

VITAMINE HBS IN EEN NOTENDOP

ALGEMEEN

Vitamine **HBS** verwijst met een knipoog naar een manier van in het leven staan, een levensbeschouwing die gebaseerd is op een **H**olistisch Mensbeeld, de basisprincipes van **B**oeddhisme en de uitgangspunten van het **S**ystemisch Werken. HBS staat ook voor **H**eel **B**ewust **S**amenleven. Het woord Vitamine is gekozen omdat vitamines voor iedereen noodzakelijk zijn.

Het is géén religie of geloof. Het is een natuurlijke kijk op het leven waarin zowel verstand, lichaam als het on(be)grijpbare deel van een mens (Ziel, Kern, Wezen, Innerlijke Ik) de ruimte krijgen die hen toekomt. Daardoor is het een zeer laagdrempelige manier om meer balans en daardoor geluk in je leven te brengen én te houden. Waarbij het besef hoort dat een leven op aarde niet altijd in balans kán zijn. Deze levenshouding biedt ook voor de momenten van onbalans alle mogelijkheden om de oorzaak van de onbalans te vinden en snel te ontdekken hoe de balans hersteld kan worden.

HOLISTISCH MENSBEELD

De mens is meer dan de optelsom van een verstand en een lichaam. Een holistisch mens is de liefdevolle samenwerking tussen een verstand, een lichaam en een Ziel die ieder een eigen rol hebben. In basis is elk holistisch mens juist en in staat het leven op een diepgaande en bevredigende manier te beléven zonder dat dit ten koste van anderen gaat. Dit wil niet zeggen dat het gedrag van elk mens juist, kloppend en in orde is. Onjuist gedrag ontstaat altijd door verstoringen van systemische krachten (zie verderop). De mens is onderdeel van de natuur, géén eigenaar. En elk mens heeft het recht en de plicht te kiezen uit het zgn. Collectief Normpatroon. Hiermee worden alle formele en informele afspraken bedoeld die als 'normaal', 'beschaafd' of 'gebruikelijk' bestempeld worden.

BASISPRINCIPES VAN HET BOEDDHISME

Dat zijn de zgn. Edele Waarheden. De belangrijkste is Edele Waarheid 1 die slechts 3 woorden omvat: 'er is lijden. Met **lijden** wordt alles bedoeld wat iemand **niet leuk** vindt. Omdat ieder mens een uniek holistisch wezen is, is 'lijden' voor iedereen uniek. Er staat niet 'er is altijd lijden' of 'het leven is lijden' met als gevolg dat ook de waarheid 'er is ook niet-lijden' geldig is. Met **niet-lijden** wordt alles bedoeld wat iemand **wél leuk** vindt.

Lijden en niet-lijden wisselen elkaar onregelmatig en niet door mensen beïnvloedbaar af. Met de uitnodiging zowel met het lijden als het niet-lijden om te gaan.

UITGANGSPUNTEN SYSTEMISCH WERKEN

Een systeem ontstaat als twee of meer mensen bij elkaar zijn. Elk mens op zich in ook een systeem. Dit wordt het **interne systeem** genoemd. De eerste variant is een extern systeem. Het interne systeem is voor ieder mens het belangrijkste systeem op aarde. In elk systeem gelden een **aantal natuurlijke, systemische krachten** die op onbewust niveau altijd hun rol spelen. Er zijn 5 systemische krachten met ieder hun eigen **oer-randvoorwaarden of spelregels** die niet door mensen bedacht zijn. Zij zijn er van nature en elk levend wezen – m.u.v. de mens – leeft op basis van deze randvoorwaarden. Indien de **randvoorwaarden erkend** en toegepast worden, is een **systeem in balans**. Indien dit niet gebeurt, ontstaan zgn. verstoringen die altijd tot lijden leiden. Elk lijden ontstaat dus door het niet nakomen van de oer-randvoorwaarden van de systemische krachten.

Naast de systemische krachten speelt nog een aantal uitgangspunten. In vogelvlucht. Een **probleem** is nooit van iemand, maar altijd van het systeem. Waarmee bedoeld wordt dat elk systeemonderdeel de uitnodiging heeft te onderzoeken welke rol hij bij het ontstaan van verstoringen en dus het lijden gespeeld heeft. Elke systemische kracht heeft een **functie, een rol**. Het is te vergelijken met fysieke organen (hart, longen, lever, huid) die ook een eigen rol hebben. Binnen Vitamine HBS gaat het niet om goed en fout maar om **juist en onjuist**. Waarbij **juist** het nakomen van de genoemde spelregels is. **Emoties** worden gezien als signalen die informatie geven over de stand van zaken van de systemische krachten. Vreugdevolle emoties geven aan dat de randvoorwaarden toegepast worden. Pijnlijke emoties laten een mens weten dat de spelregels niet toegepast worden met de uitnodiging op zoek te gaan naar de verstoring. Op zoek te gaan naar welke spelregels niet toegepast worden. Met als afronding er alles aan te doen om de verstoringen te beëindigen. Een mens kan alleen **zichzelf veranderen** en doet dat pas als herkend en erkend wordt dat er iets te veranderen valt. Waarbij hoort dat onderzocht hoort te worden of er op het te veranderen gedrag nog lading zit. Voelt iemand zich daar schuldig over? Schaamt hij zich? Spijt? Of voelt hij zich slachtoffer van wat gebeurd is? Of van alles een beetje? Dat veranderen kan alleen in het **Hier & Nu**. Een ander uitgangspunt gaat over het **benoemen van de realiteit** hetgeen iets heel anders is dan zeggen waar het op staat.

Meer informatie? Neem gerust contact op.