

The cover features a central text block surrounded by a decorative border. The border is composed of several overlapping, curved, leaf-like shapes in various colors: red, orange, yellow, green, blue, purple, and pink. These shapes are arranged in a circular pattern, with some overlapping each other and others overlapping the text. The background is a plain, light-colored surface.

HET VERHAAL VAN

**DE MEESTER
EN DE
DRIE DIENAREN**

WIE IS ER BIJ JOU DE BAAS?

JOSÉ MARK

De Meester

en de Drie Dienaren





Wie is er bij jou de baas?

Het verhaal van de Meester en de drie dienaren

door José Mark



© Shabab Productions 2012, José Mark

Dit is een uitgave van Shabab Productions en Axion Transformatie & Coaching - www.axiontc.nl

Omslag: Job Koesoemobroto

Vormgeving binnenwerk: Job Koesoemobroto

Illustraties: Anita Link-Schuyer - www.anitalinkschuyer.nl

ISBN: 978 90 8102 140 1

Waarschuwing voor de lezer:

Dit boek is geschreven voor iedereen die stappen wil zetten in zijn of haar eigen ontwikkeling en bewustzijn. Ik ga er daarmee vanuit dat jij zelf volledig verantwoordelijk bent en blijft voor je eigen lichamelijke en geestelijke welzijn. Dit boek is niet geschreven als therapie of als vervanging van professionele begeleiding, zowel lichamelijk als geestelijk. Mensen die momenteel serieuze problemen ondervinden op fysiek, emotioneel of geestelijk gebied, verwijs ik door naar een arts, een therapeut of een anderszins professionele begeleider. Alles in dit boek is geschreven vanuit mijn eigen ervaring en de ervaringen die anderen met mij hebben gedeeld. Doe er je voordeel mee, maar neem niets klakkeloos aan. Ga aan de slag en creëer je eigen waardevolle ervaringen.

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, elektronisch, door geluidsopname- of weergaveapparatuur, of op enig andere wijze, inclusief gebruik op internet, cd, dvd, cd-rom enzovoort, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Voorwoord

Dit boek is geschreven voor iedereen die stappen wil zetten in zijn of haar eigen ontwikkeling en bewustzijn. Ik ga er daarmee vanuit dat jij als lezer zelf volledig verantwoordelijk bent en blijft voor je eigen lichamelijke en geestelijke welzijn. Dit boek is niet geschreven als therapie of als vervanging van professionele begeleiding, zowel lichamelijk als geestelijk. Mensen die momenteel serieuze problemen ondervinden op fysiek, emotioneel of geestelijk gebied, verwijs ik door naar een arts, een therapeut of een anderszins professionele begeleider. Alles in dit boek is geschreven vanuit mijn eigen ervaring en de ervaringen die anderen met mij hebben gedeeld. Doe er je voordeel mee, maar neem niets uit dit boek klakkeloos aan. Ga aan de slag en creëer je eigen waardevolle ervaringen.

Mijn grote dank gaat met dit boekje uit naar al die mensen die mij zonder reserve en oprecht deelgenoot hebben gemaakt in hun persoonlijke zoektocht naar de essentie van hun eigen bestaan. Het was mij iedere keer een bijzonder voorrecht.

Ik hoop dat met dit boekje meer en meer mensen hun eigen pad naar zelf expressie en persoonlijk geluk weten te vinden.

Samen op het pad,

José Mark



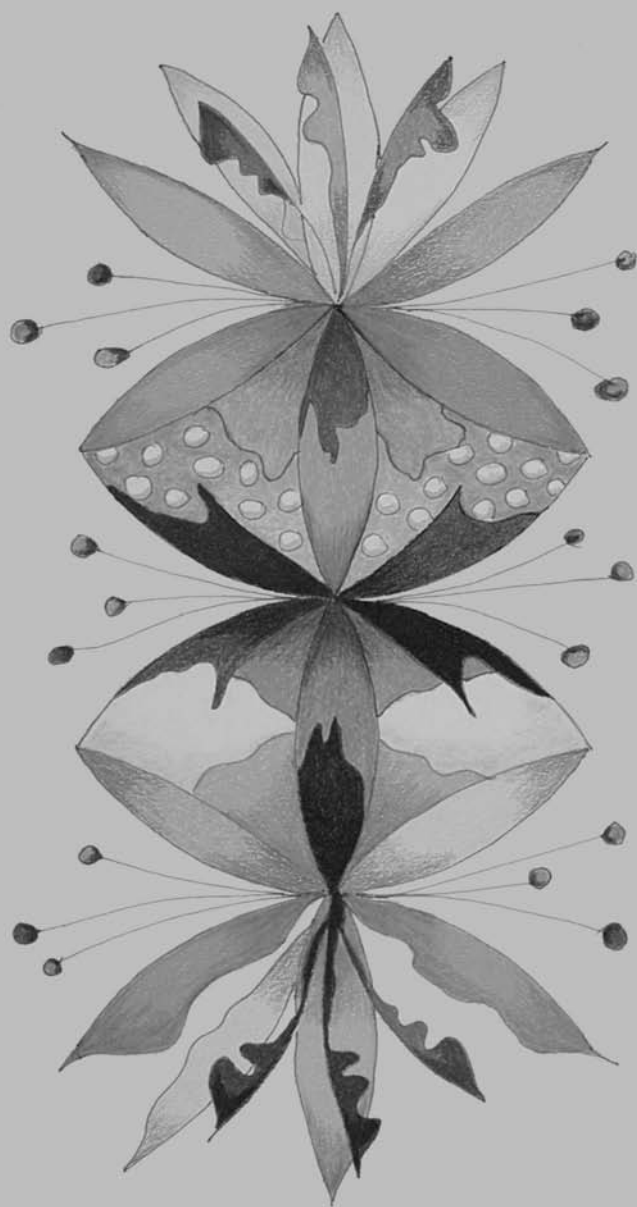


Inhoud

Voorwoord.....	7
Inleiding.....	13
(1) Een continu gevecht met gevoelens, gedachten en lichaam!..	19
(2) Er waren eens drie dienaren, op zoek naar een meester	25
(3) Wie managet wie?	31
(4) We leggen de drie dienaren eens onder de loep	37
(5) Wie is dan de Meester?	47
(6) De Meester en Dienaren in harmonie met elkaar.....	57
(7) De Meester staat altijd boven de dienaren	71
Appendix 1 - Snel je hoofd helemaal leeg maken	79
Appendix 2 - Oefening om je lichaam te ontspannen	81
Appendix 3 - Oefening voor als je te weinig energie hebt	82
Appendix 4 - Stilzitten en nietsdoen	83
Appendix 4 - Workshops.....	85









(-)

Inleiding

De grote zoektocht van het leven

Bewustwording is een proces van wakker worden en het licht aan zien gaan in je eigen leven. De mogelijkheden van je eigen leven ontdekken en licht krijgen op je eigen levenspad. Ik gebruik graag de volgende vergelijking:

Stel je een mens voor dat zijn (of uiteraard haar) hele leven lang woont in een donkere gang. Hij (je kunt hier ook zij lezen) is er geboren en heeft zijn leven lang blauwe plekken opgelopen van de keren dat hij tegen het meubilair is aangelopen. Hij kent de muren van de gang doordat hij er zijn hoofd tegenaan heeft gestoten. Hij kent de structuur van het behang want daar heeft hij zijn handen langs gestreken, zo ook over de vloerbedekking en de plinten. Hij weet dat er stijlen zijn met knoppen die kunnen draaien, maar heeft geen flauw idee wat dat zijn. Hij leeft binnen de donkere gang en maakt er het beste van. Hij doet zijn best om de gang steeds beter te leren kennen. Hij vindt het geen leuke gang, maar ach, het is de enige gang die hij kent.

Op een dag ontdekt hij dat hij eigenlijk al die tijd al een doosje in zijn jaszak heeft zitten en na een tijdje aanrommelen met dat doosje waar kleine stokjes in zitten, strijkt er per ongeluk een lucifer langs het zwavel. Tot zijn grote schrik ontbrandt de lucifer en bevindt hij zich in een oogverblindend licht en ziet hij de gang om hem heen. Hij weet niet goed hoe hij moet reageren, maar is wel diep onder de indruk van wat hij ziet. Zijn leven staat helemaal op zijn kop en



dagen nadat de lucifer is uitgegaan, kan hij nog steeds de beeltenis in zijn hoofd "zien" van de helverlichte gang.

Hij begint te experimenteren met het luciferdoosje en na een paar dagen ontdekt hij hoe hij de lucifers langs het zwavel moet strijken om het licht opnieuw te produceren. Hij is verrukt met deze mogelijkheid en als een kind zo opgewonden ontdekt hij de gang waarin hij zijn hele leven heeft gewoond met nieuwe ogen: de deuren, de meubels, het behang, wat is alles duidelijk en begrijpelijk nu!

Hij strijkt nu elke dag wel een lucifer af en dat is elke keer weer een prachtig moment. Het is als het ware zijn meditatie, zijn heilige moment van de dag.

Hij realiseert zich echter dat hij maar één luciferdoosje heeft en de lucifers raken langzaam maar zeker op. Hij weet niet waar hij nog meer lucifers vandaan kan halen en is bang dat zijn lichtmomenten voor altijd verloren zullen gaan. Naarstig zoekt hij naar lucifers, maar kan ze niet vinden. Hij kan en wil echter niet meer terug naar zijn leven in het donker en zet alles op alles om een oplossing te vinden voor het tekort aan lucifers.

In die zoektocht raakt hij een knopje aan op de muur van de gang. Er ontsteekt zich een groter licht dan de lucifers bij elkaar ooit zouden kunnen maken: hij heeft het elektrisch licht gevonden! Hij weet niet hoe hij het heeft. Wat een overvloed aan licht. Hij doet het knopje aan en uit en tot zijn grote verrukking blijft het licht steeds opnieuw terugkomen. Hoe heeft hij dit ooit kunnen missen, wat een wonder!

Nu begint zijn ontdekkingstocht pas echt. Hij tilt de meubels op en zet ze op een betere plaats. Hij maakt van het vloerkleed een matras en van de gordijnen maakt hij dekens. De mens begint oprecht gelukkig te zijn in zijn nieuw gecreëerde paradijs.

Waar hij zijn hele leven eerst in een donkere gang heeft geleefd met builen en blauwe plekken van het botsen tegen dingen (waarvan hij nu weet dat het meubilair is waar hij iets mee kan doen), is zijn wereld volledig veranderd en kan hij zich vrijelijk rond bewegen. Wat is het leven mooi!

De ene na de andere kamer openbaart zich in het komende jaar voor de mens en zijn zoektocht is in volle gang. Hij kan zich niet



meer voorstellen dat hij ooit in de donkere gang maar wat heeft aangemodderd.

Totdat er op een dag een stroomstoring is en voor een paar uur alle lichten in het huis van de mens uitvallen. De mens is in volledige paniek. Hoe krijgt hij het licht weer terug?? Radeloos klikt hij de knopjes aan en uit.

Hoe kon hij zo dom zijn om te geloven dat zijn leven in het licht zou plaatsvinden? Hij, die altijd prima in het donker had gewoond. Ja, met wat blauwe plekken, maar toch.....Nu was hij gewend aan het licht en was hij het kwijtgeraakt. Diepe droefenis daalt over de mens neer, hij ervaart een stortvloed van emoties: zelfverwijt, dommigheid, frustratie, teleurstelling, woede, verdriet. Alles komt bij hem langs en de tranen blijven maar komen om het grote verlies dat hij ervaart.

Na een paar uur gaat het licht aan! De stroomstoring is voorbij, de mens is verward maar dolgelukkig en tegelijkertijd vastberaden om de bron van het licht te achterhalen. Dit gebeurt hem niet nog een keer!!

Uiteindelijk doet de mens op een dag de gordijnen open en ziet de buitenwereld, hij ontdekt de terrasdeuren en kijkt uit over de tuin. Hij zet zelfs stappen buiten de tuin en blijft naarstig op zoek naar de bron van het licht. Pas wanneer hij aansluiting maakt met andere lichtzoekers (hij blijkt namelijk niet alleen te zijn in zijn grote zoektocht!) opent de wereld zich voor hem op een manier die hij opnieuw niet voor mogelijk hield. Door ervaringen te delen, samen de pijn van het leven in het donker en het plezier van het leven met het licht uit te diepen, komt de mens tot echte kennis over het licht. Hij is in staat om zelf een bron van licht te worden voor anderen en de donkere gang wordt een herinnering van lang geleden.

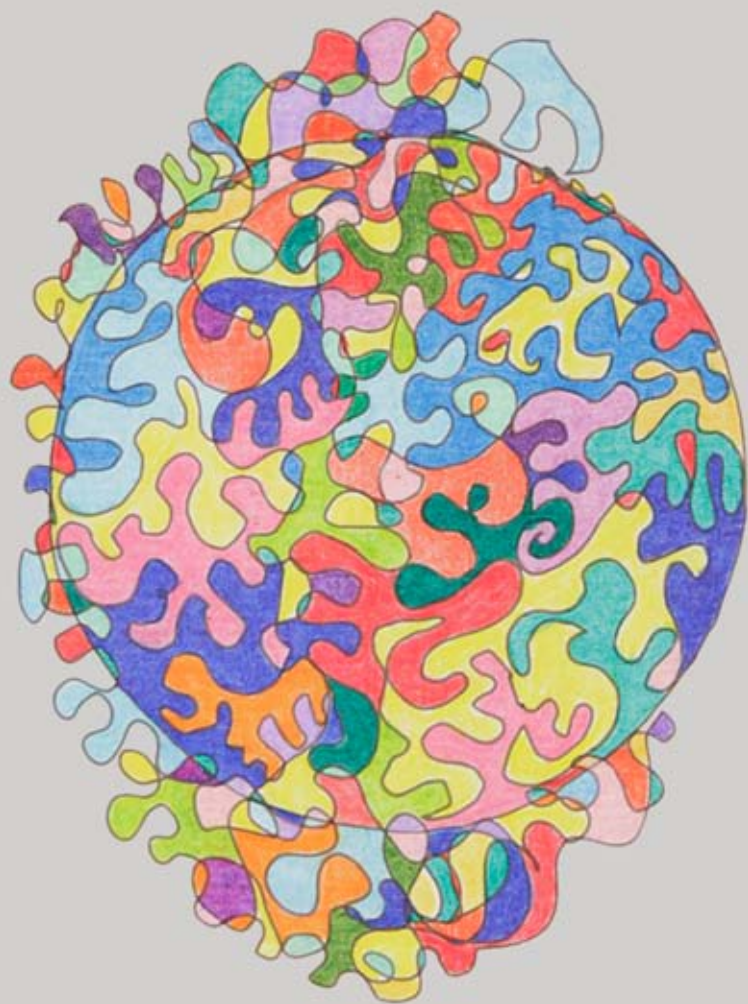
De mens overwint al zijn blauwe plekken, al zijn pijnen en ontberingen, al zijn onbeholpenheid van het leven in de donkere gang. Elke dag is hij dankbaar voor de ontdekking van de eerste lucifer en zijn moed om door te zoeken naar de volgende stap. Had hij alleen maar de lucifers achter elkaar opgebrand, was hij teruggevallen in de donkerte van de gang. Een mooie ervaring rijker, maar niet wijzer.



Je hebt vast al heel wat lucifers afgestreken, wellicht het elektrisch licht al gevonden en bent misschien al aan het rondkijken in de andere vertrekken van je huis. Kortom: je bent op het pad van ontdekking en verwondering over de mogelijkheden van je eigen leven en het leven in het algemeen. Wat een heerlijke zoektocht, wat een moedig avontuur. Je hebt ongetwijfeld tijdens die zoektocht ook momenten van ontbering, twijfel en ontgoocheling meegemaakt. En toch blijf je vastberaden op dit pad, want de opbrengst is zoveel malen groter dan de moeite die het kost. Je kunt gewoon niet anders meer dan dit pad vervolgen.

Ik hoop dat dit boekje een gids mag zijn in die zoektocht. Een kompas dat je op het pad houdt!







(1)

Een continu gevecht met gevoelens, gedachten en lichaam!

In mijn werk komen mensen met vragen over de ontwikkeling van meer zelfvertrouwen, hoe ze een betere balans kunnen opbouwen tussen werk en hun privéleven, hoe ze meer zeggenschap kunnen krijgen over de richting van hun leven, hoe ze minder onzeker kunnen zijn over zichzelf, hoe ze beter grenzen kunnen aangeven (zowel naar zichzelf als naar anderen) en allerlei andere vragen die te maken hebben met het uiting geven aan Zelf.

Ik vind het heerlijk om met die vragen samen aan de slag te kunnen gaan. Deze mensen willen meer bewust en plezierig in hun leven staan. Ze willen een oprechte zoektocht aangaan naar de (vaak door henzelf opgelegde) grenzen van hun leven en vervolgens moedig over die grenzen heenstappen. Ik zie mensen in gevecht zijn met alles overheersende gevoelens die ze niet kunnen plaatsen, worstelen met onlogische gedachten die ze niet brengen naar waar ze willen zijn, een niet aflatende strijd voeren met een lichaam dat ze niet ondersteunt. In de gesprekken ontdekken we dat door het verleggen van de focus, de strijd, het gevecht, de worsteling wegvalt. Het winnen van de strijd vervalt, omdat de hele strijd vervalt. Ze snappen hoe ze lichaam, gevoel en gedachten in dienst kunnen stellen van zichzelf: opnieuw de baas worden van hun eigen leven.

De subtitel van dit boek is daarom ook niet lichtzinnig gekozen: wie is er bij jou thuis de baas? De meeste mensen ervaren dat ze te weinig de baas zijn in hun eigen leven: omstandigheden dicteren vaak welke richting onze gevoelens en onze gedachten uitgaan. Omstandigheden in de vorm van mensen om ons heen, financiële



realiteit, de baas op het werk, onze gezondheid, pijn uit het verleden, zorgen om de toekomst, verplichtingen die aanvoelen als molenstenen om onze nek. En daar hebben we vervolgens allemaal – soms ook nog eens conflicterende – gevoelens en gedachten over, om maar te zwijgen over lichamelijke stress.

We worden in ons leven continu afgeleid door de signalen van ons lichaam, door onze gevoelens en onze gedachten, zo lijkt het. Hoe vaak zijn we niet in gevecht met wat we voelen, met wat we denken, met de behoeften die ons lichaam ons dicteert? Tegelijkertijd kunnen we niet functioneren zonder ze. We hebben immers ons lichaam, onze gevoelens en onze ratio hard nodig om te kunnen bestaan. Het is een ware kunst om vrij te worden van de overheersende macht die lichaam, gevoel en gedachten over ons hebben, zodat we weer zelf aan het roer van het schip komen te staan.

Ken je dat? Niet loskomen uit je spinnende en malende gedachten terwijl ze je nergens toe leiden, niet willen snoepen en het toch doen, overmand zijn door gevoelens waarvan je eigenlijk weet dat je er niet aan moet toegeven? Je hebt op dat moment geen zeggenschap over je eigen binnenwereld.

Nog een paar voorbeelden van geen zeggenschap hebben over jezelf:

Niet naar de tandarts of naar de dokter gaan, terwijl je weet dat het eigenlijk wel beter is om dat te doen.

Je gedachten blijven in kringetjes draaien en dat vermoeit je.

Niet een gesprek aangaan omdat je bang bent voor de confrontatie.

Niet voor die baan solliciteren, bang voor de afwijzing.

Te laat door blijven lezen of televisie kijken, terwijl je eigenlijk vroeg op wil.

Niet scherp kunnen denken van verliefdheid.

Geen beslissing nemen over een aankoop of een verandering van baan, omdat je na maanden rondkijken toch nog niet alle voors en tegens op een rijtje denkt te hebben.

Geen besluit durven nemen om te gaan scheiden, terwijl je niet gelukkig bent in de relatie.



Iemand in stilte de schuld blijven geven over een opmerking, terwijl je toch elke dag met die persoon te maken hebt.

Te veel eten, blijven roken, te veel drinken, drugs of medicijnen gebruiken die je niet nodig hebt.

Te hard rijden, gestrest zijn in het verkeer, toeteren naar andere weggebruikers en vloeken achter het stuur.

Niets voor jezelf kopen, omdat je het jezelf niet gunt.

Geen grenzen stellen naar andere mensen, omdat je anders niet aardig wordt gevonden.

Alles wat je doet tegen je eigen zin in.

Alles waarin je jezelf niet kunt stoppen, terwijl je dat eigenlijk wel zou willen of moeten.

De meeste mensen willen in hun leven eigenlijk maar één ding: gelukkig zijn. En daar verstaan we heel veel onder. Gelukkig zijn kan betekenen: gezondheid ervaren, zonder zorgen kunnen leven, omringd zijn door mensen waar wij van houden en die van ons houden, voldoening ervaren in onze werkzaamheden, het gevoel hebben een zinnig en waardevol onderdeel te zijn van de maatschappij, onszelf in de spiegel recht kunnen aankijken, een harmonieus gevoel van welbevinden ervaren, leven in een vredige omgeving en dito land zonder gebrek of tekorten.

Het is ieders geboorterecht om al deze ervaringen in overvloed te hebben in het leven. We streven er bewust of onbewust allemaal naar om gelukkig te zijn in en met het leven dat we hebben. Ongeacht de omstandigheden waarin we ons bevinden. Zelfs onder de meest erbarmelijke omstandigheden (mensen die leven in oorlogsgebieden of moeten overleven in een hongersnood of worden getroffen door een natuurramp, mensen met lichamelijke gebreken of welke andere vorm van ontbering dan ook) streven mensen naar het optimaliseren van hun geluksgevoel en hopelijk ook dat van de mensen om hen heen.

Het zijn echter niet enkel en alleen de omstandigheden die ons dat geluksgevoel kunnen brengen. Immers: mensen in dezelfde omstandigheden kunnen een totaal andere ervaring van levensgeluk hebben. Er waren mensen in de concentratiekampen tijdens Nazi Duitsland in staat om vanuit overgave en liefde anderen tot steun en



troost te zijn, terwijl anderen het op een stelen en verraden zetten. Er zijn mensen met aangeboren lichamelijke gebreken die een ware inspiratiebron zijn voor anderen. Er zijn ook voldoende "gezonde" mensen die hun lichaam volledig verwaarlozen en elke dag klagen over hun gestel. Wat is het verschil tussen deze mensen? Wat zorgt er voor dat de een zichzelf onder alle omstandigheden bij de kraag kan vatten en boven de eigen omstandigheden uit kan stijgen, terwijl anderen de perfecte omstandigheden hebben en toch alleen maar ongelukkig zijn?

Ik wil met dit boekje iedereen een handvat geven waarmee je met elke voortschrijdende dag meer en meer zeggenschap en meesterschap krijgt over de richting van je leven, je de zwaarte van gevoelens en gedachten in je leven kunt laten afnemen en het plezier kunt intensiveren van het feit dat je leeft!



Het verhaal van

DE MEESTER

EN DE DRIE DIENAREN

Wie is er bij jou de baas?

Dit boekje is geschreven rondom een uitermate eenvoudig en tegelijkertijd veelomvattend concept dat elk mens, jij en ik, de meester is in zijn (of haar) eigen leven en dat je daartoe drie dienende krachten tot je beschikking hebt: je lichaam, je gevoel en je ratio. Deze drie dienaren zijn continu bij je, soms rustig en gedwee op de achtergrond, soms hinderlijk en koppig in verzet, maar altijd aanwezig. De belangrijkste taak die deze drie dienaren hebben, is het doorgeven van informatie aan hun meester.

Jouw drie dienaren zorgen ervoor dat jij uitdrukking kan geven aan wie je bent (met behulp van al je lichamelijke functies), dat je kunt registreren of je leven zich nog begeeft in de richting die je voor jezelf hebt gekozen (door in contact te zijn met je gevoel) en ze zorgen ervoor dat je je kunt ontplooien en ontwikkelen (met behulp van je verstandelijke eigenschappen).

Hoe beter je in staat bent om je dienaren goed hun werk te laten doen, hoe meer jij van je leven zult kunnen genieten. Hoe beter je dienaren door jou worden ondersteunt, hoe beter ze voor jou zullen willen werken.

Een waar plezier om te lezen en voor iedereen geschikt. Het wordt al lezende steeds boeiender, ik wilde het in één keer uitlezen. Mooie opbouw, sprekende voorbeelden en mooi uitgewerkt. Kortom: ik ga dit boek heel vaak weggeven aan mensen waarvan ik denk dat ze er heel goed hun voordeel mee kunnen doen.



José Mark heeft sinds 1995 honderden mensen begeleidt in haar coachpraktijk Axion Transformatie & Coaching en doorloopt met mensen het bijzondere coachtraject De Reis van je Leven®. Daarnaast is zij directeur van de landelijke organisatie voor coachvragen CoachNetwerk B.V.

Haar eerste boek, Het Geheim van een Succesvolle Relatie kwam uit in 1999, waarna in 2005 Het Praktisch Handboek voor Persoonlijke Ontwikkeling volgde. Beide zijn te koop op haar website www.axiontc.nl. José is getrouwd en geeft samen met haar man allerlei themaworkshops rondom groei en ontwikkeling op hun buitengebied bij Doornenburg.

