

## **Levensles 11: Waarheid**

**Wat doe ik hier op aarde? Wat is de zin van mijn leven? Weet jij het?**

**In dit artikel, dat onderdeel uit maakt van een reeks van 12 artikelen, wordt les 11 besproken uit de levenslessentheorie van Steve Rother\*. Levensles 11 gaat over Waarheid.**

‘Ik zie mezelf vooral via de ogen van de ander,’ zegt ze aarzelend. ‘Ik probeer zoveel mogelijk in te voelen wat een ander ergens van vindt en aan de hand daarvan formuleer ik mijn antwoord.’ Ze kijkt me met grote schuldige ogen aan; waarschijnlijk vult ze voor mij al in, dat ik dit een heel slechte gang van zaken vind. Pas als ik naar haar glimlach en haar vriendelijk toeknik, kan ze zichtbaar ontspannen. De verwachte afkeuring heeft plaats gemaakt voor geruststelling.

### **Aandacht bij de ander**

Mensen die werken met de levensles Waarheid zoeken vooral hun waarheid *daar*, in plaats van te vertrouwen op hun eigen waarheid; de waarheid die ze zelf formuleren op basis van hun eigen gedachten, gevoelens en bevindingen. Het is niet zozeer dat ze zichzelf niet vertrouwen (dat hoort bij de vorige levensles Vertrouwen) maar ze slaan zichzelf over in het zoeken naar waarheid. Ze nemen alles van een ander aan, maar niets van henzelf. Het komt niet in hen op dat ze zichzelf overslaan, hun aandacht zit vaak volledig bij de ander. Ze kunnen heel goed vanuit het perspectief van de ander naar een situatie kijken. Wat iets met hen persoonlijk doet, is een stap die overgeslagen wordt.

### **Vermijden van de confrontatie**

Wanneer er al wat langer met deze levensles gewerkt wordt, zal er gaandeweg meer bewustzijn over de eigen waarheid komen. Toch wordt dit dan vervolgens niet met de buitenwereld gedeeld; het wordt vaak als lastig ervaren echt eerlijk te zijn. Confrontaties worden gemedend, in eerste instantie met zichzelf, in tweede instantie met de ander. Er worden leugens bedacht, excuses verzonnen, alles om maar niet te hoeven gaan staan voor de eigen waarheid. Het kan zijn dat iemand zo veelvuldig in het liegen en verdraaien vastloopt, dat er een volledige fantasiewereld gecreëerd wordt. Zoals een klant van mij laatst zei: ‘Ik wist op een gegeven moment niet meer wie ik wat verteld had; maar het verontrustende was dat ik het zelf al helemaal niet meer wist.’

### **Het denken dat overuren draait**

Erkenning dat dit proces aan de gang is en hier verantwoording voor nemen, is een heel belangrijke stap die in deze levensles gezet mag worden. Wanneer we niet volledig eerlijk richting onszelf zijn, gaat er een energie slurpend proces van rationaliseren van start. Dit bestaat vooral uit heel veel gedachten, die de keuze/de waarheid moet bevestigen. Dit tegen beter (innerlijk) weten en voelen in. Het denken gaat overuren draaien; als een hamster in zijn tredmolen blijft het maar rondrennen in de hoop dat de gekozen waarheid uiteindelijk geaccepteerd zal worden door het Zelf. Maar omdat het niet strookt met de eigen (afgedekte) waarheid, zal het denken het Zelf nooit kunnen overtuigen. Alle mindfulness cursussen ten spijt zal het denkproces niet tot rust gebracht kunnen worden.

### **De eigen waarheid erkennen**

Pas wanneer de echte eigen waarheid erkent wordt en er verantwoordelijkheid voor genomen wordt, zal het denken weer tot rust kunnen komen. Maar zeker voor mensen die met deze levensles werken, is dat een angstaanjagend proces. Het voelt veel veiliger de waarheid van een ander te erkennen. Het niet-eens zijn met de ander in een gesprek voelt als bedreigend.

### **Nietsontziende eerlijkheid**

Zoals voor alle levenslessen geldt, is de moeilijkste stap die van bewustwording en erkenning. Pas als de blinde vlek tegen het licht aangehouden wordt, is het mogelijk aan de slag te gaan. Wat er

vervolgens aan je gevraagd wordt, is te kijken naar jezelf hoe je dit doet. Zie hoe je de confrontatie mijdt; kijk naar jezelf hoe je met je aandacht volledig bij de ander zit en geen zicht houdt op dat wat het met jou doet. Ervaar hoe je illusies creëert omtrent jouw beslissingen. Betrap jezelf op leugens en halve waarheden. Er wordt een nietsontziende eerlijkheid aan je gevraagd. En ja, dat kan soms heel pijnlijk zijn. Zeker als schaamte en schuldgevoelens de plaats van onwetendheid in gaan nemen. Het ego is vaak *not amused* wanneer er zo eerlijk naar de persoonlijkheid gekeken wordt. Toch is dat de weg die gelopen mag worden; volledige eerlijkheid en verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gedachten, gevoelens en gedrag.

### **Jezelf serieus nemen**

Gaan staan voor dat wat iets met je doet en wat je ervan vindt, - iedere keer weer - is wat aan je gevraagd wordt. Als je dit maar vaak genoeg doet, zul je gaan merken dat het steeds gemakkelijker zal zijn. Steeds vaker ga je jezelf serieus nemen en als medespeler je plek innemen in het spel genaamd het leven. Dit vraagt nogal wat moed; iedere keer wanneer je jezelf erop betrapt dat je 'laat maar' denkt, is dit een uitnodiging om juist door te pakken. Want iedere 'laat maar' (of 'daar heb ik nu geen zin in') geeft aan dat je aan zet bent. Je bent in dit leven op aarde gekomen om jezelf helemaal te laten zien; aan jezelf en aan je medemens.

### **Volledig meesterschap**

Als je deze levensles uiteindelijk meester bent geworden zul je merken dat je jezelf niet alleen heel goed kent, ook neem je alle ruimte in voor jouw waarheid, jouw gevoelens en denkwijzen. Je bent in staat om bij jezelf te blijven in gesprekken en daar waar nodig de confrontatie aan te gaan. Als je uiteindelijk ook beseft dat er naast jouw waarheid nog vele anderen kunnen bestaan en dat dit niet bedreigend is voor jouw waarheid, kan ik je feliciteren: je bent deze levensles volledig meester geworden.

Ik wens je een vreugdevolle reis toe!

Irene Verweij

[www.lightworker-academy.nl](http://www.lightworker-academy.nl)

---

\*Deze indeling is gebaseerd op het werk van Steve Rother welke hij beschrijft in zijn boek de Spirituele Psychologie.