de tweede stap op weg naar je Zelf, je ware identiteit. Het waarnemen van je emoties betekent dat je de emoties wel voelt, maar zonder dat je nieuwe gedachten toevoegt aan de emoties.

Dus je voelt de emotie in je lichaam, je voelt dat er bijvoorbeeld verdriet in je lichaam zit en je neemt het direct waar. Je waarneming is: "er is verdriet in mijn lichaam". Het is dus niet zo dat je zegt: ik ben zo verdrietig! Op dat moment ben je geïdentificeerd met je emotie en ben jij dus je emotie geworden.

Denk er om! Emoties onderdrukken is niet de manier om dichterbij je Zelf te komen. Je moet de emoties wel durven voelen om verder te komen. Dit kan misschien even onprettig zijn, maar weet dat je niet de emotie bent en dat emoties altijd tijdelijk zijn. Ze gaan weer voorbij.

Wanneer je de emotie hebt gevoeld met directe aandacht, dus zonder gedachten, zul je zien dat de emotie aan kracht verliest. Het kan zijn dat de emotie af en toe terugkeert, maar de volgende keer is de emotie al minder sterk. Je moet de emotie blijven voelen met directe aandacht totdat zij geen macht mee over je heeft. Dan merk je op een gegeven moment dat de emotie er niet meer is. Je hebt de emotie verwerkt.

Praktische tips:

- *Houd een dagboek bij om te reflecteren op je emoties.*
- *Oefen met het praten over emoties met iemand waarbij je je prettig voelt.*
- *Luister naar "gevoelige" muziek om dichterbij je emoties te komen.*
- *Neem een persoonlijke coach die je kan begeleiden bij de verwerking van emoties (bv. EMDR of Hypnotherapie).*



ROELOF DE VRIES
bewust leven

Stap 3 "Psychologische tijd uitbannen"

Je ego is gek op tijd. Hiermee bedoel ik psychologische tijd. Psychologische tijd betekent nadenken over de toekomst en herinneringen ophalen uit het verleden.

Voor je Hoogste Zelf is het meest belangrijke het Hier & Nu. Het enige wat er uiteindelijk écht is. Je ego weet dat, dus doet het er alles aan om je in de "illusie van tijd" te doen geloven.

Het bewust worden dat het enige wat er echt is, het Hier & Nu is en toekomst en verleden alleen bestaan in je eigen gedachten (je eigen hoofd) betekent dat je psychologische tijd langzaam oplost. Door het oplossen van psychologische tijd word je meer aanwezig in het Hier & Nu, meer bewust van het huidige moment.

Voor de duidelijkheid, psychologische tijd oplossen betekent niet "kloktijd". Je zult dus nog steeds gebruik maken van de klok en je agenda voor praktische zaken, om bijvoorbeeld je dag te plannen en afspraken te maken en dit zal ook altijd zo blijven.

De oefening is dat wanneer je iets hebt gepland met behulp van "tijd", je vervolgens weer volledig teruggaat met je aandacht naar het Hier & Nu en je alleen bezig bent met hetgeen je op dat moment doet. Of je doet niets en je bent gewoon aanwezig.

Praktische tips:

- *Volg een cursus in meditatie.*
- *Doe alles met aandacht, ook de kleinste dingen.*
- *Eet zo min mogelijk geraffineerde suiker. Het is een belangrijke voedingsbron van het ego.*
- *Drink niet te veel koffie. Hierdoor activeer je je denken en kan het lastig zijn om je aandacht bij het Hier & Nu te houden.*



ROELOF DE VRIES
bewust leven

Stap 4 "Je energetisch lichaam voelen"

Nu het wat rustiger is geworden in je lichaam, waarmee ik bedoel wat minder gedachten en negatieve emoties zal je jouw lichaam beter kunnen voelen.

Je zal ontdekken dat je lichaam niet alleen een fysieke vorm heeft, maar ook uit energie bestaat. Je energetisch lichaam.

Deze levensenergie wordt in het Oosten ook wel Prana of Chi genoemd. Hoe je het noemt maakt verder niets uit. Het gaat erom dat je je energetisch lichaam kan voelen en dat je er contact mee kan maken. Dat je bewust wordt dat je niet alleen fysiek bestaat, maar ook als "Veld van Energie".

Je energetisch lichaam is de brug tussen jouw fysieke bestaan (vorm) en je hoogste Zelf, welke vormloos is, het bewustzijn. Door deze levensenergie in je lichaam te voelen onttrek je identiteit uit vorm, wat betekent uit je gedachten. Vervolgens maak je de overstap naar je vormloze identiteit. Dit is de betekenis van transformatie.

Je maakt de transitie van ego of gedachten-identiteit naar je diepste essentie, je hoogste Zelf, de Waarnemer of nog anders gezegd puur bewustzijn. Deze woorden verwijzen allemaal naar hetzelfde.

Praktische tip:

- *Neem Yoga-lessen (vooral Yin-yoga, maar beginnen met actievere vormen is prima, zodat je langzaam steeds meer kan wennen aan "in-activiteit").*
- *Ga sporten, zodat je meer energie in je lichaam aanmaakt.*
- *Eet gezond, zodat je lichaam meer energie kan aanmaken.*
- *Haal bewust een paar keer diep adem (levensenergie), meerdere keren per uur.*
- *Volg een cursus Yoga-Nidra, waardoor je oefent om diep in je lichaam te rusten.*



ROELOF DE VRIES
bewust leven

Stap 5: "Aanwezig zijn in het Hier & Nu"

Vanaf nu kun je naast het "Waarnemen" van je gedachten en emoties ook gaan voelen.

De energie voelen in je lichaam, het oefenen van de energie in je lichaam voelen gedurende de dag gaat je meer verankeren in het Hier & Nu.

Dit is je permanente anker in een Wereld die continu verandert, waarbij niks onveranderlijk is. Het enige wat er altijd is en altijd zal zijn is het Hier & Nu.

Het Hier & Nu is je enige échte anker.

Oefen dus om zoveel mogelijk het contact te behouden met de energie in je lichaam, met je energetisch lichaam, want dit houdt je gegrond.

Praktische tips:

- *Voel meerdere keren per dag bewust de energie in je lichaam stromen.*
- *Ga voor het slapen gaan, stil liggen op bed en probeer je energetisch lichaam te voelen. Oefen dit dagelijks 5 tot 30 minuten. In het begin zal het per lichaamsdeel gaan, dus eerst je voeten, benen, armen etc. maar op een gegeven moment kun je je hele energetisch lichaam voelen als één geheel. Wanneer je dit kunt, blijf dit dan voelen voor langere tijd. Het ontspant je hele lichaam en geest, je brengt bewustzijn in je hele systeem.*
- *Lees de "Kracht van het Nu" van Eckhart Tolle.*



ROELOF DE VRIES
bewust leven

Stap 6 "Je externe Wereld zien als afspiegeling van jezelf"

Nu je meer gegrond bent in je Zelf word je uiterlijke wereld, de Wereld waarin je leeft "minder belangrijk".

Je gaat je externe Wereld veel meer zien als een afspiegeling van je innerlijke wereld. Een afspiegeling van je overtuigingen (conditionering) en dat is ook zo. Je wordt je bewust dat je jouw eigen wereld eigenlijk continue zelf (onbewust) hebt gecreëerd.

Nu je hiervan bewust bent geworden, kun je je externe wereld langzaam gaan veranderen. Niet door je te focussen op deze externe wereld, maar door je innerlijke wereld te veranderen. Want naarmate je meer en meer negatieve overtuigingen loslaat over jezelf, zal dit zijn weerspiegeling hebben in hoe je jouw externe wereld ervaart.

Praktische tips:

- *Neem 100% verantwoordelijkheid voor je levensomstandigheden.*
- *Neem 100% verantwoordelijkheid voor hoe je je voelt.*
- *Bekijk de film "The Matrix" ter inspiratie.*
- *Bekijk de film "Groundhog Day" ter bewustwording.*
- *Bekijk de film "The Truman Show" ter bewustwording.*



ROELOF DE VRIES
bewust leven

Stap 7 "Alles waarnemen als energie"

Hoe meer je jezelf gaat ervaren als bewustzijn en je energetisch lichaam voelt. Hoe meer je de Wereld ook gaat waarnemen als één groot "Veld van bewustzijn en energie". Natuurlijk bestaan er vaste vormen, vaste materie, maar ook vaste materie is uiteindelijk energie, alleen met een lagere trillingsfrequentie. Gedachten en emoties zijn ook energie alleen met een hogere trillingsfrequentie en daarom zijn ze minder vast qua vorm.

Je wereldbeeld is nu compleet veranderd. Je hebt de stap gemaakt waarbij je een nieuwe identiteit hebt gevonden, je ware identiteit, je Zelf. Je bent nu het bewustzijn achter alle vormen die komen en gaan. Je bent nu de "Waarnemer van jezelf" geworden en de "Waarnemer van de Wereld".

Praktische tips:

- Verdiep je in Kwantum-mechanica.
- Bekijk de film "What The Bleep!? - Down The Rabbit Hole" ter inspiratie.



ROELOF DE VRIES
bewust leven

Stap 8 "Neem actie vanuit Stilte"

Alle voorgaande stappen hebben als doel om steeds meer innerlijke rust in jezelf te vinden, steeds meer Stilte. Je kan ook zeggen ruimte, ruimte en stilte zijn vergelijkbaar.

In een staat van Stilte ben je altijd één met het moment, met het Hier & Nu. Er is geen oordeel over dat wat gebeurt, je bent puur aanwezig als de Waarnemer. Echter, leven in stilte betekent niet dat we geheel passief zijn geworden. Het betekent wel dat de acties die we ondernemen vanuit een ander niveau worden gemotiveerd.

Hoe stiller we van binnen worden, hoe meer bewust we worden dat er eigenlijk twee niveaus zijn van waaruit we kunnen handelen. Het ene niveau is het ego in ons, onze geconstrueerde identiteit, gebaseerd op onze gedachten (conditioneringen). We handelen vanuit ons hoofd. Het andere niveau is ons Zelf, wie we daadwerkelijk zijn. Ons hart zou je ook kunnen zeggen.

Handelen vanuit je Zelf betekent dat je stil bent van binnen, bewust bent. Vanuit die stilte of bewustzijn ontstaan acties. Dit kan zijn door ingevingen (inzicht) of door spontaan handelen. Er is in ieder geval geen tussenkomst van ons ego.

Deze acties hebben een andere kwaliteit en daarmee een ander resultaat. Ze creëren geen nieuwe spanning, twijfel, frustratie, oftewel lijden voor jezelf en voor anderen. Je acties komen niet voort vanuit ego, wat betekent vanuit tekort, "niet goed genoeg zijn", haast, hebberigheid, arrogantie, wanhoop etc.

Deze acties zijn in lijn met bewustzijn en in dienst van het grotere geheel waar je deel van uitmaakt, het Universum.

Let op! Verwar dit niet met "moreel gedrag". Ik heb het niet over goed en fout. Goed en fout zijn namelijk vaak concepten die zijn bedacht, het is je conditionering en dus handel je vanuit je hoofd. Belangrijker is om te voelen in jezelf, bewust te zijn waardoor je actie is gemotiveerd, dan herken je meteen of je iets doet vanuit ego of vanuit je hart.



ROELOF DE VRIES

bewust leven

Praktische tips:

- *Oefen "Zijn", stil zijn, zoveel mogelijk gedurende de dag. Dit doe je door te observeren, aanwezig te zijn als de Waarnemer. Een paar minuten is al genoeg.
Dus pak in de kleine momenten van pauze in je leven niet gelijk je telefoon, maar probeer even stil te zijn en niets te doen.*
- *Voordat je actie onderneemt, richt je aandacht naar binnen (een paar seconden is genoeg) en observeer of je actie is gemotiveerd vanuit ego of voortkomt vanuit je hart, je Zelf.*



ROELOF DE VRIES

bewust leven

Stap 9 "Leef in overgave"

Nu je bewust leeft en je steeds minder geïdentificeerd bent met je gedachten en emoties. Nu je steeds stiller bent van binnen en steeds meer kan "Zijn" verhoudt je je ook meer en meer in een vrije relatie tot je externe wereld. Je kunt dat wat in je externe wereld gebeurt steeds meer loslaten. Je bent de Waarnemer en onderneemt actie vanuit stilte, vanuit aanwezigheid.

Je zal merken dat je heel vaak het leven hebt geprobeerd te sturen. Maar hoe bewuster je wordt, hoe meer je zal inzien dat het deel wat probeert te sturen en controleren (ego), niet is wie je bent. Je Zelf is zoals gezegd altijd één met het Hier & Nu, het moment, het Geheel en dus wordt je primaire staat van in de Wereld zijn "overgave".

Overgave betekent dat je je overgeeft aan het leven, aan het Geheel, aan het Universum en niet langer vanuit ego probeert te controleren. Nogmaals, dit betekent niet dat je passief wordt, maar wel dat je niet langer vanuit je ego de controle over je leven probeert uit te oefenen. Wanneer je actie moet ondernemen, dan komt dit voort vanuit inzicht, vanuit bewustzijn, vanuit de stilte in jou.

Anders gezegd, je Zelf zijn betekent dat je één wordt met het moment, het Hier & Nu en daarmee met het leven. Wie je bent en het leven zijn geen twee verschillende dingen, maar één. Je zou het ook nog zo kunnen zien, het leven stroomt door jou heen en jij bent de stille Waarnemer. Het bewustzijn op de achtergrond, die het avontuur van het leven vanaf de "eerste rij" mag ervaren.

Praktische tips:

- *Wees je bewust of je probeert te controleren vanuit ego of dat je actie onderneemt vanuit Stilte.*
- *Loop niet continu vooruit op de zaken, want het enige waarvan je zeker bent is alles wat zich aandient in het huidige moment. Je hoeft ook niet alles al te weten. Als je wat moet plannen voor de toekomst doe dat dan, maar éénmaal gepland, keer dan weer terug met je aandacht naar het enige moment wat echt is, het Hier & Nu.*
- *Lees het boek "Het Universum ondersteunt jou" van Gabrielle Bernstein.*



ROELOF DE VRIES

bewust leven

Voor meer praktische tips over het proces van "bewust leven", "Ontwaken" en je Zelf kun je terecht op de onderstaande social-media kanalen.

Youtube: www.roelofdevries.nl/youtube > Hier vind je online-video's waarbij ik alles in dit eBook ook visueel inzichtelijk maak en verder uitleg.

Instagram: "[roelofspirituality](https://www.instagram.com/roelofspirituality)" > voor frequente inspiratie tot "bewust leven" & Spiritualiteit

Facebook: [@roelofspirituality](https://www.facebook.com/roelofspirituality) > voor frequente inspiratie tot "bewust leven" & Spiritualiteit

Als laatste tips:

- *Wees altijd eerlijk en transparant. Wanneer iets niet lukt, wanneer je maar niet bewust kan worden van bepaalde dingen, wanneer je iets heel moeilijk vindt, geef het toe. Dat geeft niets. Het is een leerproces en gun jezelf dat proces.*
- *Forceer niks, maar wees ook weer niet te lief voor jezelf.*
- *Door uit je comfort-zone te stappen groei je, je ego houdt je het liefst klein.*
- *Geniet van het leerproces. Het is leerzaam, interessant en verwonderlijk.*

Hartelijke groet,

Roelof

Heb je naar aanleiding van dit eBook vragen aan mij, neem dan contact op via mijn website www.roelofdevries.nl/contact of stuur een e-mail naar info@roelofdevries.nl

Vind je het leuk om meer te leren en één van mijn interactieve lezingen te bezoeken. Kijk dan op mijn website www.roelofdevries.nl/agenda voor het overzicht van mijn lezingen.

Ook kun je hier tickets bestellen.

Versie: 8 augustus 2018