

## De vier lagen

**Het spirituele niveau** kan antwoord geven op de veel gestelde vraag wat de zin van het leven is. Als het contact met het grotere geheel gevoeld en begrepen wordt, ontstaat er meer bedding. Dan kan duidelijk worden wat de eigen positie is om een gevoel van vervulling en zingeving te krijgen.

**Ons mentale niveau** is het meest bekend en geaccepteerd. Hoewel wij onszelf gek kunnen laten maken door onze gedachtes. Soms trekken wij conclusies die niets met de realiteit te maken hebben en creëren daarmee gevoelens die ons niet verder helpen. Wij proberen beslissingen te nemen maar twijfelen alleen maar meer door alle voor's en tegen's die opkomen. Onze ratio kan ons helpen om situaties objectiever te beschouwen, meer afstand te nemen, onszelf minder te identificeren met wat er gebeurt.

**Gevoelens** zijn voor velen moeilijk te hanteren. Mensen hebben de neiging hun gevoelens te verdringen, of uit te vergroten: het gevoel heeft hen in plaats van dat zij het gevoel hebben. De kunst is om gevoelens de juiste 'plaats' te geven. Het zijn de energiebronnen waardoor wij voor onszelf kunnen opkomen. Waardoor wij begrip kunnen hebben voor onszelf en anderen. Gevoelens zijn noodzakelijk om werkelijk contact met anderen te kunnen hebben. Het zijn signalen voor dat wat om aandacht vraagt.

**Het fysieke niveau** is de niveau van het handelen. Het lichaam is het enige dat we werkelijk bezitten. Als het lijf het niet meer doet, gaan we dood. Het is de kunst om het lichaam in alle facetten toe te eigenen, het volledig te bewonen, zodat we in onszelf kunnen rusten en werkelijk zelfvertrouwen kunnen opbouwen. Het lichaam is het instrument waarmee we het leven leven, waarmee we alle ideeën en gevoelens in gedrag omzetten.

