

Spiritueel lerares Elisabeth:

‘Wees, steeds opnieuw, nieuw’

‘Het pad van bevrijding heb ik niet actief gezocht, het vond mij’. Aldus spiritueel lerares Elisabeth de Koning. Wat zijn pijlers van dit pad – dat leidt tot het ‘nieuwe zijn’? En hoe ontvangen we alles, juist door niets te zijn? Elisabeth wéét het, omdat ze de antwoorden heeft doorleefd: “Ik heb mij altijd omringd gevoeld door mysterie.”



Van jongs af aan was Elisabeth de Koning gevoelig voor de andere wereld en voelde ze dingen aan die nog niet zichtbaar waren. Zo wist ze dat haar moeder zwanger was nog voordat moeder dat zelf wist. Ook wist ze wanneer mensen gingen hemelen en voelde ze wat anderen dachten. Met name dat laatste zorgde nogal eens voor verwarring: “Ik snapte niet dat hun woorden zo anders waren dan wat ik bij hen binnenin voelde. Er waren wel meer dingen die ik niet begreep, maar waardoor ik, juist vanwege het mysterie, enorm aangetrokken werd.” In haar puberteit begint Elisabeth de tekenen te lezen die het universum via gebeurtenissen, ontmoetingen, voorwerpen, dromen en natuurverschijnselen op haar pad brengt. Om alles goed te kunnen doorgronden, richt ze zich in eerste instantie op het ontdekken van de astrale wereld. Ze leert de taal van symbolen en verdiept zich in astrologie, engelen en gidsen, aura’s en chakra’s, numerologie en handleeskunde. Elisabeth: “Ik kwam erachter dat een zekere helderziendheid actief werd door van anderen de handen te lezen. Op de een of andere manier was dit iets wat ik al beheerste; een wonderlijke ontdekking!”

Bevrijd van de illusie

Er kloppen steeds meer mensen spontaan bij Elisabeth aan voor hulp. Omdat ze merkt dat haar woorden mensen diep kunnen raken, besluit ze psychologische training te gaan volgen. Het loopt uit op een deceptie: “Het voedde mij niet, bracht niet de antwoorden die ik zocht, het raakte nergens aan de spiritualiteit die voor mij zo belangrijk was.” Ondertussen echter, is ze in aanraking gekomen met het gedachtegoed van spiritueel leraar Krishnamurti (1895-1986). Ze ervaaarde het lezen van zijn boeken als ‘erg moeilijk’, máár: “Iets deed mij steeds weer naar zijn lering terugkeren. Zijn woorden bleven me aanraken en oproepen tot iets wat ik weliswaar niet begreep, maar erg wezenlijk voelde.” Naast zelfstudie begint Elisabeth, geënthousiasmeerd door de woorden van Krishnamurti, allerlei opleidingen en trainingen te volgen, waaronder psychosynthese, transpersoonlijke therapie en *voice dialogue*. Hier vindt ze wel bruikbare ingangen om zowel zichzelf beter te begrijpen als benaderingen om anderen te kunnen begeleiden. Toch maakt ze geen van deze opleidingen af. Elisabeth: “Steeds bleek ik de behoefte te hebben om de aangeboden methoden los te laten en de directe ervaring aan te willen gaan vanuit mijn aanvoelend vermogen, inmiddels ontwikkelde mensenkennis en bewustzijn. Vrij snel besloot ik ook meditatielessen te gaan geven, zelf beoefende ik dit al vanaf mijn 21^e. Zoveel mensen waren erg gespannen. Dit bleek een grote draai in mijn bestaan. Bewustzijn en spiritualiteit werden nu ook in mijn werk het allerbelangrijkst. De grafische vormgeving had ik reeds opgegeven om mij hier vol op te kunnen richten. Ik startte een spiritueel centrum en ook ontwikkelde ik een verlangen om alleen op retraite te gaan. Ik trok me tijdens dergelijke avonturen dagenlang terug in de natuur, zowel in Nederland als ook in het buitenland. Hier vonden innerlijke doorbraken plaats die niet een dieper begrijpen van mijzelf betroffen, maar mij opende naar het univer-

sele. Naar grote inzichten in het bestaan zelf. Waar mijn persoon niet bestond en mijn ziel een doorgang werd voor deze inzichten. Het was de bevrijding van de illusie van afgescheidenheid!”

Krishnamurti: aandacht zonder denken

Vanaf 2003 is Elisabeth vele retraites in binnen- en buitenland gaan geven. Met het veld van eenheid en expanderend bewustzijn als belangrijkste pijlers. Mensen om haar heen vragen steeds vaker om scholing. Elisabeth: “Zij wilden leren hoe ik spiritualiteit, meditatie en coaching integreerde in mijn activiteiten.” Na het een aantal jaren afgehouden te hebben, start Elisabeth in 2011 met de ‘School voor Bewust Zijn’. Het belangrijkste wat daar gebeurt, is zelfonderzoek, uitbreiding van bewustzijn en ware levenskunst ontdekken en beoefenen.

Elisabeth, je benoemt Krishnamurti als grote inspiratiebron. Welke elementen uit zijn leer raakten het meest nadrukkelijk een snaar bij jou?

Elisabeth: “Krishnamurti is al meer dan veertig jaar in mijn leven als bron van authenticiteit en inspiratie. Het eerste wat mij diep raakt, is zijn voortdurende aansporing om alleen te vertrouwen op je eigen innerlijke autoriteit, dus op eigen waarheidsbevinding. En niets van iemand, een boek of welke externe bron dan ook aan te nemen als het niet door jou zelf is onderzocht en begrepen. Daarnaast maakt hij erg helder dat alle conflicten op deze wereld uiteindelijk een spiegel zijn van de innerlijke egocentrische conflicten in onszelf. Dat het zoeken naar psychologische veiligheid en het derhalve willen vasthouden aan mensen en situaties, onze creativiteit schaadt en bovenal ons vermogen tot liefhebben vervormt. Wat ook vanaf het begin diepe indruk op mij maakte is zijn opdracht om te leven zonder centrum, te leven zonder ik-bewustzijn, zonder jezelf voortdurend te definiëren. Hierdoor kun je een open ruimte zijn, de enige staat van waaruit echte aandacht mogelijk is. Een aandacht zonder denken, zonder benoemen, classificeren, goed- of afkeuren. Ik heb vele studiecentra van Krishnamurti wereldwijd bezocht. Je gaat daar individueel in retraite en hebt een bibliotheek vol van zijn boeken en vele video’s van zijn toespraken tot je beschikking voor zelfstudie. Tijdens deze retraites verscheen hij vaak aan mij, woordeloos, een ongelofelijk liefdevolle en nabije aanwezigheid...”

Ramana Maharshi: wie ben je?

Andere inspiratoren zijn Nisargadatta Maharaj en Ramana Maharshi...

Elisabeth: “Het boek *I Am That* van Nisargadatta ligt altijd naast mijn bed. De woorden daarin brengen mij nog steeds gemakkelijk in een heel diepe staat van zijn. Zijn oneindige liefde en diep begrip van de waarheid, straalt door alle woorden heen. Het is zelfs heel voelbaar dat de uitstraling van zijn aanwezigheid je denken doet stilvallen en vragen laat oplossen in het niets. In mijn boek *Het Nieuwe Zijn* heb ik beschreven hoe de portretfoto van

Ramana Maharshi mij zo diep trof, dat ik gelijk in een andere staat van zijn belandde. De belangrijkste vraag die hij zichzelf en zijn bezoekers stelde was: 'Wie ben jij? Wie ben ik?' Hier zijn mentale antwoorden onbevredigend en niet ter zake doende. De vraag is een levende energie die zonder naar antwoorden te zoeken je kan meenemen in de oneindige diepte in jezelf. Sprakeloos het verstand en het emotionele veld achter je latend, kan deze vraag je meenemen in je goddelijke natuur, in je ware aard die je deelt met alle levende wezens. Jij bent het oneindig bewustzijn, jij bent een representant van het ene, jij bent dat wat nooit geboren is en nooit kan sterven. Jij bent steeds nieuwe ruimte, een ongerept schoon zijn. Jij bent het ene in een oneindig nu. Deze overdracht heeft mijn ontwaken enorm versterkt: alles keert, in welke staat het nu ook is, terug naar de bron en zal zichzelf uiteindelijk herkennen als en oplossen in de bron zelf."

Ontdekkingsreis

Waarom en voor wie schreef je je eigen boek 'Het Nieuwe Zijn'?

Elisabeth: "Het boek is geschreven, omdat het geschreven wilde worden. Bijna als een opdracht vanuit wat ik noem het bewustzijnsveld. Als meisje op de lagere school wist ik al dat ik ooit een school zou beginnen en dat ik ooit een boek zou schrijven. Dat is iets wonderlijks en ook heel dragend, alsof er al op jonge leeftijd bij je bekend is wat onderdeel is van je ziele-opdracht in dit leven. Door mee te mogen maken hoe studenten aan de school ontwaakten en transcendeerden naar hun ware zijn, voelde ik het verlangen de overdracht over 'nieuwzijn' toegankelijk te maken voor een veel grotere groep mensen. Niet iedereen kan of wil de school volgen. Er is op deze wereld zo ontzettend veel lijden en onbewustheid waar dat uit voortkomt, dat ik graag een boek wilde schrijven dat een opening kan zijn voor ontwaken. En een uitnodiging tot een wijze van leven vanuit vrijheid, open ruimte, onbepaaldheid. Kortom: een ontdekkingsreis in wat er werkelijk toe doet. En dat wordt altijd aangetroffen in het nu! Ook mijn studenten zelf verlangden naar een boek, ter besteding van opgedane inzichten, maar ook om uit te delen, omdat het aan anderen soms zo lastig uit te leggen is wat er gebeurt als je bewustzijn verruimt. Daarnaast wilde ik graag een boek schrijven dat losstaat van welke geloofsrichting ook, een boek dat niet dirigeert maar uitnodigt tot een andere beschouwing van het leven, waarin jijzelf een onuitputtelijke bron bent voor wat ook maar nodig is."

'Een vrije geest vraagt om de bereidheid iedere identificatie met wie ik zou zijn, los te laten'

De innerlijke leraar

Spirituele pijler onder jouw School is onder andere 'het stimuleren van het luisteren naar de innerlijke leraar'. Zou je dat eens toe willen lichten?

Elisabeth: "De innerlijke leraar trof ik voor het eerst heel duidelijk aan in de *vision quest* die ik zonder enige ervaring of begeleiding maakte in de Griekse bergen. Daarvoor waren er diverse situaties waarin ik ontdekte dat ik 'wist' zonder kennis. Dit echter was een absolute totaalervaring. Midden in de nacht in het donker op de berg, na een aanvankelijke aanval van angsten, brak er een onpersoonlijk weten in mij open. Het was het leven zelf dat zich door mij heen manifesteerde. Een intense eenheidservaring! Mijn bewustzijn was zich gewaar van waar walvissen en dolfijnen zwommen in de zee, van de structuur van de zeebodem, van de kwaliteit van het licht, het was zonder einde en overweldigend diep en totaal. Er was geen buiten- en binnenwereld meer, alles was één en werd gekend. En omdat mijn persoonlijkheid weggevaagd was, voelde ik alles om mij heen met dezelfde intensiteit; ik had geen voor- of afkeuren en mijn bewustzijn was ook niet gelokaliseerd. Derhalve nodig ik mijn studenten uit te luisteren naar de manifestatie van het leven in henzelf. En er steeds op te vertrouwen dat alles wat zij werkelijk nodig hebben, zich reeds binnenin hen bevindt."

Liefdevolle aandacht

'Het ontwikkelen van liefdevolle aandacht en een vrije geest' is een andere pijler...

Elisabeth: "Liefdevolle aandacht is de aandacht die inclusief is, niets overslaat en met alles in verbinding wil treden om het te begrijpen. Het is niet mogelijk in echte verbin-



*‘Krishnamurti verscheen
aan mij als een ongelofelijk
liefdevolle aanwezigheid’*

Elisabeth de Koning



ding te gaan, als er afwijzing is. Derhalve: als je een negatieve eigenschap bij jezelf ontdekt, zal je gaan begrijpen waarom deze er is als je het liefdevol kunt beschouwen in plaats van wegduwen of veroordelen. Wat je veroordeelt zal zich niet laten zien, zal zich niet openen. Ik zag mijzelf eindeloos veel uren maken met groepen, retraites en consulten, het putte mij uit. Met liefdevolle aandacht ontdekte ik dat er een onderliggende overtuiging in mij bestond dat ik altijd meer kon geven dan ik gaf. Door het te blijven zien zonder oordeel, realiseerde ik mij dat hierin mede de misvatting lag dat ‘ik’ het al of niet deed. Terwijl het leven en de bron door mij heen manifesteren wat gemanifesteerd wil worden. Dat er is wat er is en dat dat geen aansturing behoeft van een vermeend ‘ik’. Dat mijn volle aanwezigheid dat is wat ertoe doet en dat te benoemen acties geheel ondergeschikt zijn aan dit ‘zijn’. Het wonder wat zich daarna voordeed? Niet eens dat ik zoveel minder doe, maar wel dat er geen uitputting meer is. En waarom is die uitputting er niet meer? Omdat ik geniet in het moment hoe het leven via mij uitstroomt en dat is voedend, ook voor mijzelf.”

En hoe zit het met de vrije geest?

Elisabeth: “Een vrije geest is de enige expressie van vrijheid die er werkelijk toe doet en is ook het meest uitdagend om je toe te eigenen. Alle andere vormen van vrijheid kunnen alleen hieruit ontstaan. Een vrije geest hebben, betekent steeds opnieuw het herkennen van de conditioneringen die mijn geest bezetten en mij aansturen tot een gecontroleerd en veilig leven, dat wil zeggen: tot aanpassing aan normen en maatstaven van de wereld om mij heen. Conditioneringen die mij verdoven en misvormen en die mij zonder zelfonderzoek in hun macht hebben. Het vraagt om de bereidheid iedere identificatie met wie ik zou zijn los te laten, om in steeds nieuwe geestelijke ruimte te kunnen ontdekken wie ik ben. Ik ben nooit dezelfde en iedere nieuwe gewaarwording geeft mij gelegenheid

het leven en mijzelf, wat uiteindelijk een en hetzelfde is, dieper te begrijpen. Het vraagt om de bereidheid alleen te staan, mijn brein te reinigen van duizenden jaren menselijke conditionering en open te breken in een zuivere pure creatieve staat. En nergens anders gehoor aan te geven dan aan de inwonende waarheid. Voor mijzelf is het belang van het toestaan van een vrije geest bepalend geweest in mijn gehele ontwikkeling. Steeds opnieuw ontdekte ik dat ik mij niet kon conformeren aan methodieken, leerstellingen, regels en structuren die werden opgelegd van buitenaf. Het verstikte mij en zette mijn aanvoelend vermogen en de directe band en inspiratie die ik ervaar met het universele veld onder druk. Het is mijn ervaring dat de nadruk op een vrije geest en het alleen willen volgen van de waarheid, steeds de juiste mensen, situaties en inzichten op mijn pad brengt.”

Vrijheid in verbondenheid

Een laatste pijler is vrijheid in verbondenheid... Doet dat afbreuk aan het laatste?

Elisabeth: “Geenszins. De school voor Bewust Zijn schept bij voortdurende vanuit een vrije geest. Zo blijft het programma nieuw en levend. De studenten ontvangen na twee jaar een certificaat, veel belangrijker echter is dat zij zichzelf kunnen herkennen en erkennen in hun authenticiteit en zich vrij voelen om te creëren vanuit de vrije wezens die zij zijn. Vrijheid in verbondenheid is essentieel als een relatie zich zonder afhankelijkheden wil ontwikkelen. Eigenlijk is het zo dat zonder elkaar de volledige vrijheid in ontwikkeling te gunnen, er geen gelijkwaardige relatie kan ontstaan. Elkaar de ruimte gunnen vraagt om vertrouwen, allereerst in jezelf, vervolgens in de ander. Durf je erop te vertrouwen dat, zonder de exclusieve aandacht van de ander op te eisen, er liefde kan stromen? Zou je willen dat de ander bij je blijft, omdat het



‘Midden in de nacht in het donker op die berg, brak er een onpersoonlijk weten in mij open’

moet? Of wil je ervaren dat jullie beiden in vrijheid, in een zich steeds verder ontwikkelende creativiteit en bewustzijn, ontvouwen?”

Fris en nieuw als de lentelucht

Je boek eindigt zo'n beetje met de paradoxale stelling: ‘Door niets te zijn, ontvang je alles’...

Elisabeth: “Als ik niet geïdentificeerd ben met wie ik denk te zijn of met wat anderen of de maatschappij mij toedichten, dan ontstaat er in mij een open en compleet vrije ruimte, fris en nieuw als een lentelucht in de vroege ochtend. Deze ruimte kent geen beperkingen, geen begrenzingen. Als er geen ‘ik’ is, zijn er ook geen verlan-



Elisabeth de Koning is spiritueel lerares, transpersoonlijk coach en oprichtster en leidinggevende van de ‘School voor Bewust Zijn’. Zie: WWW.SCHOOLVOORBEWUSTZIJN.NL. Ze schreef *Het Nieuwe Zijn* (uitgeverij Tattwa, ISBN 9789076407890).

gens of behoeftes die ingevuld moeten worden, is er geen angst voor verlies of afwijzing. Dit niets, deze stilte, is als de universele baarmoeder waar alles uit ontstaat en alles weer in verdwijnt. Zonder ‘ik’ is er geen verlangen naar bezit, ieder vermeend bezit versterkt de identiteit van het ik. Het grote niets toestaan, is ontdekken dat het bewustzijn dat ik ben oneindig is en alles in zich kan ervaren en opnemen zonder het te willen bezitten. Het is volledig beschikbaar, het bewustzijn kan zichzelf aantreffen in alles. En dit bewustzijn blijkt de totaal verbindende liefde te zijn. Een ongekennde diepte, compassie en verbinding die niets uitsluit en alles welkom heet... het woont allemaal in het mysterie van het niets!”

Wat hoop je dat de gemiddelde lezer van het boek othouden/opikken zal? Met andere woorden: wat is voor jou de kern?

Elisabeth: “Ik hoop dat de lezer oppikt dat het niet gaat over zijn of haar levensverhaal. Dat er een grootser leven mogelijk is waar bewustzijn en liefde toenemen, juist door jezelf toe te staan je in vrijheid te ontwikkelen en dit ook te gunnen aan de ander. Dat alle gebeurtenissen in het leven mogelijke openingen zijn om jezelf en het leven dieper te begrijpen. Dat de ziel een bewustzijnsreis maakt en het universum hier een dragende kracht is die op het juiste moment de juiste dingen op je pad brengt. Dat je kan gaan samenwerken met het universum om het bewustzijn op de wereld meer en meer ruimte te geven en dat dat altijd begint in jou. Dat wonen in het denken leidt tot stress, het ontkennen van de kracht van het hart, en de tijd laat prevaleren boven tijdloosheid. Dat de lezer zich realiseert een tijdloos wezen te zijn, dat de bewustzijnsreis altijd verder gaat en dat er daarom geen angst voor de dood hoeft te zijn. Het is slechts een overgangsmoment naar de kosmische geboorte. En bovenal wens ik dat de lezer daadwerkelijk gaat voelen dat het mogelijk is om steeds nieuw te zijn, doordat gebeurtenissen in het moment doorleefd worden, waardoor de innerlijke ruimte weer vrij en leeg is voor nieuwe gewaarwordingen en creaties. Dat de lezer zichzelf herkent als een oneindig creatief en liefdevol wezen en zo het wonder kan leven die hij of zij is.” •

‘Ik hoop dat jij jezelf herkent als een oneindig creatief en liefdevol wezen’