

Michael Brown

HET PRESENCE PROCES

Stap voor stap naar het nu



Inhoud

Woord van dank 10

Woord vooraf 11
William Hayashi

Ten geleide 21
Judith Kravitz

Herontwaken 23

DEEL 1

Afstemming op het proces 37

Wat is gewaarzijn van het huidige moment? 40

De hartslag van bekrachtiging 45

Je intentie bepalen 48

Procestechnieken 55

Bewustzijn van vragen 63

Bewegen voorbij beweging 67

Het pad van gewaarzijn en de zevenjarige cyclus 73

Emotionele inprenting 82

Emotionele lading 85

Voorbij verslavingen en kwalen 90

Resultaten inruilen voor consequenties 100

DEEL 2

Vorbereiding op de reis 113

De drie-eenheid van het proces 114

Een integratieve benadering 122

Niveau van intrede 133

Leidraad voor de reis 136

DEEL 3

Het Presence-proces 151

Inzicht en gevoelswaarneming 152

Week 1 155

Activeren en consolideren 155

De bewust verbonden adem oefening 157

Over de ademhaling 160

Aanwezigheid en individuele expressie 166

Het ervaren van Aanwezigheid 169

Voorwaarts, inwaarts en opwaarts 171

Week 2 173

Boodschappers onderkennen 173

Week 3 187

Inzicht ontvangen 187

Week 4 197

Onvoorwaardelijk voelen brengt integratie teweeg 197

Week 5 204

Het integreren van onze kinderjaren 204

De integratie van het kindzelf 212

Week 6 216

Het integreren van beladen emoties 216

Het mechanisme van reactiviteit 221

De emotionele integratiemethode 224

Het water in 227

Week 7 229

Het belang van fysiek aanwezig zijn 229

Ons een weg erdoorheen voelen 233

Week 8 241

Vrede is een trilling die we voelen 241

Vrede scheppen door vergeving 243

Bidden om vergeving 252

Week 9 255

Onze onbewuste definitie van liefde integreren 255

Manipulatie 260

Onvoorwaardelijk geven is ontvangen 262

Week 10 269

Bewust het verenigd veld binnengaan 269

Doelbewust leven 279

Waardering opwaarderen 282

DEEL 4

Mogelijkheid 287

Waar een tuinman is, daar is ook een tuin 288

De vruchten die we plukken 289

Op verantwoorde wijze gewaarzijn van het huidige moment
uitstralen 320

Het verhaal van Clive en Nadine 327

Hoe gewaarzijn van het huidige moment zich op natuurlijke wijze
ontwikkelt 331

DEEL 5

Het vervolg 335

Vrijheid is verantwoordelijkheid 337

Rozen hebben doornen 341

Wat Aanwezigheid kan doen 344

Een afscheidscadeautje 346

Herontwaken

Het geeft mij diepe voldoening te weten dat het Presence-proces™ nu voor jou beschikbaar is. Dit proces is ontworpen als een leidraad voor eenieder die zich graag weer wil verbinden met de Aanwezigheid waar wij allen deel aan hebben. Het proces is veilig, mild en eenvoudig te volgen. De voordelen zijn aanzienlijk en de effecten zijn blijvend.

Het Presence-proces is een geleide reis, waarbij praktische technieken en hulpmiddelen met betrekking tot de waarneming worden aangereikt die we kunnen gebruiken om onze aandacht af te leiden van de valkuilen die een op tijd gebaseerde geesteshouding met zich meebrengt en waarbij we de gelegenheid krijgen om geleidelijk weer terug te keren naar het moment van nu waarin onze ervaring zich ontvouwt.

Het Presence-proces is het resultaat van een zoektocht die voor mij bewust begon in de woestijn van Arizona in 1996. Het was op deze plek, misschien wel voor het eerst sinds mijn vroegste jeugd, dat ik me weer verbond met mijn authentieke *Zijn* en ervoer hoe overweldigend en schitterend zo'n verbondenheid kan zijn. In deze tekst benoem ik dit authentieke *Zijn* steeds als 'Aanwezigheid' (Presence) en de schitterende ervaring die mogelijk wordt wanneer deze goddelijke essentie de teugels van ons leven overneemt beschrijf ik als 'gewaarzijn van het huidige moment'.

Voordat deze ontmoetingen met mijn wezenlijke *Zijn* begonnen, was ik bijna tien jaar lang voortdurend bezig geweest het hoofd te bieden aan en mezelf te genezen van een zeer pijnlijke neurologische aandoening, het syndroom van Horton genaamd. Deze aandoening, waar ik in 1987 voor het eerst last van kreeg, openbaarde zich in ondraaglijke pijnen die meerdere keren per dag optraden. Ik vind het niet nodig om in details te treden over de symptomen, maar wel wil ik zeggen dat een van de meest vooraanstaande neurochirurgen van Zuid-Afrika mij meedeelde dat er geen oorzaak bekend is van deze ziekte en dat er ook geen geneesmiddel voor bestaat. Hij waarschuw-

de me er ook voor dat ik vanwege de ernst van mijn situatie tot de risicogroep behoorde voor medicijnverslaving en zelfs voor zelfmoord.

In een poging om verlichting te vinden gebruikte ik aanvankelijk een heel assortiment aan voorgeschreven medicijnen. Naarmate mijn vertwijfeling groter werd, onderzocht ik een groot aantal alternatieve geneeswijzen en onderwierp mij aan alles wat ook maar enige kans op genezing beloofde. Ik kreeg onder meer injecties met cortison in mijn gezicht, ik liet mijn verstandskiezen trekken, bezocht een Zuid-Afrikaanse Xhosa Sangoma en had veel interessante ontmoetingen met 'genezers'. Niets van dat alles bracht verlichting, bevrijding of verdwijning van de symptomen.

Na jarenlang een eindeloze reeks van methodes gevolgd te hebben die niets opleverden, moest ik in 1994 de mogelijkheid onder ogen zien dat niets en niemand 'daarbuiten' mijn lijden kon verlichten. Op dit punt aangekomen had ik twee opties: ofwel *eruit te stappen* – ofwel *erin te stappen*.

Aangezien ik er nog niet aan toe was om dood te gaan, startte ik een zoektocht om *mezelf* te genezen. Ik begon met een studie Zweedse massage en behaalde tevens een bevoegdheid tot Reiki Master. Terwijl ik op mezelf aan het experimenteren was met verscheidene lichamelijke, mentale en emotionele technieken, ontdekte ik dat ik de hevigheid van mijn pijn en het tempo waarin die terugkeerde aanzienlijk kon verminderen door wat ik destijds noemde 'een hoge persoonlijke trillingsfrequentie' te handhaven. Dit was de eerste fluistering van wat ik nu aanduid als 'gewaarzijn van het huidige moment'.

Mijn eerste belangrijke ontmoeting met Aanwezigheid en de geweldig mooie ervaring van 'gewaarzijn van het huidige moment' vond plaats in 1996, toen ik deelnam aan een indiaanse zweethutceremonie in Tucson, Arizona, onder leiding van een Yaqui-indiaan die medicijnman was. Ik zal nooit vergeten hoe ik op handen en knieën uit de opening van de zweethut gekropen kwam na een twee uur durende reis door hitte, stoom, drummen, zingen en bidden. Terwijl ik daar zo in de koele nachtlucht stond, trilde alles in mij en om mij heen van leven – alsof ik zojuist geboren was. Dit bijzondere moment gaf mij een voorproefje van hoe het voelde om te 'verschijnen' in mijn leven.

Toen ik de zweethut verlaten had, stond ik lange tijd in de nacht

in eerbiedige stilte bij het knapperende vuur, en voelde hoe het bloed warm door mijn aderen stroomde, frisse adem mijn longen masseerde en mijn hart in een rustgevend ritme sloeg. Nog uren daarna er-voer ik een directe verbinding met Aanwezigheid en voelde ik de stralende pracht van dit *Zijn* trillen in iedere cel van mijn lichaam. En ik begon te beseffen dat dit lichaam simpelweg een voertuig is waardoor Aanwezigheid zich kan manifesteren. Feitelijk verwijst ik vaak naar het lichaam als ons 'lichamelijk voertuig', dus als ik het woord 'lichaam' gebruik in deze tekst, is het in de zin van het lichaam als voertuig.

Mijn tweede ontmoeting met Aanwezigheid en gewaarzijn van het huidige moment had ik enkele maanden later, nadat ik van een theebrouwsel, gemaakt van de peyote cactus, had gedronken. Peyote is een van de meest alkalische stoffen die er op deze aarde bestaan. Het is ook ontegenzeggelijk een van de meest vieze drankjes waar mijn mond ooit mee in aanraking is gekomen! Indianen die deze plant innemen als een sacrament tijdens ceremoniën in hun indiaanse Kerk noemen het 'het medicijn'. Mijn eerste ervaring met het innemen van 'het medicijn' was intens. Na een uur van misselijkheid en stijgend ongemak leek het alsof ik ontwaakte uit een ondoorgrondelijke en duistere droom en kreeg ik de ervaring van gewaarzijn van het huidige moment. Hoewel het slechts kortstondig was, had ik onmiskenbaar een gevoel van heelheid dat voortkwam uit het innig verbonden zijn met Aanwezigheid. Ik voelde me fysiek aanwezig, mentaal helder, emotioneel in balans en op trillingsniveau 'zuiver afgestemd'.

Nets als bij mijn eerste zweethutervaring werd ik, doordat ik gedurende deze peyote-ervaring in staat was om Aanwezigheid te voelen en me er bewust mee te verenigen, opnieuw verbonden met het kostbare deel van mijn ware natuur dat was overschaduwed door het lawaai, de drukte en de verstrooiingen van het leven van alledag. De peyote gaf mij de gelegenheid om door een perceptuele sluier heen te stappen en te ontdekken dat aan de andere kant ervan het leven doortrokken was van één enkele innig vertrouwde, intelligente, door eenieder gedeelde Aanwezigheid. Ik zag hoe de adembenemende, lich-tende schoonheid van de natuurlijke wereld voor ons verborgen blijft, doordat wij volledig in beslag genomen worden door niet verwerkte trauma's uit het verleden en angstige projecties op de toekomst.

Op dat moment werd ik me ervan bewust dat mijn pijnlijke kwaal

DEEL 1

AFSTEMMING
OP
HET PROCES

Wat is gewaarzijn van het huidige moment?

Gewaarzijn van het huidige moment is een staat van *zijn* in tegenstelling tot iets dat we *doen*. De meest eenvoudige definitie van gewaarzijn van het huidige moment is *je volledig gewaarzijn van het moment waarin je verkeert* – of: *aanwezig zijn in het moment*.

De nadruk ligt niet op *het moment*, maar op *het zijn* dat we in onze leefervaring brengen wanneer we onze aandacht volledig op het moment richten.

Een betrouwbare indicatie dat we gewaarzijn van het huidige moment zijn binnengegaan is wanneer onze ervaring, het maakt niet uit hoe aangenaam of onaangenaam die ook mag aanvoelen op elk willekeurig moment, vermengd is met *dankbaarheid*.

Wanneer ik dankbaarheid zeg, doel ik niet op de soort dankbaarheid die stoelt op vergelijking, zoals wanneer we ons dankbaar voelen omdat we gezonder zijn of het financieel beter hebben dan iemand anders. Ook is het niet de soort dankbaarheid die opkomt omdat het leven zich ontvouwt zoals wij het graag willen en alles moeiteloos gaat. Het is veeleer dankbaarheid waar geen bepaalde reden voor is – dankbaarheid voor de uitnodiging, voor de reis, voor het geschenk van het leven zelf.

Dankbaarheid is het eerste en enige teken waar we ons op kunnen verlaten als een indicatie voor hoe aanwezig we zijn in onze ervaring. Wanneer dankbaarheid voor het simpele feit dat we leven ontbreekt, komt dat omdat we van het heden zijn afgedwaald naar een denkbeeldige mentale toestand die 'tijd' wordt genoemd.

Omdat we zijn geboren in een cultuur die bijna geheel functioneert binnen een wereld van tijd, zijn maar weinigen van ons in staat om voortdurend aanwezig te zijn. Dit is de plaag van de moderne beschaving. We verlangen vurig naar vooruitgang, maar in veel gevallen leidt vooruitgang tot het organiseren van het leven op zo'n manier dat we niet langer aanwezig hoeven te zijn wanneer het plaatsvindt. Hoe geautomatiseerder onze ervaring wordt, des te minder we deelnemen aan de kunst van het leven.

In de wereld van tijd is het een hele opgave om dankbaar te zijn omdat niets zich lijkt te ontwikkelen op de manier waarop wij *denken* dat het zou moeten. Het verleden draagt gevoelens van spijt in

zich en de toekomst de belofte van verbetering, terwijl het heden voortdurende aanpassing van ons vraagt. Dus brengen we onze wakende ogenblikken door met terugkijken op wat niet werkte in het verleden en die verbeteringen aanbrengen die volgens ons noodzakelijk zijn om de vrede en vervulling te verkrijgen waarnaar we verlangen. Omdat deze aanpassingen gericht zijn op een 'beter morgen', zijn we vergeten hoe we een zinvol *vandaag* kunnen hebben. Daaruit volgt dat de ervaring die we *nu* hebben wordt beschouwd als slechts *een middel om een doel te bereiken*. Aangezien we geen toegang hebben tot een andersoortige ervaring waarmee we onze huidige benarde situatie kunnen vergelijken, komt het ons normaal voor om zo te leven.

Door op deze manier te leven gaan we voortdurend sprongsgewijs door het heden heen. Alhoewel het verleden voorbij is en niet kan worden veranderd, en de toekomst zich nog niet heeft geopenbaard, kiezen we ervoor om mentaal deze denkbeeldige plaatsen te bewonen in plaats van het enige moment dat we werkelijk bezitten – dit moment van nu – binnen te gaan en volledig te ervaren.

Doordat we gewoontegetrouw in een mentale staat van zijn verkeren, waardoor we onze aandacht kunnen richten op een denkbeeldig verleden of illusoire toekomst, lopen we de authentieke lichamelijke en emotionele ervaring mis die zich *nu*, op *dit* moment, voordoet. We zijn nagenoeg blind voor het enige moment dat alle bruisende levendigheid bevat die inherent is aan leven. Wij *denken* dat we leven, maar we *zijn* louter aan het overleven. We *denken* dat we stappen voorwaarts zetten, maar we draaien in kringetjes rond. We zitten altijd en overal in ons hoofd en hebben daardoor de ervaring opgeofferd van lichamenlijk aanwezig zijn en emotioneel in balans zijn. Als gevolg daarvan worden we geplaagd door verwarring, hoe gevorderd we op het mentale vlak ook menen te zijn.

We zijn zo gewend geraakt aan deze staat van 'niet-zijn' – deze toestand van slechts in leven zijn – dat het ons niet alleen natuurlijk voorkomt, maar dat we er zelfs naar streven. Uiteraard is dit geen natuurlijke situatie, omdat de harmonie ontbreekt. Op een bepaald niveau zijn we ons hiervan bewust omdat we, terwijl we bezig zijn met onze mentale sprongen, het gevoel hebben dat er ergens iets mis is. Ons gebrek aan innerlijke vrede wordt naar buiten toe weerspiegeld als een

voortdurende chaos – en ook zien we het terug in de manier waarop we ervaringen van stilte en sereniteit uit de weg gaan. Het thema van dit mentale tijdperk is: *laat er vooral veel beweging en lawaai zijn.*

Omdat we ons niet kunnen herinneren wat we zijn kwijtgeraakt, weten we niet wat we missen. We kunnen het niet vinden omdat we het ofwel zoeken in beelden uit het verleden ofwel in het scannen van de toekomst. Ons onverzadigbaar behoeftige gedrag, waarbij we altijd ergens naar op zoek zijn, is een teken van de leegte die onze huidige benadering van het leven niet kan opvullen. Het woord ‘genoeg’ heeft voor ons geen betekenis.

Bezorgd en angstig draaien we ieder stukje van deze planeet om, wanhopig zoekend naar een beetje vrede. Toch brengt niets van wat we doen enige vrede in onze staat van vertwijfeld ‘bezig zijn’. Dat komt omdat we al lang geleden vergeten zijn dat vrede niet iets is wat we *doen*, maar iets wat we voelen. Het is iets dat niet afgedwongen kan worden of als een mechaniek geïnstalleerd kan worden, maar het is iets dat alleen verwezenlijkt kan worden door met ons gevoel binnen te treden in *dit moment*.

Onze staat van innerlijke onrust manifesteert zich in uiterlijke lichamelijke, mentale en emotionele symptomen van ongemak en ziekte. Wat we er ook tegen innemen, waarheen we ook vluchten in een poging om eraan te ontsnappen, en hoe we ook proberen onszelf af te leiden met eindeloos ‘dingen doen’, verlichting ervan lijkt voortdurend net buiten ons bereik te liggen. Op dezelfde manier als iemand met chronisch slaapgebrek onvermijdelijk afstevent op een lichamelijke, mentale en emotionele ineenstorting, leidt onze veronachtzaming van de oase van gewaarzijn van het huidige moment ook al snel tot een steeds groter wordende planetaire en maatschappelijke desintegratie.

Deze mentale staat van ‘leven in de tijd’ – aldoor maar wegvluchtend van gisteren en fanatiek op jacht zijn naar morgen, zonder rust en zonder een gevoel van vrede – is de probleemsituatie die door het Presence-proces aangepakt en verlicht wordt. Door ons de helpende hand te reiken om de oorzaak van onze moeilijkheden helder te krijgen, verschaft dit proces ons een uitweg uit dit dilemma. Het gooit ons een touw van bewustzijn toe en geeft ons de kracht om onszelf uit het verwarde kluwen van verleden en toekomst te trekken, en het stelt

DEEL 2

VOORBEREIDING
OP
DE REIS

Alvorens op reis te gaan is het nuttig om je zorgvuldig voor te bereiden. Een goede voorbereiding heeft invloed op de algemene kwaliteit van onze ervaring en zorgt ervoor dat met succes voldaan kan worden aan de procedurele vereisten. Deel 2 geeft ons inhoudelijke informatie over de reis door gedetailleerder in te gaan op de drie-eenheid waaruit het proces is opgebouwd, te weten de adem oefening, de bewuste antwoorden en de tekst, waarin de waarnemingshulpmiddelen zijn opgenomen.

De drie-eenheid van het proces

1

De adem oefening

De bewust verbonden ademhaling is de spil waar het Presence-proces om draait, omdat het ons belangrijkste hulpmiddel is om via ervaring Aanwezigheid te gaan bespeuren en om gewaarzijn van het huidige moment te vergaren.

We doen de adem oefening, die tijdens de eerste week van het proces wordt aangeleerd, tweemaal per dag, minimaal 15 minuten per keer, omdat de integratieve kracht ervan pas gaat werken door deze oefening consequent te doen. Het kan niet genoeg benadrukt worden hoe belangrijk regelmaat en volharding zijn. De adem oefening onregelmatig doen leidt tot onnodige problemen. Als we ons onderwerpen aan regelmaat en discipline, zal ons dat beslist voordelen opleveren in die zin, dat we ons gaan voelen alsof we ‘gedragen’ worden. Als we ons onttrekken aan regelmaat, leidt dat tot het gevoel dat we – onnodig – veel moeite moeten doen om onszelf te dragen. Het leidt er ook toe dat we onze toevlucht nemen tot drama en commotie zodat we het gevoel hebben dat er tenminste iets ‘gebeurt’.

Twee elementaire processen ontwikkelen zich tegelijkertijd als we onze adem bewust verbinden:

1 Het eerste is het vergaren van gewaarzijn van het huidige moment. Dit is een automatisch bijproduct van ademen zonder pauzes, wat betekent dat er geen onnodige leemtes zijn tussen onze ademhalingen. Ieder ogenblik dat we onze aandacht en intentie gericht houden op ademen zonder pauzes, slaan we gewaarzijn van het huidige moment op. Het is de bedoeling dat we gedurende een hele ademsessie niet pauzeren tussen de in- en de uitademing om op die manier zoveel mogelijk gewaarzijn van het huidige moment te vergaren en op te slaan.

Het denklichaam geeft ons honderdeneen fysieke, mentale en emotionele redenen om te stoppen en te pauzeren tijdens de ademsessies. Het is onze taak om te ademen zonder pauzes, wat er ook gebeurt. Hierdoor wordt onze wil versterkt. Het allerbelangrijkste tijdens dit proces is, dat we tweemaal per dag onze ademoefening doen.

Het is interessant om te bedenken dat wij mensen de enige ademende schepselen zijn die consequent en onbewust pauzes inlassen – onnodige ademloze leemtes – in onze ademcyclus. Kijk maar eens naar een hond of een kat en let erop hoe zij continu ademen zonder pauzes. Als ze ergens door opgeschrikt worden en bang zijn, gaan ze intensiever en sneller ademen om meer zuurstof en gewaarzijn van het huidige moment in hun lijf te brengen. Wij mensen daarentegen pauzeren voortdurend tussen twee ademhalingen in. Als wij schrikken of bang worden, stoppen we zelfs even helemaal met ademen en gaan vervolgens over op een onevenwichtig adempatroon dat leidt tot hyperventilatie en astma.

De gewoonte om te pauzeren tussen twee ademhalingen in doet zich voor als we het mentale gebied binnengaan en op drift raken in ons denken. Als we in beslag genomen worden door de omstandigheden uit het verleden of projecties op de toekomst, of als we uit het heden vertrekken door met onze aandacht voorbij te gaan aan onze huidige omstandigheden, pauzeren we tussen de ademhalingen. Als we anderen observeren die diep in gedachten verzonken zijn of afgeleid zijn, zien we hoe ook zij consequent pauzeren tussen de ademhalingen in.

Met andere woorden, telkens wanneer we niet aanwezig zijn, is onze ademhaling niet bewust verbonden omdat bewust verbonden ademen alleen in het heden plaatsvindt. Ademende schepselen die

DEEL 3

HET PRESENCE-
PROCES

WEEK 1

Ons bewuste antwoord voor de komende zeven dagen is:
'Dit moment is belangrijk'

Activeren en consolideren

Activeren

We zijn er nu klaar voor om met week 1 te beginnen en onze reis door het Presence-proces in gang te zetten. **Leg een bladwijzer bij deze bladzijde zodat je hem weer op kunt slaan als er verwarring rijst over hoe we dagelijks en wekelijks het proces moeten volgen.**

Het activeren van het Presence-proces is simpel:

- 1 We slaan het betreffende bewuste antwoord op in ons geheugen.
- 2 We bladeren het tekstgedeelte voor de betreffende week door om te kijken hoeveel het is. Vervolgens lezen we het ofwel allemaal in een keer ofwel we verdelen het in zeven stukken die we verspreid over de komende zeven dagen lezen. Hoe het ook zij, we zorgen ervoor dat we op elk van de zeven dagen een stukje van de tekst lezen of herlezen.
- 3 We doen de verbonden ademhaling minstens 15 minuten. Deze eerste ademsessie fungeert als het ervaringsmoment, waarmee de procedure van het Presence-proces in werking gesteld wordt.

Consolideren

Gedurende de zeven dagen die tussen het activeren van iedere nieuwe wekelijkse sessie liggen, wordt van ons gevraagd dat we:

- 1 Tweemaal per dag onze ademoefening doen: 's morgens na het ontwaken, zodra het praktisch gezien mogelijk is, en 's avonds als een van de laatste dingen die we doen voordat we gaan slapen. Voor sommigen van ons is ademen vlak voor het slapengaan misschien niet handig. Het kan zijn dat we er te veel energie door krijgen of dat we gewoonweg te moe zijn op dit tijdstip van de dag. In dat geval kunnen we de oefening ook eerder op de avond of in de late namiddag doen. Het is echter wel noodzakelijk om deze oefening tweemaal daags te

- doen om doelmatige integratie te bevorderen.
- 2 Het bewuste antwoord voor de betreffende week bij onszelf herhalen op momenten dat we niet mentaal bezig zijn. Zodra we een nieuwe week activeren en een nieuw bewust antwoord ontvangen, gebruiken we het bewuste antwoord van de week ervoor helemaal niet meer.
 - 3 Dagelijks een gedeelte van de desbetreffende wekelijkse tekst lezen of herlezen en de waarnemingshulpmiddelen volgens de instructies toepassen.

De instructies die gedurende dit proces worden gegeven zijn voor ons bestwil. Als we aan deze reis beginnen met in ons achterhoofd de gedachte dat we onderweg op de een of andere manier wel de tijd zullen vinden om onze procedurele verplichtingen na te komen, zetten we de deur open voor *zelfsabotage*. Daarom nemen we ons voor dat we de instructies die we tijdens het proces krijgen aangereikt strikt zullen opvolgen, *wat er ook gebeurt*. De kracht van het Presence-proces wordt verhoogd door *consistentie*. Consistentie levert meer op dan sporadische en drastische acties.

Er zullen zich onvermijdelijk omstandigheden aandienen die ons ervan weerhouden om zo grondig te werk te gaan als we wel zouden willen. Dit is het punt waarop we er door ervaring achter komen wat 'overgave' betekent. Als ondanks het feit dat we van de beste bedoelingen vervuld zijn, de dingen die om ons heen gebeuren zich op zo'n manier ontwikkelen dat we ons niet aan onze wekelijkse voornemens kunnen houden, moeten we niet de situatie of onszelf gaan bevechten. We geven ons eraan over en gaan verder. Maar we verwarren 'overgave' niet met *weerstand hebben* en *uitvluchten zoeken*.

De gouden regel om overgave en weerstand van elkaar te kunnen onderscheiden is, dat wanneer we ons opgelucht voelen dat we verhinderd zijn om ons aan ons voornemen betreffende het proces te houden, we in onze weerstand zitten en onbewust omstandigheden hebben gecreëerd om ons proces te saboteren. Als we teleurgesteld zijn omdat we niet in staat waren ons aan onze voornemens betreffende het proces te houden, is het mogelijk dat Aanwezigheid onze dagelijkse routines aan het reorganiseren is voor ons eigen bestwil. Achteraf kunnen we pas uitmaken welke van de twee het geval was.

Het denklichaam komt met vele redenen aandragen waarom we