# VLINDER EN RUPS ZIJN

## Wie denk je wel/ niet dat je bent?

Nicole van Ladesteijn



**E-BOEK**

Ó Je bent er al. 2025

**Vlinder en rups zijn**
© 2023 Nicole van Ladesteijn
Een uitgave van Je bent er al.
www.jebenteral.nl
ISBN 978–90–830886–3–1

# Vooraf

Op een dag hoorde ik iets wat me zowel waarachtig als fantastisch in de oren klonk. Namelijk dat ik een vlinder was en *dacht* dat ik een rups was. Dat ik allang kon vliegen en daarvoor niet zoals een rups een hele weg had af te leggen, inclusief totale desintegratie*, om het te kunnen.
Dat was april 2017, tijdens een masterclass *Concentratie en focus verbeteren* van de Shift Academy. Ik ging erheen met de verwachting mijn bedrijf een boost te geven met een nieuwe strategie en stappenplan en kwam eruit met de boodschap: er is niets te doen. Er is alleen iets te 'zien'. Het – ik, jij, wij – is al helemaal okay. Altijd al geweest. En het zal ook altijd okay blijven, wat er ook gebeurt. Er zijn onbegrensde mogelijkheden.
Op die dag vloog ik mijn eerste voorzichtige rondjes als vlinder.

**Verfrommelde vleugels**
Vanaf dat moment ging ik 'mijn wezen' en '(werkende) bestaan' met andere ogen bekijken. Stel dat ik inderdaad een vlinder ben, waar zitten dan de vleugels? En hoe wordt er dan gevlogen?
Ik ging mijn vleugels zien: soms verfrommeld, soms onder het stof, verkreukeld of nat geworden. Ik ging de touwtjes zien die ik er denkbeeldig omheen had gewikkeld. Spontaan knapten deze touwtjes dan soms open. En was er fladderen en vliegen. En verwondering, over hoe kleurrijk mijn vleugels waren, hoe vrij het vliegen voelt en hoe ruim het zicht van boven is.

---

* Voordat een rups een vlinder wordt, desintegreert de rups volledig in de cocon; daaruit ontpopt een vlinder.

**Rupsje goed genoeg**

Parallel was er het rups zijn: op bladeren lopen en scheuten eten. Maar dat rups zijn, was niet meer hetzelfde.

Daar waar het rupsje eerder nooit genoeg had, zag het rupsje nu dat de maag soms vol en soms leeg is. Dat beide okay zijn.

Het rupsje ging ook ervaren dat hard lopen om bladeren te vinden niet nodig was; dat er op wonderlijke wijze gezorgd wordt voor het rupsje en alle andere rupsen. En dat, mócht al het groen rondom verdwijnen, het rupsje daarover sowieso al niet ging. Dat er dan óf nieuw voedsel gevonden wordt óf sterven is van het rupsen-lijfje. Dat beide okay zijn (want in essentie kun je niet dood).

Maar het meest bijzondere was de ervaring dat er altijd, parallel aan rups-zijn, de optie is van vliegen en vlinder zijn.



**De vingerknip vlinder**

Over het ont-dekken van de vleugels en het vlinder zijn gaat dit verhaal.
De woorden kunnen daarbij enkel maar verwijzen naar iets wat alleen zelf ervaren kan worden. Want alleen 'jij' kan jouw vlinder-zijn zien en ervaren.
Je kunt al vliegen, alleen lijken je vleugels mogelijk ook onder het stof te zitten, verfrommeld te zijn of vastgebonden.
Wie weet beland jij net als ik in een rupsen- en vlinderbestaan. Wie weet heb jij in een ruk het touw los. Ervaringen van over de wereld laten zien dat je in een vingerknip een vlinder bent.

# Wat at ik?

Na mijn eerste fladdermomentjes ging ik mijn bestaan als vlinder voeden. En daarvoor ging ik nectar en (rottend) fruit eten, het dieet van vlinders*. Zuigend aan de stroperige nectar van suiker, eiwitten en vitamines daalde ik af naar de basis: *Wie/wat ben je in wezen, in (meta)fysisch opzicht?* En vanuit die bron – de (meta)fysische essentie van leven - reikte ik naar het (rottende) fruit. *Hoe wordt op ieder moment leven dan ervaren, psychologisch gezien?*

## Nectar

Daar lag ik in mijn cocon bij 19 graden. Ik zoomde in: wie of wat is dit eigenlijk wat leeft? Een grote zak met organen, botten en bloed. Ik zoomde in naar deeltjesniveau: lucht, zuurstof, kooldioxide, moleculen, atomen, neutronen, protonen, quarks, elektronen en strings. Ik wilde verder inzoomen, maar waarheen eigenlijk? Naar niets. NAAR NIETS?! Maar wat is eigenlijk niets?

Juist die faseovergang vind ik fascinerend. Dan vraag ik mijn huis(meta)fysicus om daaraan woorden te geven. En dan heeft hij verhalen en kent hij experimenten. Over de allerkleinste deeltjes die zowel golf (anti-materie) als deeltje (materie) kunnen zijn. Ze lijken pas positie te kiezen tussen golf of deeltje zijn op het moment dat er een waarnemer is.

---

* Ik liet me inspireren door de '3 principes' van Sydney Banks, een (meta)fysische, filosofische en psychologische metafoor voor mens zijn.

Met andere woorden: ‘niets’ wordt pas ‘iets’ als er waargenomen wordt door iets of iemand?! En als dat nu voor de menselijke ervaring ook zo is: er wordt pas iets ervaren (leven, vorm, een gedachte, herinnering, vooruitblik, gevoel, fysieke pijn) als er gewaar-zijn is?!

**Mysterie**

In 5 VWO ontplofte ik bij scheikunde bijna toen het ging over de SP-orbitalen (de banen rondom de atoomkern waarin de elektronen zich begeven). De docent vertelde dat je nooit wist waar de elektronen zich bevonden. Ik weet dat ik wanhopig uitriep: “waar hebben we het dan over”? Om bijna 40 jaar later te realiseren hoe magisch het allemaal in elkaar zit… Dat we het dus niet weten, ondanks het vele denken en experimenteren. De wereld - zowel van de fysieke verschijningsvorm als voorbij materie, tijd en ruimte - lijkt nog steeds een mysterie.

**Tijdelijke realiteit**

Ik kan alleen maar sabbelen aan de nectar. Lezen, luisteren en erover praten. Heerlijk zoet. Met mijn brein snap ik er niks van, laat staan dat ik het cognitief begrijpelijker zou kunnen verwoorden.
Ik bevroed: in essentie is er dus niets! Waaruit alles ontstaat!
En wat dat alles dan is wat uit het niets ontstaat, is paradoxaal genoeg een illusie. Een idee van een fysieke vorm – een tijdelijke realiteit - die we mens noemen en die vergankelijk is.

**Energie**

Tegelijkertijd lijkt deze vorm zo echt en waar dat het fijn en communicatief helpend is deze als zodanig te beschouwen. En spreken we dus van mensen alsof ze echt zijn.

En voor die mensen kunnen we ook mooie dingen doen. Van dotteren, stents in aderen plaatsen tot hartoperaties en -transplantaties. Wetende dat leven van zichzelf helend is: wondjes genezen en gebroken botten groeien weer vast. Op een dag sterft het lichaam en het vormloze - wat we ook zijn – blijft eeuwig.
Het is één geheel: vorm en vormloosheid, alles en niets, illusie en realiteit. En die essentie kunnen we 'energie', 'leven' of '(creatie)potentieel' noemen. In wezen is dat wie/wat ik - jij en wij - volgens mij zijn.

## (Rottend) fruit

Vanuit dit (energetisch) vlinder zijn, ging ik kijken naar 'mijn bestaan'. Hoe ervaar of beleef ik dan mijn aardse bestaan? Hoe werkt dat psychologisch gezien, met denken, voelen en bewustzijn?
Er was volop (rottend) fruit beschikbaar om te proeven en verteren. Een overrijpe banaan, de zure citroen, de zoete mango, de sappige sinaasappel en zachte aardbei.



Ik ging daaraan smikkelen om te ervaren dat we continu (lekkere en verrotte) ervaringen lijken te hebben. Lekker in je vel zitten, een knorrende maag, nekpijn, een zenuwkriebel, vrij zijn, een angstgedachte, een verhoogde hartslag, vrede. Eindeloos.

**Eén geheel**

Ik kwam erachter dat het nooit het (rottend) fruit zelf is dat voor de smaak zorgt. Van zichzelf is de smaak van (rottend) fruit neutraal; het is ons denken 'hm lekker' of 'bah vies' dat betekenis geeft aan de smaak van fruit. En zo is het ook met omstandigheden en gebeurtenissen in ons leven: van zichzelf hebben ze geen betekenis; het is denken dat er kleuring aan geeft.

Waarom voelen de omstandigheden en gebeurtenissen zelf dan toch zo echt en waar? Dat komt omdat lichaam en geest één lijken te zijn (namelijk die ene energie waaruit alles lijkt te ontstaan). Bij de gedachte aan een zure appel komt bijvoorbeeld een fysieke rilling op. En bij de gedachte aan een verrotte appel een misselijk gevoel.
Soms lijkt er ook wel eens eerst voelen te zijn en dan pas denken. Ik voel bijvoorbeeld een traan opkomen en denk dan: 'o ja, ik ben verdrietig omdat …'. Of ik ga trillen en denk dan: 'dat komt omdat ik bang ben voor…'.
En soms lijkt er alleen een gevoel te zijn, van bijvoorbeeld leegte, zonder gedachte. Maar hoe zou ik dat gevoel van leegte kunnen ervaren, als er geen denken is om het te labelen als 'leegte'?
Dit denken/voelen (het doorgeven van energie van de ene neurotransmitter naar de andere, van hersencellen naar zenuwcellen en omgekeerd) vindt aan de lopende band plaats en het is een kip en ei verhaal wat er eerst is: denken of voelen.

**Van binnen naar buiten**
De essentie is dat ervaringen van binnenuit ontstaan (vanuit het vormloze, via denken/voelen). Er kwamen voorbeelden op die dit telkens weer illustreerden.
Ik herinnerde me momenten waarop ik dacht alles te hebben (een geweldige man, schatten van kinderen, een prachtig huis, een superbaan, supervrienden en -familie et cetera) en me toch eenzaam en ongelukkig voelde. En ik kende momenten dat mijn omstandigheden zwaar ellendig leken en ik ineens kon lachen, de liefde voelde of 'wist' dat het okay was.
Als het de uiterlijke omstandigheden waren die mijn ervaringen bepaalden, dan had ik op die momenten andere ervaringen gehad.

**'s Nachts theedrinken**
Een ander voorbeeld: er was ineens het midden in de nacht wakker liggen. Aanvankelijk had ik daarover allerlei verschillende gedachten: hoe vervelend en vermoeiend dat is, hoe schadelijk voor mijn welbevinden en functioneren op de volgende dag et cetera. Tegelijkertijd ontdekte ik dat mijn man op die momenten ook regelmatig wakker was. Hij vond daar echter niets van en deed wat opkwam, bijvoorbeeld lezen of werken.
Het is dus niet het feit van het 's nachts wakker liggen dat zorgt voor een bepaalde ervaring; het is het denken over wakker liggen, dat een neutrale, positieve of negatieve ervaring creëert.
Toen ik spontaan doorzag dat het van binnen naar buiten werkt vielen als vanzelf concepten weg. Nu is er soms midden in de nacht samen theedrinken, vanuit rust.

**Denken én gewaar zijn**
Ook ging ik bewust wat experimenteren hoe dit menselijke systeem van denken, voelen en bewustzijn werkt.
Zo ging ik bijvoorbeeld bewust denken aan een sinaasappel. Dan voelde ik dat de smaakpapillen speeksel gingen aanmaken en merkte ik vervolgens het speeksel op in mijn mond.
Ik ging denken aan hondenpoep onder mijn voet, voelde mijn maag en strottenhoofd samentrekken en registreerde de neiging tot kokhalzen.
Of ik ging denken aan een presentatie geven voor een grote groep waarbij aanwezigen fronzen, hun hoofd schudden en op hun mobiel kijken. Dan voelde ik de okselklieren jeuken en realiseerde ik dat zweet geproduceerd werd.
Denken lijkt voor een (gevoels)reactie te zorgen waarvan we ons gewaar kunnen zijn.

**Jij gaat er niet over**
Meer beschouwend lijken we het leven als volgt te ervaren. Er popt iets op (denken/voelen) wat gezien wordt via het bewustzijn; er is energie in beweging die wordt waargenomen*.
Wat oppopt is volstrekt **autonoom** (daarover ga jij niet) en **willekeurig** (het had net zo goed iets anders kunnen zijn).
Het lijkt dat de zintuigen hierbij een rol spelen. Er komt via de zintuigen informatie in het brein binnen – er wordt iets gezien, gehoord, geroken, geproefd en gevoeld - waarmee het brein aan de slag gaat en wat voor een ervaring zorgt.
Daarnaast lijkt het ook dat ervaringen ‘out of the blue’ ontstaan, zonder zintuigelijke prikkel.

* NB: er schijnt ook van alles op te poppen wat onbewust blijft. Alleen: wie weet dat dan?

**Angst**
Soms lijkt dat wat oppopt helemaal samen te vallen met wat het bewustzijn waarneemt. Bijvoorbeeld: er is de ervaring van angst en het bewustzijn registreert (vrijwel) alleen angst. Dit voedt mogelijk – geheel onschuldig en onbewust – het denken dat het gevaar heel erg echt en waar is. Mogelijk leidt dit tot nog meer stress/spanning. Ook omdat er op dat moment geen gewaarzijn is van de tijdelijkheid van deze ervaring en/of wat deze ervaring in essentie is (namelijk neutrale energie in beweging).

**Spontaan oplossen**
Soms lijkt er het bewustzijn van de angstervaring zelf te zijn én het bewustzijn van het grotere geheel waarin deze ervaring plaatsvindt. Dan valt als vanzelf vaak de lading van de angstervaring af. Het 'weten' waar we tegenaan kijken (energie in beweging), laat de ervaring spontaan oplossen.

**Alles = Niets**
Met al dat (rottend) fruit eten – het duiken in de oneindige zee aan mentale en fysieke ervaringen – ging ik ten slotte ook daar op inzoomen. Er is angst. Waar zit die angst eigenlijk? In mijn buik. Waar in je buik? Uh, in m'n darmen of uh... Waar in je darmen? Hm, ik weet het eigenlijk niet en voel het nu niet meer…..
Er is nekpijn; ik kan m'n hoofd niet draaien. Waar in je nek? In mijn spier. Waar in je spier? Uh, hoog.. Wat kan daar niet draaien? Hm, ik weet het eigenlijk niet ….
Om te ervaren dat er in het nu, in dit moment, niets is. Niet eens een ervaring.
En dan is de cirkel rond. Dan zijn we weer bij het NIETS, waaruit ALLES ontstaat. Daaruit ontstaat ook de illusie dat we op ieder moment in psychologisch opzicht ons denken ervaren en ons daarvan bewust zijn.



## Natafelen

Het opzuigen van nectar en (rottend) fruit vulde mijn maag. Al natafelend geniet ik hoe ik een idee heb gekregen van wie of wat ik ben en hoe ik mijn bestaan ervaar. En geniet ik hoe die inzichten en ervaringen zich verder verdiepen. Grote inspiratiebron daarbij zijn de '3 principes' zoals geformuleerd door Sydney Banks (een Schotse theosoof). Met deze metafoor wil hij naar beste kunnen verwijzen naar de essentie van leven en het beleven daarvan als mens. Hij spreekt van het principe van energie (of leven), het principe van denken (of creatie) en het principe van bewustzijn (of gewaar-zijn). Deze 3 principes zijn een drie-eenheid: ze staan niet los van elkaar, vloeien in elkaar over en zijn in essentie een. Ze verwijzen naar de spirituele, (meta)fysische dimensie (voordat er vorm/ materie is) en naar de psychologische dimensie waarbij sprake lijkt te zijn van een menselijke ervaring.

De Engelse termen die hij er respectievelijk voor gebruikt zijn mind, thought en conciousness.
Wederom: het gaat hierbij niet om de gekozen woorden; het gaat om datgene waarnaar ze proberen te verwijzen. En daarvoor is de keuze oneindig: van liefde, god, vrij zijn tot onbegrensdheid en eeuwigheid.

## Voor jou

Waarom dit verhaal? Ik schreef dit voor jou. Mogelijk hoor of zie jij er iets in wat klikt.
Toen ik zag en wist dat ik vrij was en altijd al kon vliegen, gingen de vleugels vanzelf de lucht in. Het was niet langer logisch aan de grond genageld te staan of in de kooi te blijven.
En omdat het zo gaaf is om te vliegen, vliegen we met een steeds groter wordende zwerm.
Tegelijkertijd worden de vleugels nog regelmatig nat en gaat het vliegen moeizaam.

Als jij er oren naar hebt, fungeer ik graag als nectar en fruit. En kijk ik samen met jou naar jouw vleugels en vlinder zijn.

Ik verheug me erop!

*Heb je vragen of opmerkingen over dit verhaal? Wil je verder praten over iets wat jou bezighoudt? Dan hoor ik het graag. Je kunt me bereiken via: 06 26 066 546 of nicole@jebenteral.nl.*
*Zie ook www.jebenteral.nl voor 1-op-1 gesprekken en sesZies.*

*Dit verhaal is voor jou als je nieuwsgierig bent naar onbegrensde mogelijkheden. En als je zin hebt om te pulken aan de denkbeeldige touwtjes om jouw vleugels.*



Drs. Nicole van Ladesteijn werkt als *pointing sister.* Samen met leiders, professionals, vrienden, bekenden en passanten kijkt ze naar (ogenschijnlijk gedoe in) communicatie, samenwerking en leiderschap.
Vanuit de 3 principes van de menselijke ervaring.

9 789083 088631 >