



Fundamenteel verklaringsmodel

Helder, praktijk voor ggz en zelfrealisatie, hanteert naast o.a. psychiatrische en psychotherapeutische verklaringsmodellen, ook een fundamenteel verklaringsmodel, waarop alle andere zijn gebaseerd:

Het leven is een leerschool met als doel een creatief leven leiden. De zin van het leven is je bewustzijn ontwikkelen. Dit begint ermee dat je ontdekt wat bewustzijn is, daarna ga je dat bewustzijn verder ontwikkelen.

Bewustzijn is een persoonlijke ervaring die voorbij je lichaam, gevoel en denken gaat. De toegang tot bewustzijn vindt altijd NU plaats, in jezelf. Je kent die ervaring waarschijnlijk al van de spaarzame momenten waarop je je helder, ruimtelijk en NU aanwezig voelt.

Bewustzijn is iets wat je niet kunt zien of aanraken. Om je bewustzijn te ontwikkelen, moet je contact maken met iets wat je je 'ware zelf' of 'ziel' kunt noemen. Ook dat is iets wat je niet kunt zien of aanraken. Toch is het wel degelijk in je aanwezig.

In het proces waarin je je bewustzijn ontwikkelt, is het normaal dat je problemen tegenkomt in je lichaam, gevoel en denken. Die problemen kun je oplossen door ze onder ogen te zien, te verwerken en vervolgens los te laten. Dan ontstaat een prettige, natuurlijke omgang met je lichaam, gevoel en denken; je zal met meer zelfrespect, zelfbeschikking en zelfbewustzijn door het leven gaan. Het besef 'ik ben een persoon' dringt werkelijk door. Daarna begin je je misschien af te vragen: 'Maar wie ben ik nu écht?' Die vraag betreft de kunst van zelfverwerkelijking. Om die vraag te kunnen beantwoorden, zijn meditatie en eerlijkheid van denken, oprechtheid van geest (hart) en onthechting nodig. Door die beoefening kan je 'ware zelf', of 'ziel', zich steeds meer uitdrukken via je lichaam, gevoel en denken.