

Leef groots.

NU

Uitgegeven door Kinetics Communicatie BV

Contact & informatie: info@leefgroots.nu

www.leefgroots.nu (voor meer grootse inspiratie met onder andere films, muziek & interviews)

ISBN: 978-90-818830-1-6

NUR 728, 808

© 2012 Lars Faber, Gasselte

Omslagontwerp & grafisch ontwerp binnenwerk: Lars Faber

*Heb je echt geleefd als er geen passie in je leven is? Vind je passie, welke die ook moge zijn.
Word je passie, laat haar jou worden en je zal ontdekken dat er grote dingen voor jou, met jou
en door jou gebeuren. (T. Alan Armstrong)*

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD: *Prof. Dr. Paul de Blot SJ*

VOORWOORD II: *Tex Gunning*

INLEIDING: *Lars Faber*

DEEL I: GROOTS LEVEN

1.	<i>Leef groots</i>	14
2.	<i>Toon je grootsheid</i>	18
3.	<i>Houd het kanaal open</i>	20
4.	<i>Het geheim van het leven: het is zó voorbij...</i>	22
5.	<i>Er zijn geen gewone momenten</i>	24
6.	<i>Voorbij de dood</i>	26
7.	<i>In het Licht</i>	28
8.	<i>Hoe ziet jouw Bucket List eruit?</i>	30
9.	<i>Waar draait het leven écht om?</i>	32
10.	<i>Ik ben liever as dan stof</i>	34
11.	<i>Durf groots te dromen</i>	36
12.	<i>Leef het leven waar je van droomt</i>	40
13.	<i>Waar word jij opgewonden van?</i>	42
14.	<i>Stel grootse doelen</i>	44
15.	<i>Haal jezelf niet onderuit</i>	46
16.	<i>Je bent prachtig: durf te schitteren</i>	50
17.	<i>Als je het kunt zien, kun je het zijn</i>	52
18.	<i>Knip je doelen op in haalbare stukjes</i>	54
19.	<i>Waag de sprong</i>	56
20.	<i>Spring in het diepe!</i>	58
21.	<i>Ga op avontuur: jouw heldenreis</i>	62
22.	<i>Leer hulp te vragen</i>	66
23.	<i>Haal het beste naar boven in jezelf én anderen</i>	68
24.	<i>Toon je dankbaarheid</i>	72

25.	<i>Word wie je werkelijk bent</i>	74
26.	<i>Geloof in jezelf en geef nooit op</i>	76
	<i>J.K. Rowling</i>	78
	<i>Seasick Steve</i>	80
	<i>Michael Jordan</i>	81
	<i>Fred Astaire</i>	82
	<i>Marilyn Monroe</i>	83
	<i>Stephen King</i>	84
27.	<i>Doe eens écht gek!</i>	86
28.	<i>Wat houdt je nog tegen?</i>	88
29.	<i>Morgen ga ik het anders doen. Echt waar...</i>	90
30.	<i>Waanzin: iedere dag hetzelfde blijven doen en een betere uitkomst verwachten</i>	94
31.	<i>Zie je angsten onder ogen</i>	96
32.	<i>Wat is de prijs als je niet verandert?</i>	98
33.	<i>Als je je legende niet leeft...</i>	100
34.	<i>Gá ervoor!</i>	104
35.	<i>Vind je eigen centrum</i>	106
36.	<i>Geloof in je toekomst</i>	108
37.	<i>Stop met middelmatig zijn</i>	110
38.	<i>Verbeter jezelf voortdurend</i>	114
39.	<i>De macht der gewoonte</i>	116
40.	<i>Eis je ballen terug</i>	118
41.	<i>Stop met werken!</i>	120
42.	<i>Spreid je vleugels</i>	122
43.	<i>Geef je over aan wat zich aandient</i>	124
44.	<i>Je bent véél meer dan je denkt</i>	126
45.	<i>Je kunt véél meer dan je denkt</i>	128
46.	<i>Houd de zaag scherp</i>	130
47.	<i>Bewust-zijn</i>	132
48.	<i>Je volledige potentieel</i>	140

DEEL II: DE ARCHETYPEN VAN MENSELIJKE ONTWIKKELING

DE WILDEMAN/ VROUW - VITALITEIT

49.	<i>Archetypische patronen</i>	144
50.	<i>De landkaart van menselijk potentieel</i>	146
51.	<i>Je potentieel ontwikkelen</i>	148
52.	<i>Het verloren paradijs</i>	158
53.	<i>Eet het voedsel der Goden</i>	160
54.	<i>Supervoeding</i>	162
55.	<i>Eet onbewerkte biologische voeding</i>	172
56.	<i>Supervoedingsmiddelen</i>	174
57.	<i>Het is nooit te laat om te beginnen</i>	188

DE GEVOELSMENS - LEVENSLUST

58.	<i>Behoeftte aan intimiteit</i>	196
59.	<i>Wat heb je werkelijk nodig?</i>	200
60.	<i>Word mindful</i>	202
61.	<i>'Dood' het monster als het nog klein is</i>	204
62.	<i>Ontwapen jezelf</i>	208
63.	<i>Laat je pantser smelten</i>	210
64.	<i>Wees een onvoorwaardelijke vriend van jezelf</i>	214
65.	<i>Zoek een edele vriend(in) en vraag feedback</i>	216
66.	<i>Herrijs uit de as van je verleden</i>	218
67.	<i>Heel je familiebanden</i>	220
68.	<i>Liefde voor alles dat leeft</i>	222

DE KRIJGER - WILSKRACHT

69.	<i>Eer en glorie</i>	230
70.	<i>De weg van de Krijger</i>	232
71.	<i>I am the greatest!</i>	234
72.	<i>Leef een leven dat de moeite waard is</i>	236
73.	<i>Focus op je missie</i>	238
74.	<i>Stop met moeten, begin met willen</i>	240

75.	<i>Beweeg mee</i>	242
76.	<i>Word boos als het nodig is</i>	246
77.	<i>Hoe vaak dwaal jij af?</i>	248
78.	<i>Stop de automatische kamikaze-piloot</i>	250
79.	<i>Durf fouten te maken</i>	252
80.	<i>Leer feedback vragen en ontvangen</i>	254
81.	<i>Maak duidelijke afspraken en kom ze na</i>	256
82.	<i>Wees zuiver en consequent</i>	258

DE KONING(IN) - LEIDERSCHAP MET HART

83.	<i>Ga het koninkrijk binnen en wek de Koning(in)</i>	266
84.	<i>Word de rechtmatige Koning(in) van jouw leven</i>	268
85.	<i>Luister naar je hart</i>	270
86.	<i>Jij bent de kapitein van je ziel</i>	272
87.	<i>Open je hart</i>	274
88.	<i>Leer anderen zegenen</i>	276
89.	<i>Maak van je hart geen moordkuil</i>	278
90.	<i>Het uur van de waarheid: zuiver je hart</i>	282
91.	<i>De hemel binnengaan bij leven</i>	284
92.	<i>Oordeel niet</i>	286
93.	<i>Heb je vijanden lief</i>	288
94.	<i>Los conflicten elegant op</i>	290
95.	<i>Onthaast</i>	292
96.	<i>Leer jezelf vergeven</i>	294
97.	<i>Wees zelf de verandering die je wilt zien in de wereld</i>	298
98.	<i>Ontwikkel je emotionele intelligentie</i>	300
99.	<i>Elkaar écht begrijpen</i>	302
100.	<i>Communiceer vanuit je hart</i>	304

DE ARTIEST - EXPRESSIE

101.	<i>Zet je masker af en laat zien wie je écht bent</i>	314
102.	<i>Word vrij: het is je geboorterecht!</i>	316
103.	<i>Op aarde zoals het in de hemel is</i>	318
104.	<i>Doe maar gek, dan doe je al gewoon genoeg</i>	320
105.	<i>Gebruik je humor</i>	322
106.	<i>Leef in vrijheid en wees spontaan!</i>	324
107.	<i>Durf duidelijk te vragen wat je nodig hebt</i>	328
108.	<i>Word een excellente spreker</i>	330
109.	<i>Dress for success</i>	332
110.	<i>Practice what you preach</i>	334

DE FILOSOOF - KENNIS

111.	<i>Raak je nieuwsgierigheid nooit (meer) kwijt</i>	342
112.	<i>Doorzie het denken</i>	344
113.	<i>Ken uzelve</i>	346
114.	<i>Blijf bij jezelf</i>	348

DE MAGIËR - INZICHT

115.	<i>Leef met de dood voor ogen</i>	358
116.	<i>Durf te fantaseren</i>	360
117.	<i>Voorspel de toekomst</i>	362
118.	<i>Leer helder zien</i>	364

DE HEILIGE - OVERGAVE

119.	<i>Leer je over te geven</i>	372
120.	<i>Laat los!</i>	374
121.	<i>Laat je meevoeren met de stroom</i>	378
122.	<i>Stijg boven jezelf uit</i>	380
123.	<i>De waarheid ligt in het midden</i>	382
124.	<i>Breek de muren van je ego af</i>	386
125.	<i>Vraag om inzicht, niet om uitkomst</i>	388

126.	<i>Leer écht bidden</i>	390
127.	<i>Hartsmeditatie</i>	392
128.	<i>Mediteer in het heetst van de strijd</i>	396
129.	<i>Leef met compassie</i>	398

DE ZIEL - BESTEMMING

130.	<i>Het geheim van Licht</i>	416
131.	<i>Je bent oneindig geliefd</i>	418
132.	<i>Mijn religie is vriendelijkheid</i>	420
133.	<i>Zoek het juweel in jezelf</i>	422
134.	<i>Het universum is je spiegel</i>	424
135.	<i>Geniet van jouw film!</i>	426
136.	<i>Vergeet de woorden</i>	428
137.	<i>Word wakker!</i>	430
138.	<i>Blijf jezelf (voortdurend verbeteren)</i>	432
139.	<i>Deel jouw schat met de wereld</i>	434

DANKWOORD	436
------------------	-----

OVER DE AUTEUR	437
-----------------------	-----

LITERATUUR-, FOTOGRAFIE- & ILLUSTRATIELIJST	438
--	-----

Voorwoord Paul de Blot

Dit boek van Lars Faber beschrijft een grootse toekomstvisie, die hij graag met anderen wil delen. Zijn ideaal spreekt mij sterk aan en het is me daarom een genoegen om hem hierin te ondersteunen en er iets over te zeggen.

Wat is grootsheid? Allereerst gaat het over durven dromen. Waar een droom is, ontstaan grootse dingen. Als je van iets droomt, dan vind je altijd wel wegen om de droom te verwezenlijken. Het leidende principe is dit: waar een mens van droomt, daar vindt men zijn leiderschap. Wernher von Braun bouwde raketten en werd na de Tweede Wereldoorlog door Amerika gevraagd om raketten te maken die Moskou konden bereiken. Von Braun droomde groter, namelijk van een raket die de maan zou kunnen halen. En dat zou hem lukken! De droom geeft richting aan je leven, maar toeval bepaalt wat je 'toevalt'. Zo werd ik zelf door puur toeval hoogleraar Business Spiritualiteit, een leerstoel die beoogt om mensen en organisaties op een existentieel niveau te verbinden.

Door je droom herken je wat belangrijk is in je leven en met welke mensen je die droom kunt realiseren. Dáár ontstaat het tweede deel van grootsheid: het spirituele netwerk dat je vormt met anderen. Spiritualiteit wordt weleens gezien als iets dat je in je eentje beoefent, maar niets is minder waar: spiritualiteit komt het meest tot uitdrukking in de netwerken die we vormen. En dan niet zozeer de oppervlakkige sociale netwerken, die zijn broos. Netwerken die gebaseerd zijn op vriendschap, wederkerigheid, op geven en nemen, dát zijn spirituele netwerken op zijnsniveau.

Deze twee thema's – leef ik mijn eigen droom en grootsheid en verbind ik mij daarbij op hartsniveau met anderen – lopen als een rode draad door dit boek heen.

Een soortgelijk ideaal bezielde ook Teilhard de Chardin met zijn evolutievisie. In zijn geologisch en paleontologisch onderzoek zag hij heel het scheppingsgebeuren als een spiritueel groeiproces van de grootsheid van leven dat zich steeds meer verdiept als de energiebron van de schepping. Het hoogtepunt van deze spirituele bewustwording kan als iets groots worden ervaren in het NU.

Het grootste geheim van spirituele bewustwording is: durven loslaten. Twee dingen zijn zeker

in dit leven: dat je geboren wordt en dat je dood gaat. De meeste mensen blijven hangen in de herfst van hun leven, ze houden vast aan bewezen succesformules en vernieuwen zich niet, waardoor er geen lente meer in hun leven kan komen. Als je leert loslaten komt er ruimte voor nieuwe dromen, dit is heel existentieel. Ik heb dit zelf geleerd in de vijf jaar dat ik in een concentratiekamp was opgesloten. De mensen daar die niet los konden laten, die vast wilden houden aan het leven dat ze kenden, gingen dood. Mensen die het leven dat ze kenden los konden laten en vriendschappen, relaties en netwerken vormden, overleefden.

Om de geestelijke kracht op te bouwen om dromen te verwezenlijken, is oefening en training nodig, inzet en ervaring en doorzettingsvermogen in vaak uitzichtloze omstandigheden. Door zelfbewustwording ervaren mensen meer vrijheid om zelf te bepalen wat ze willen en worden ze zich bewust van hun diepste verlangens op het zijnsniveau van hun bestaan.

Lars gaat dieper in op deze evolutiefase van de spirituele ervaring en het antwoord op de vraag of jij het beste uit jezelf haalt. Aan de hand van acht archetypen toont hij de ontwikkeling en evolutie van menselijk bewustzijn en vooral: hoe je in het NU iets moois van je leven kunt maken, hoe je je dromen tot leven kunt wekken en werkelijkheid kunt laten worden én hoe je je daarbij op hartsniveau met anderen kunt verbinden.

Ik wens de schrijver veel succes met zijn idealisme en de lezer veel oefenplezier om tot deze rijkdom te komen.

Prof. dr. Paul de Blot SJ (1924)

Hoogleraar Business Spiritualiteit
Business Universiteit Nyenrode

Voorwoord Tex Gunning

Een leven is groots voor mij als je echt dienend bent. Dat geldt voor een ziekenverzorger, voor de buurvrouw die altijd boodschapjes doet voor die oude meneer en voor de wijkagent die er écht voor zijn buurt is. Grootsheden zit 'm vooral in het kleine. Dienen gaat over het geluk van anderen, om hen te helpen gelukkig te worden. Ik denk dat je altijd gelukkig zult zijn als je je dienend opstelt in het leven. Je kan nog zoveel geld verdienen, als je anderen niet helpt ervaar je stress en word je doodongelukkig. Als je geeft, komen er gelukshormonen vrij waardoor je je fantastisch voelt.

Naar grootsheid toegroeien is geen stapsgewijs leerproces van A naar B, maar eerder een kronkelige weg; een proces van vallen en weer opstaan. In mijn jeugd was ik een behoorlijke rebel. Zo speelde ik het klaar om tijdens mijn Mariniersopleiding op appèl te verschijnen in een spijkerbroek. Tsja... dan ga je gelijk de bak ik. De rechtzaak die daarop volgde won ik, maar leerde mij ook dat tegen een systeem aanschoppen niet helpt. Je kunt er misschien je frustratie in kwijt, maar je verandert er niets mee. Ik raakte mijn loopbaan bij de Marine kwijt en leerde dat als ik echt iets in een systeem wilde veranderen, ik in hoge posities terecht moest zien te komen en van binnenuit moest werken.

Ik hou van organisaties waar mensen werken die met elkaar op persoonlijke en professionele basis verbonden zijn, die zoals je dat noemt, een community vormen. Die voorliefde is in mijn jeugd ontstaan. Ik kom uit een disfunctioneel gezin: vader vroeg gestorven en een stiefvader met alle karakteristieken van een boze stiefvader. Ik denk dat ik daardoor als kind een zekere sensitiviteit heb ontwikkeld. Ik voel aan wanneer er verbinding, authenticiteit en echtheid is en ben enorm sensitief geworden voor omgevingen die dat niet hebben.

Toen ik eenmaal zelf in het topmanagement kwam bij grote bedrijven begon ik community's te bouwen met duizenden mensen, op basis van diepgaand persoonlijk contact en een glasheldere visie op waar we gezamenlijk naar toe wilden groeien. Bij die bedrijven bleek dat naarmate wij meer community vormden, er veel persoonlijker relaties ontstonden tussen de mensen. De gesprekken, persoonlijk of zakelijk, werden kwalitatief veel beter, veel rustiger, met veel meer respect en vertrouwen. Bottom line: zo 'n community leidde tot veel betere bedrijfsresultaten! Wij konden dat toen conceptueel nog niet verklaren, dus noemden wij dat miracles.

Later ontdekten wij dat warm persoonlijk contact een basisbehoefte van mensen waar dan ook ter wereld is. Mensen gaan in zo 'n inspirerende en verbonden omgeving met veel meer plezier naar hun werk, wat weer leidt tot hogere bedrijfsresultaten. Uiteindelijk dient zo 'n community iedereen dus, inclusief de aandeelhouders.

Van een leider vraagt het nogal wat om zo 'n community te vormen. Het vraagt dat je geeft, geeft en geeft! Je medewerkers kunnen dan niet anders dan aan jou teruggeven. Wederkerigheid komt voort uit het op een juiste manier dienen. In die wederkerigheid begint het bedrijf te groeien en te groeien. Maar pas op, het wordt op 100 kilometer afstand geroken door jouw organisatie als je dat als leider manipulatief doet. Dienend leiden gaat over echtheid, over écht betrokken zijn bij mensen en hen willen helpen. Je kan het niet faken!

Toen ik 34 was zag ik van de ene op de andere dag wat ik te doen heb in dit leven: mensen en organisaties helpen richting te geven aan hun leven. Daar krijg ik energie van, daar kom ik mijn bed voor uit, dat heeft mij al die jaren gedreven. Naarmate je verder komt en je al je demonen, frustraties en belemmeringen van je af weet te schudden, zie je dat je alleen maar echt gelukkig kan zijn, ik tenminste, als je andere mensen helpt.

Ik geloof erin dat we mensen enorm kunnen helpen om hun grootsheid te ontwikkelen als we hen aanspreken op wat ze kunnen en niet zozeer op wat ze niet kunnen. Van kinds af aan zouden we veel meer aangespoord moeten worden om spirit te ontwikkelen, op dát wat ons sterker maakt. In een ieder van ons huist die spirit en grootsheid. Als we met elkaar in community leren leven komt er ruimte voor een ieder om zich volledig te ontwikkelen, in een persoonlijke verbinding met andere mensen.

Dit boek laat zien wat een geweldig potentieel we hebben als mens, met talloze voorbeelden van mensen die werkelijk alles uit zichzelf hebben gehaald en hun volledige grootsheid hebben bereikt. Vergeet niet dat dat vooral in het kleine zit. Dat mensen als Gandhi, Mandela en moeder Theresa pas werkelijk groots werden op het moment dat ze besloten zich voor anderen in te zetten. Dat is de spirit waar ik over spreek, dat wat ons allemaal met elkaar verbindt. Dat is waarlijk groots. Ik wens je veel moois op jouw ontdekkingsstocht naar jouw grootsheid.

Tex Gunning (1950)

Lid van de Raad van Bestuur en Executive Committee bij AkzoNobel

Inleiding Lars Faber

Het is niet genoeg om hard te werken. Mieren werken ook hard. Waaráán werk je hard?
(Henry David Thoreau)

Voor mij is het schrijven van dit boek één groot avontuur gebleken, mijn eigen heldenreis. Terugkijkend ben ik er al mijn hele leven mee bezig. Het is ook niet zo dat ik dit boek geschreven heb: het heeft zichzelf gecreëerd. Dat klinkt misschien vaag, maar voor mij is het dat allerm minst; bij het creëren van boeken, muziek of grafisch werk moet ik er als kunstenaar voor zorgen dat ik niet in de weg sta. Concreet betekent dat, dat ik niet vanuit mijn kleine persoonsje ga bepalen wat de uitkomst van het proces zou moeten zijn. Het enige wat ik te doen heb, is mij te verbinden met mijn gevoel van inspiratie en dat te volgen. Dit proces zullen we veelvuldig gaan verkennen in dit boek (weet ik, nu het af is...). Eén van de reuzen op wiens werk dit boek steunt is mytholoog Joseph Campbell. Hij noemde dit proces: *follow your bliss*. Dat is het recept voor iedere creatie. Niet vergelijken met anderen, geen vooropgezette plannen, maar de gelukzaligheid en inspiratie volgen. Precies dat is wat ik gedaan heb, waardoor ik kan zeggen: dit boek heeft zichzelf geschreven. Natuurlijk, ik ben al van kinds af aan geïnteresseerd in persoonlijke ontwikkeling, spiritualiteit en religie. Ontelbare uren heb ik gemediteerd en mijzelf en anderen binnenste buiten gekeerd. Ik heb honderden boeken en biografieën van de groten der aarde bestudeerd, maar nooit kostte dat enige moeite. Terwijl mijn docenten op de middelbare school met hun handen in het haar zaten als ik mijn huiswerk weer eens niet had gemaakt (laat staan de boekenlijst met verplichte literatuur had gelezen), worstelde ik mezelf thuis door stapels boeken heen van grootheden als Carl Jung, eerder genoemde Joseph Campbell en boeddhistische meesters. Er was niemand die mij vertelde dat ik dat moest doen en er was geen directe beloning, anders dan de bevrediging die ik kreeg als ik weer een stukje van de menselijke puzzel had ontdekt. Zo heb ik ruim dertig jaar lang puzzelstukjes van over de hele wereld en uit alle tradities verzameld.

Naast inzichten, puzzelstukjes en quotes van grootheden verzamel ik ook al lang foto's. Het leek mij leuk om eens niet alleen maar tekst te produceren, maar deze ook te illustreren met mooie foto's, omdat beelden veel meer dan tekst op het onbewuste potentieel inwerken. Ditmaal was het mijn vrouw Tanja die met de handen in het haar zat, want de fotografie die ik voor dit boek heb aangekocht kostte ons een klein vermogen. Wij geven de boeken die ik schrijf zelf

uit en spelen daar ongeveer quitte mee, maar dit boek is wel héél erg duur geworden. Niet alleen door de aangekochte foto's... Ik was 'voor het gemak' even vergeten dat het full colour drukken van het binnenwerk van dit boek nóg een klein vermogen zou kosten. Zullen we ooit terugverdienen wat we erin gestopt hebben? Geen idee! Dat is precies waar de reis naar grootsheid over gaat. Van te voren zul je nooit weten wat succes op gaat leveren. Je kunt alleen in het moment voelen wat voldoening geeft, waar je warm voor loopt en waar je 's nachts voor wakker gemaakt mag worden. Wat voor werk zou je het liefste doen, ook al zou je er niet voor betaald krijgen? Voor mij is dat duidelijk: schrijven en in bredere zin, de kennis en ervaring die ik heb opgedaan doorgeven in trainingen en workshops. Dat is mijn ware beloning, dat geld komt er misschien nog wel eens achteraan!

Dit boek gaat over de ontwikkeling van je volledige potentieel. Je bent vast wel bekend met de piramide van Maslow. (Maslow stelde dat basisbehoeften eerst bevredigd dienen te worden, willen hogere behoeften aan bod kunnen komen. Eenvoudig gesteld: als je honger hebt, geen dak boven je hoofd hebt en niet hebt geslapen, zul je niet zo snel over de zin van je leven gaan mediteren.) Maslow gaf mij de inspiratie om na te denken over de hiërarchie van behoeften, wat ik in mijn modellen heb doorgevoerd. Carl Jung reikte de bouwstenen aan voor het model dat ik heb uitgewerkt, in de vorm van archetypen. Archetypen liggen als zaad opgeslagen in de menselijke psyche en wachten erop om tot leven te worden gewekt. De acht archetypen die ik in dit boek uitwerk, vormen de basis voor de ontwikkeling van je volledige potentieel. Zij worden gewekt door de eerder genoemde bliss: gelukzaligheid en inspiratie maken dat je tot leven komt en het beste in jezelf naar boven haalt. Wat ik gaandeweg in mijn leven ook ontdekte, is dat ik anderen nodig heb om gelukkig te kunnen zijn. Toegegeven, ik ben een kluizenaar, anders zou ik ook niet uit de verf komen als schrijver. Ik leef al jaren teruggetrokken op het Drenthse platteland, zonder kranten, radio, televisie of collega's. Hierdoor heb ik een grote behoefte om me met anderen te verbinden. Niet vanuit de oppervlakkigheid van het bestaan, maar vanuit de diepte van de ziel. Dat is dan ook het tweede spoor in dit boek geworden, de vraag: hoe kan je anderen van dienst zijn en zien zoals ze echt zijn? Hoe kan je anderen helpen de beste en puurste versie van zichzelf te worden? Hoe communiceer je op dusdanige wijze dat je je écht verbindt met anderen? In mijn optiek kun je waarlijk groots leven als je deze eenvoudige receptuur volgt: door het maximale uit jezelf te halen en je vanuit liefde met anderen te verbinden. Hoe dat er in jouw leven uit ziet kan en zal ik je niet vertellen. Wel hoe je het voor elkaar krijgt om deze grootsheid in jouw leven te introduceren! Ik wens je veel inspiratie, bliss en prachtige verbindingen met andere zielen in dit leven.

Lars Faber (1969)

DEEL I

Groots leven

1. Leef groots

Te gek dat je dit boek in je handen hebt! Misschien ga je het wel lezen? Wie weet... Ik ben benieuwd wat je aanspreekt; wat maakt dat je de moeite neemt om deze lettertjes in je op te nemen. Is het de cover? Is het de belofte op een groots leven? Of is het jouw verlangen om je volledige potentieel te ontwikkelen en in vrijheid te leven? Of verveel je je en heb je gewoon even niets beters te doen? Ik hoop natuurlijk dat je benieuwd bent naar een groots leven en wat dat inhoudt.

Wat maakt een leven groots? Die vraag houdt mij al jaren bezig. Alleen al hierover filosoferen zou een heel boek kunnen vullen. Ik ga de verleiding weerstaan om dit te doen, want de eenvoudige waarheid is: wat 'groots' is, kun je alleen voor jezelf bepalen. Iets wat voor jou een uiterst eenvoudige opdracht is, kan voor mij een levenstaak zijn en andersom.

Groots leven gaat niet zozeer over de moeilijkheidsgraad, als wel om de vervulling die je krijgt van het leven dat jij leeft. En dat kan je alleen zelf beoordelen. Daar is een bijzonder eenvoudige formule voor die je leven zomaar op zijn kop kan zetten. Stel jezelf maar eens de vraag: zou het jongetje of meisje dat je ooit was geïnspireerd zijn door de volwassene die je geworden bent? Zou hij of zij trots op jou zijn? Van jou willen leren? Tegen jou opkijken?

Als het antwoord op deze vragen 'JA' is, dan is het eenvoudig: dan leef je groots! Dit boek kun je dan benutten om nog meer uit jezelf te halen. Als het antwoord 'NEE' is, zou ik me nog eens achter mijn oor krabben als ik jou was. Weet je zeker dat je verder wilt lezen? Een groots leven vraagt namelijk van je dat je risico's durft te nemen en je comfortabele óf pijnlijke leven opzij zet om het avontuur op te zoeken. Het vraagt van je dat je al die dingen gaat doen waar je misschien bang voor bent maar waar als kind je hartje wel sneller van ging kloppen. Kijk maar eens naar de cover als je wilt. Dat jochie denkt geen moment: ach, laat ik mijn droom maar opgeven, ik zal toch nooit piloot worden. Of: ik heb van de juf begrepen dat er altijd behoefte is aan accountants, laat ik daar eens over dromen. *No way!*

Precies op dit punt is het vaak misgegaan in onze levens. Hoe vaak hebben we gekozen voor veiligheid en zekerheid als het avontuur ons riep? In de mythologie heet dat 'de roep missen'. Je wordt geroepen om op avontuur te gaan en je besluit iets anders te doen. In de jaren tachtig

bijvoorbeeld, speelde ik als muzikant in een bandje: *Heroes for sale*. We deden mee aan een talentenjacht, wonnen alle voorrondes én de finale. De roep klonk luid en duidelijk, avontuur en roem stonden voor mij klaar. Ik hoefde alleen mijn studie tijdelijk op te geven, om drie keer per week te repeteren met de Heroes. Ik nam een *verstandig* besluit, liet de band schieten en maakte het studiejaar af. De band ging zonder mij verder. Ik ging er vanuit dat er nog talloze kansen zouden komen om met popbandjes te spelen, maar de geschiedenisboeken laten wat anders zien: dit was de enige kans en ik verspeelde hem. De Heroes zouden overigens ook roemloos ten onder gaan. Maar wat was er gebeurd als ik gekozen had voor het avontuur?

Uiteindelijk bleek dat er een veel mooier pad was weggelegd voor mij. De Heroes hadden weliswaar potentieel om door te breken, maar de popliedjes waren wel erg oppervlakkig. In mij schuilde een jazzmuzikant en pas toen ik de popmuziek vaarwel zei, kon ik mij volledig ontwikkelen als jazzmuzikant. Weliswaar in achterafzaaltjes en groezelige- en rokerige jazzcafé's, maar de muzikant in mij kwam tot leven en bereikte zijn grootsheid. Je grootsheid leven draait ook niet om succes of prestatie, zoals ik later leerde. Rond de eeuwwisseling had ik een reclamebureau en een succesvolle internetonderneming en was ik op papier miljonair. Toen de internet-zeepbel uiteen spatte was alles weer net zo snel weg als het gekomen was. Het maakte geen enkel verschil! Geld en succes zijn zó relatief. Waar het werkelijk om draait, ontdekte ik, is om je volledige potentieel tot wasdom te laten komen. Om niet te verzanden in dat eeuwige getwijfel en in actie komen. Geen ge-maar. Of: wat als? Had ik maar? Als ik...? 'De weg naar de duivel is geplaveid met goede voornemens,' zo wisten onze voorouders al. Daarom heet dit boek ook: *Leef groots*. (PUNT)

Het heet niet:

Leef groots, als de kinderen de deur uit zijn.

Of:

Leef groots, als ik mijn studie heb afgemaakt en een goede baan heb.

Ook niet:

Leef groots, als ik iets meer zelfvertrouwen en geld heb.

En zeker niet: *Leef groots, als ik gepensioneerd ben...*

Dit boek heet:

Leef groots. NU

Die . (PUNT) is extreem belangrijk. Allereerst omdat er nog nooit eerder een boek is geschreven waarbij de titel eindigt met een punt (grapje...). Maar vooral omdat jouw grootsheid beschermd moet worden tegen al die nare twijfeltaal die gewoonlijk achter belangrijke voornemens komt en die je besluit om groots te leven in de kiem smoort. Het betekent: ik leef groots, punt uit. Niet morgen. Niet gisteren. NU!

Die NU is minstens zo belangrijk als die punt. Als jij tot de mensensoort behoort, is de kans vrij groot dat je gedachten overwegend bezig zijn om situaties uit het verleden te beoordelen, of toekomstige scenario's af te spelen. Zelden is de geest in de meest vruchtbare grondgebieden van een mensenleven te vinden, het eeuwige NU. Sterker nog, iedere stap die je dichterbij je grootsheid brengt, is in het NU te vinden. Hoe je zo'n grote stap richting je grootsheid herkent? Uiterst eenvoudig! Je hele wezen trilt van opwinding, je bent kraakhelder in je hoofd, je hart staat wagenwijd open en er is geen moment dat je reflecteert op de situatie waar je in verkeert. Je gaat namelijk helemaal op in het moment en dat voelt ge-wel-dig. Als je ooit wel eens intens de liefde hebt bedreven, een berg hebt beklommen, in de trapeze van een catamaran of surfplank hebt gehangen met windkracht 6 of van een zwarte piste af bent gezoefd, weet je precies waar ik het over hebt: *bliss*! Alles wat je hoeft te doen om op het spoor van je roeping en grootsheid te blijven, is het spoor van die *bliss* te volgen. Wat windt jou op? Waar word je helder van in je hoofd, volledig gefocust en uiterst energiek? Alles wat je hoeft te doen is die energie te volgen. *Follow your bliss!*

Dat zinnetje, follow your bliss, is niet van mij zoals je wellicht weet, maar van Joseph Campbell. Hij analyseerde duizenden heldenverhalen en ontdekte wat helden bezielt. Hoe ze geroepen werden om het avontuur aan te gaan. Wat ze tegenkwamen op hun pad, hoe ze hun moeilijkheden en uitdagingen overwonnen. *Bliss* is daarin een heel belangrijke factor. Zeg nou zelf, ken jij één heldenverhaal dat zo begint:

'Toen keek de held op zijn horloge. 'Wát', dacht hij, 'kwart over tien? Ik moet nog tot vijf uur werken en het lijkt wel of ik er al een hele dag op heb zitten. Eerst maar eens een bakkie koffie halen...'

Heldenverhalen staan bol van de actie. Actie roept ons op om ons volledig in het diepe te storten, alles te geven wat we in huis hebben en onze natuurlijke grootsheid te ontwikkelen. *Bliss* wordt

daarom ook wel als *flow* beschreven: *go with the flow*. Durf mee te gaan met de stroom. De theorie van *flow* leert ons dat we uitdagingen aan moeten gaan die niet té moeilijk zijn (want dan worden we bang en dan bevriest ons potentieel), maar ook niet te gemakkelijk (want dan gaan we ons vervelen). Denk maar aan die zwarte piste waar ik het over had. Als je net begint met snowboarden heb je aan een groene piste méér dan genoeg. Maar na een dag of twee wil je wat meer uitdaging en ga je voorzichtig eens de blauwe proberen, omdat je je anders stierlijk verveelt. Ga je gelijk door naar een rode of zwarte piste, dan heb je waarschijnlijk de schrik flink te pakken of breek je je benen. Zolang je een uitdaging aangaat die precies bij je past - niet te makkelijk, niet te moeilijk - blijf je in de staat van gelukzaligheid die we *bliss* of *flow* noemen. *Follow your bliss, go with te flow...*



Het toppunt van het leven wordt gemarkeerd door een extatische ervaring; verder dan dat kan je niet opstijgen. De paradox van het leven is dat deze extase je overkomt wanneer je het meest tot leven komt en dat je op dat moment volledig onbewust bent dat je leeft. (Jack London)

2. Toon je grootsheid

Kom me niet aan met wijsheid die niet huilt, filosofie die niet lacht en grootsheid die niet buigt voor kinderen. (Kahlil Gibran)

Ieder mens wordt groots geboren. Je zou kunnen zeggen dat grootsheid de absolute bestaansgrond is van het bewustzijn. Je hoeft geen geleerde te zijn om dat te ontdekken. Kijk maar eens in de ogen van een baby. Of in de ogen van een stervende. Wat zie je? Als je goed kijkt zie je een gloed van sereniteit, zuiverheid, zachtheid en warmte. Je kijkt rechtstreeks in de ware aard van de mens. Aanschouw het wonder en laat je raken. Het wonder is groots.

Wat ik betreuenswaardig vind, is dat veel mensen de verbinding met hun ware, grootse aard in de loop van hun leven verliezen en pas tegen het einde van hun leven weer terugvinden, als ze hun laatste adem uitblazen. Gaandeweg verliezen we ons natuurlijke vermogen om ons te verwonderen over het mysterie van het leven. We verliezen onze onbevangenheid, onze nieuwsgierigheid, onze hartstocht en humor, onze speelsheid en onschuld. Daarvoor in de plaats komt vaak prestatiedrang, of juist bittere teleurstelling en slachtofferschap. In de loop van ons leven komen er krassen op de verschillende facetten van onszelf, krassen die ervoor zorgen dat we door vervormde filters waarnemen en een verwrongen beeld uitstralen. Die vervormde waarneming en uitstraling maakt dat we in trance geraken, afgesneden worden van onze ware aard en gehypnotiseerd raken door zaken die er eigenlijk helemaal niet toe doen.

Dit boek gaat over bewustwording. Bewust worden van je eigen gehavendheid. Bewust worden van je oorspronkelijke grootsheid. Bewust worden van de krassen op de gevoelige plaat. Over manieren om die krassen met veel liefde en geduld te polijsten, zodat je je oorspronkelijke zuiverheid weer naar buiten mag laten stralen.

Waarom zou je? Omdat het je een ongelooflijke inspanning heeft gekost om mens te worden. De kans dat je in dit leven, in dit lichaam als mens geboren wordt, wordt wel als volgt voorgesteld: stel dat er een oceaan is, zo groot als het universum. In die oceaan drijft een reddingsboei. In die oceaan zwemt een schildpad, die één keer in de honderd jaar naar de oppervlakte komt. De kans dat hij omhoog komt en precies met zijn kop door de reddingsboei aan de oppervlakte komt, drukt de kans uit dat jij in het lichaam van een mens geboren wordt.



Jij bent de enige levensvorm die zich - met wat aanwijzing en training - bewust kan worden van zijn eigen bewustzijn en grootsheid! Sta daar maar eens bij stil: jij kunt je bewust zijn, nu, op dit moment, dat je bewust bent! Je kunt je bewust worden van je eigen grootsheid en enorme potentieel.

Net als een diamant ben je onder hoge druk tot stand gekomen. Je bent eindeloos geslepen, gefacetteerd en gepolijst. Je bent niets minder dan een wonder. Een wonder dat zijn ware aard mag laten zien en mag stralen. Een wonder dat nu zijn eigen kracht misschien nog niet kent, waardoor het zichzelf en anderen gemakkelijk kan verwonden. Laat de grootmeesters die in dit boek aan het woord komen je helpen ontdekken wat de ware aard van je bewustzijn en je volledige potentieel is en breng dan die kwaliteiten tot leven in *jouw* leven. Het duurt misschien aeonen voor je opnieuw in deze fase van helder bewustzijn bent. Benut het NU!

3. *Houd het kanaal open*

Er is een vitaliteit, een levenskracht, een energie, een versnelling in jou die door jou omgezet wordt in actie. Die expressie is uniek, omdat er maar één van jou bestaat in de hele geschiedenis. Als je dat blokkeert, zal het op geen enkele andere manier meer tot leven komen en verloren gaan. De wereld zal het niet kennen. Het is jouw zaak niet om te bepalen hoe goed het is, noch hoe waardevol, noch hoe het zich verhoudt tot andere expressies. Het is jouw zaak om het van jou te houden, helder en direct, om het kanaal open te houden. Je hoeft zelfs niet eens in jezelf of je werk te geloven. Je moet jezelf open en bewust houden, gericht op de prikkels die je motiveren. Houd het kanaal open.

(Martha Graham)



4. Het geheim van het leven: *het is zó voorbij...*

Omdat we niet weten wanneer we zullen sterven, gaan we denken dat het leven een onuitputtelijke bron is. Toch gebeurt alles maar een paar keer. Hoe vaak herinner je je een bepaalde middag uit je jeugd, een middag die zo'n wezenlijk deel van je is geworden dat je niet eens meer kunt bedenken hoe het leven zonder zou zijn? Misschien vier, of vijf keer? Misschien zelfs dat niet eens. Hoeveel keer zul je de maan nog zien rijzen? Misschien twintig keer. Toch lijkt alles zo eindeloos... (Paul Bowles, The Sheltering Sky)

Een andere uitstekende manier om te bepalen of je je grootsheid voldoende leeft, is om je in te beelden dat vandaag je laatste dag is. Of - vooruit - dat je nog twee maanden te leven hebt. Wat zou je allemaal doen in die resterende dagen? Ik weet zeker dat je het maximale uit iedere dag zou halen! Je zou vast en zeker anders met je dierbaren omgaan dan je nu doet, wetende dat er spoedig een eind aan je leven komt. Gek genoeg komt er ook spoedig een eind aan je leven. Dat is nu eenmaal de ware aard van ons bestaan: voor je er erg in hebt, is het alweer voorbij. We denken dat het leven een eeuwigheid duurt, maar zeg nou zelf: het gaat razendsnel. Nog voor je je kon afvragen of je ooit een diploma zou halen, had je al een baan. Je ging hard aan de slag om een rijbewijs te halen, een auto te kopen, eigen woonruimte te regelen. Je stak je misschien wel flink in de schulden. Werd verliefd, kreeg een relatie. Was misschien weer even alleen, kreeg een nieuwe relatie, misschien wel kinderen. Als je hét geheim van het leven wilt leren kennen, ga dan eens een bejaardentehuis in en vraag een willekeurige bewoner naar hoe snel zijn of haar leven is gegaan. Unaniem zullen ze je antwoorden...: *'In the blink of an eye'* (mits het een Engelstalige bejaarde is, natuurlijk!).

Vraag niet wat de wereld nodig heeft. Vraag wat jou tot leven laat komen en ga daarvoor. Wat de wereld nodig heeft, zijn mensen die tot leven zijn gekomen. (Howard Thurman)



5. Er zijn geen gewone momenten

Besef dat er geen gewone momenten zijn en dat je ieder moment kan koesteren alsof het het laatste is. Droom alsof je nog een heel leven voor je hebt. Leef alsof het je laatste dag is. Besef dat iedereen sterfelijk is en misschien wel eerder gaat dan je denkt. Je zou de dag kunnen beginnen met *Hodie Mihi Cras Tibi* (heden ik, morgen gij) en *Memento Mori* (Gedenk te sterven). Koester ieder contact dat je vandaag met anderen hebt alsof dat het laatste is. Dat wetende, dat het leven zó voorbij is, maakt dat we wel NU móeten leven. Er is geen ander moment om tot grootsheid te komen, écht niet. In die zin bekeken is de naderende dood een ideale sparringpartner. Als die er niet zou zijn, zou je misschien wel eeuwig op de bank zitten met de afstandsbediening aan je hand vastgeplakt, in afwachting van betere tijden. Ik kan je het slechte en het goede nieuws verklappen: die tijden komen niet. Dat was het slechte nieuws. Het goede nieuws is: die tijden zijn er allang. Er is geen tijd te verspillen. Als je groots wilt leven en je talenten tot wasdom wilt laten komen, zul je in actie moeten komen. NU!

*Om te beseffen hoeveel een broer of een zus waard is,
vraag het iemand die er geen heeft.*

*Om te beseffen hoeveel tien jaar waard is,
vraag het een net gescheiden echtpaar.*

*Om te beseffen hoeveel vier jaar waard is,
vraag het een net afgestudeerde.*

*Om te beseffen hoeveel een jaar waard is,
vraag het een student die gezakt is.*

*Om te beseffen hoeveel negen maanden waard zijn,
vraag het aan een moeder die een doodgeboren kindje baarde.*

*Om te beseffen hoeveel een maand waard is,
vraag het een moeder die een miskraam heeft gehad.*

*Om te beseffen hoeveel een week waard is,
vraag het een journalist van een weekblad.*

*Om te beseffen hoeveel een minuut waard is,
vraag het iemand die een trein, bus of vliegtuig heeft gemist.*

*Om te beseffen hoeveel een seconde waard is,
vraag het iemand die een ongeluk heeft overleefd.*

*De tijd wacht op niemand.
Koester ieder moment dat je hebt.*

*Je zult het nog meer koesteren,
als je het met een dierbare deelt.*

*Om te beseffen hoeveel een vriend of familielid waard is
MOET JE ER EEN VERLIEZEN*

Onthoud...

*Koester je dierbaren!
(auteur onbekend)*



6. Voorbij de dood

Wat misschien nog interessanter is dan de ouden van dagen bestuderen, is ouden van dagen bestuderen die gestorven zijn en weer tot leven zijn gewekt. Beetje morbide misschien, zou je kunnen denken, maar houd je oordeel nog even vast. Door de verbeterde medische stand van zaken met reanimeer- en beademingsapparatuur komen steeds meer mensen voortijdig terug uit wat voorheen hun gewisse dood zou zijn geweest. Duizenden getuigenissen zijn daarvan opgetekend door artsen, waaronder onze eigen dokter Pim van Lommel. Veel van deze mensen rapporteren dat ze in een soort tunnel worden gezogen. Dan zien ze een helder wit licht. In dat witte licht wachten de zielen van dierbare overleden vrienden of familieleden. Die escorteren hen het witte licht in. Dat licht wordt gezien als God, Allah, Jezus Christus of als welke godheid dan ook, afhankelijk van de geloofsovertuiging van de stervende. Het licht maakt dat de stervende ziel zich op zijn gemak voelt, geliefd en begrepen. Het licht is – volgens deze mensen – uitiem wijs en liefdevol. In dat heldere witte licht zien deze mensen vervolgens hun hele leven aan zich voorbij flitsen, in wat ze beschrijven als een panoramisch levensoverzicht. Driedimensionaal, met de bijbehorende gedachten en gevoelens. Het licht is hierbij aanwezig, en – in tegenstelling tot wat vroeger gedacht werd – oordeelt *niet*. Het is een stille, liefdevolle getuige van hoe jij je leven bezieet en welke fouten en vergissingen je in jouw ogen hebt gemaakt. Sterker nog, je bewustzijn is nu zo ruim dat de kans groot is dat je ook kunt zien en voelen wat voor gedachten en gevoelens anderen hadden, met betrekking tot jou.

Hier aan de rand van de dood wacht je een dramatisch inzicht: het leven is in geen enkel opzicht dat wat je dacht dat het was. John Lennon beschreef het zo treffend: *het leven is wat je overkomt terwijl je druk bezig bent met het maken van andere plannen*. Terwijl jij aan het studeren, werken, eten, slapen, overleven en doodgaan was, trok het echte leven aan je voorbij, zonder dat je het in de gaten had. Het kan niet anders dan dat je dit diep, diep raakt, daar in het witte licht. Je ziet nu helder wat je anderen hebt aangedaan en wat zij jou aandeden. Je begrijpt nu helder dat je emotioneel vaak niet aanwezig was, of bezig met andere zaken. Je doorziet en -voelt nu hoe je anderen tekort hebt gedaan, omdat je toen misschien niet wist wat je nu in het uur der waarheid wel weet: dat alles om één ding draait: *liefde*. Het dagelijks leven strooide je zand in de ogen, omdat je wellicht dacht dat het ging om aanzien, geliefd zijn, je huur kunnen betalen en andere *spielerei*. Onder aan de streep draait het leven om liefde; in het uur der waarheid ontdek je deze grootse les. Gelukkig keren er tegenwoordig steeds meer mensen terug uit de bijna-dood en vertellen hun verhaal.



7. In het Licht

Van kinds af aan lees ik met grote belangstelling de getuigenissen van mensen die de dood in de ogen keken en weer terugkeerden. Keer op keer vertellen deze mensen hetzelfde. Zoals deze testimonial: *'Het licht is stralender dan je je kunt voorstellen. Ik was zo gelukkig, het is onmogelijk uit te leggen. Het was zo'n sereen gevoel, zo fantastisch. Het licht is zo helder dat het je normaliter zou verblinden, maar het doet helemaal geen pijn aan je ogen.'*

Een man die op z'n veertiende bijna verdronken was, herinnerde zich:

'Toen ik de bron van Licht bereikte, kon ik erin kijken. Menselijke begrippen zijn ontoereikend om mijn gevoelens te beschrijven. Het was een immense, oneindige wereld van kalmte, liefde, energie en schoonheid. Hoe futiel leek het menselijk leven hierbij vergeleken... Het was alle energie van het universum voor eeuwig, op één plek.'

Een volwassen man beschreef:

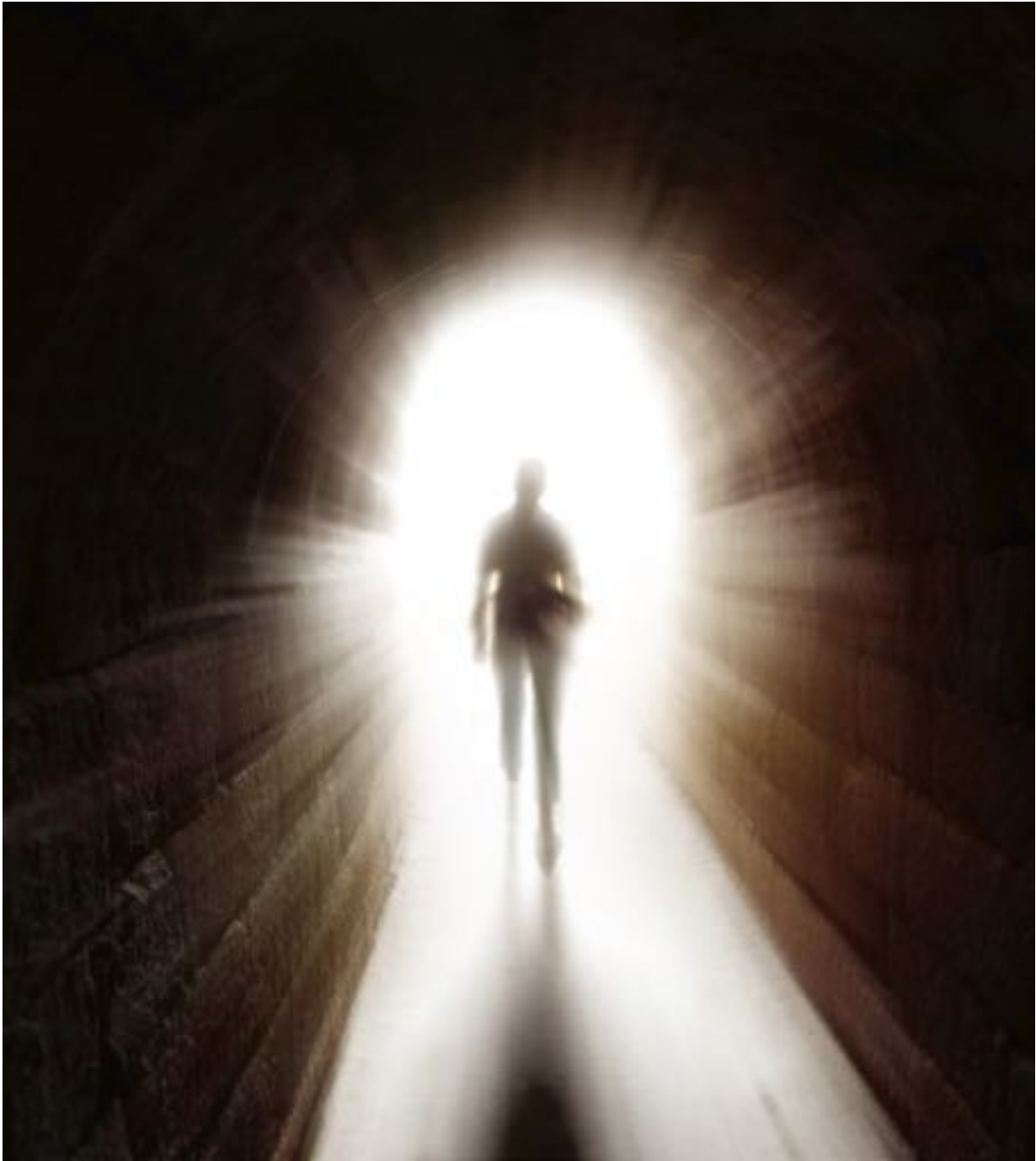
'Ik ging verder de tunnel in en zag het licht. Ik realiseerde me onmiddellijk waar ik was. Het licht was mijn thuis. Dit was de natuurlijke plek om naar terug te keren.'

Zelfs kleine kinderen, die nog nagenoeg geen culturele of religieuze kleuring hebben, komen terug met dezelfde soort belevingen, zoals Dr. Melvin Morse uit hun mond optekende:

'Ik heb je een fantastisch geheim te vertellen! Ik ben een trap naar de hemel opgeklommen. En: Ik wilde alleen maar naar dat Licht toe. Ik vergat mijn lichaam, ik vergat alles, ik wilde alleen naar dat Licht toe. En: Er was een prachtig Licht dat al het goede in zich had. Ongeveer een week lang kon ik in alles vonken van dat Licht zien.'

Een vrouw beschreef het volgende nadat ze terugkeerde uit de dood:

'Plotseling werd ik een licht gewaar. Het was helemaal rondom mij, het omhulde me en omgaf me geheel. Het was een onaards soort licht. Het was warm; het was stralend; het was vredig; het was acceptierend; het was vergevingsgezind; het oordeelde totaal niet en gaf me een gevoel van volledige zorgeloosheid, zoals ik nooit eerder had gekend. Ik hield ervan. Het was volmaaktheid; het was totale, onvoorwaardelijke liefde. Het was alles wat je je op aarde zou wensen. Het was er allemaal, daar in het Licht.'



8. Hoe ziet jouw Bucket List eruit?

In de film *The Bucket List* komt alle thematiek die ik op de voorgaande pagina's beschreef samen. Eén van de hoofdthema's is natuurlijk: *alles uit het leven halen wat erin zit*. Edward Cole (Jack Nicholson) is een multi-miljonair, die pas nog bezuinigingen heeft doorgevoerd in de ziekenhuizen die hij in bezit heeft: twee personen op één kamer, geen uitzonderingen. Nu is hij zelf ernstig ziek geworden en komt hij noodgedwongen op een kamer te liggen in zijn eigen ziekenhuis met automonteur Carter Chambers (Morgan Freeman). De twee mannen moeten aanvankelijk niets van elkaar hebben, maar gaandeweg het verhaal ontwikkelt zich een diepe vriendschap.

The Bucket List komt van de uitdrukking *'kicking the bucket'*, wat 'dood gaan' betekent. Edward Cole pakt een papiertje op dat Carter in de prullenbak heeft gegooid. Hierop heeft hij alles geschreven wat hij in zijn resterende leven nog mee zou willen maken. Hij heeft het weggegooid, omdat hij terminaal is en toch geen geld heeft om zijn dromen waar te maken. Uiteindelijk sponsort Cole hem en gaan ze er samen op uit om alles uit het leven te halen wat erin zit.

Spannende, uitdagende en mooie dingen doen lijkt zo op het eerste gezicht het hoofdthema van de film, een soort: *try before you die*. Dit is wat negen van de tien mensen die de film hebben gezien zich herinneren en wat de meesten van ons op een diep niveau aanspreekt. Er is echter nog een diepere laag in de film te vinden. Zonder deze laag zouden de film en de thematiek ervan niet *groots* genoemd kunnen worden, wat hij uiteindelijk wel is. De sleutel is te vinden in de scène over de Egyptische hemel.

De Egyptische Hemel

In deze scène van The Bucket List zitten Carter en Cole bovenop een piramide. Carter vertelt over de Egyptische hemel. Als je binnengelaten wilt worden, stellen de goden je twee vragen.

De eerste is: *‘Heb je vreugde ervaren in je leven?’*

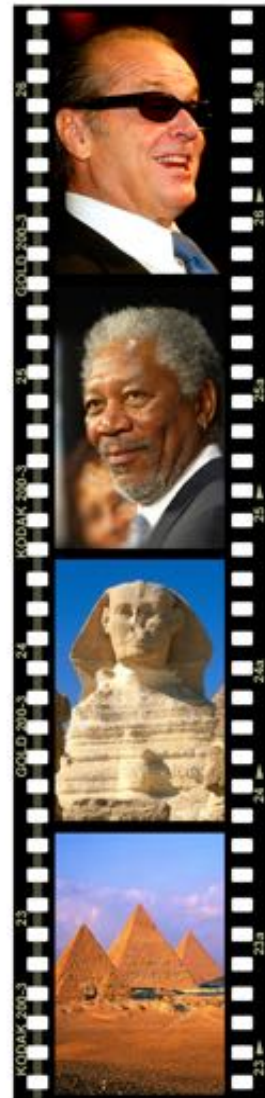
De tweede vraag is: *‘Heeft jouw leven anderen vreugde gebracht?’*

Op de eerste vraag antwoordt Edward Cole volmondig *‘Ja’*. Carter brengt Cole echter in verlegenheid met de tweede vraag. Hij heeft het contact met zijn dochter al jarenlang verbroken en probeert dit vanuit zijn perspectief goed te praten. Het is duidelijk te zien dat het hem diep raakt, ook al is hij te koppig om dat toe te geven.

De eerste vraag (*‘Heb je vreugde ervaren in je leven?’*) maakt ons menselijk.

Zonder de tweede vraag (*‘Heeft jouw leven anderen vreugde gebracht?’*) zou ons leven oppervlakkig blijven en zouden we alleen ons eigen plezier najagen. Velen doen dat en lopen onvermijdelijk vroeger of later emotioneel vast.

Het antwoord op de vragen of we plezier hebben gehad en ons leven anderen vreugde heeft gebracht, is wat ons bekrompen of groots maakt.



9. Waar draait het leven écht om?

Bliss is geen toevoeging aan jouw aard, het is eerder je ware natuurlijke staat die zich openbaart... eeuwig en onvergankelijk. (Ramana Maharishi)

De twee vragen die centraal staan in The Bucket List (heb je vreugde ervaren in jouw leven en heeft jouw leven anderen vreugde gebracht) gaan over de twee belangrijkste kwaliteiten van het leven: vreugde en liefde. Wanneer deze twee elementen rijkelijk in je leven vertegenwoordigd zijn, leef je groots. Je voelt je dan gezond, energiek en geliefd. Dat zijn niet alleen de romantische bespiegelingen van een schrijver. Wetenschappers hebben recent ontdekt dat deze twee kwaliteiten, vreugde en liefde, de gezondheid bepalen. Sterker nog, er is een bronenzym, ook wel wonderenzym genoemd, waaruit alle andere enzymen in het lichaam gemaakt worden. Dit wonderenzym is beperkt voorhanden en is op bijna geen enkele manier te stimuleren. Behalve dan wanneer we vreugde en liefde ervaren, dan maakt ons lichaam het overvloedig aan. Vreugde en liefde maken dat ons lichaam zichzelf kan vernieuwen.

Eén van de beroemdste artsen ter wereld – Dr. Hiromi Shinya – over dit bijzondere proces:

'We hebben DNA dan wel ontdekt, maar eigenlijk weten we er weinig van. Er sluimert in ons DNA een groot potentieel waarvan we nog niet veel begrijpen. Mijn onderzoek wijst erop dat een plotselinge toename van positieve emotionele energie, die ontstaat bij gevoelens van liefde, door lachen en vreugde, ons DNA kan stimuleren om een overvloed aan bronenzym te produceren – het wonderenzym dat functioneert als een biokatalysator bij het herstel van onze cellen. Door vreugde en liefde kan er een potentieel ontwaken dat ons huidige voorstellingsvermogen in alle opzichten te boven gaat.'

Vreugde ervaren we als we zelf in flow zijn en optimaal van ons leven genieten. Liefde ervaren we als anderen genieten en wij met hen verbonden zijn. Dit boek zal zich dan ook voornamelijk buigen over de twee vragen op de volgende pagina:

1. Hoe haal ik het meeste uit het leven en geniet ik maximaal?

2. Hoe kan ik anderen helpen genieten?

10. *Ik ben liever as dan stof*

*Ik ben liever as dan stof!
Ik heb liever dat mijn vonk uitdooft
in een vurige vlammenzee
dan dat hij gesmoord wordt in houtrot.
Ik ben liever een schitterende meteor,
met elk van mijn atomen badend
in een magnifieke gloed,
dan een slaperige en permanente planeet.
De juiste functie van een mens is leven,
niet enkel bestaan.
Ik zal mijn dagen niet verknoeien
met proberen ze te rekken.
Ik zal mijn tijd gebruiken.*

(Jack London)



11. Durf groots te dromen

Wat ik in de verte zie is te vaag om onder woorden te brengen. Maar het ziet er groots en schitterend uit. (Walt Disney)

Ik ben er door het coachen van mensen 100 procent van overtuigd geraakt dat ieder mens zijn eigen kwaliteiten en grootsheid heeft. Er zijn echter een paar dingen die je moet doen om die te ontdekken en een paar dingen die je zeker moet laten. Om te beginnen bij dat laatste: je moet je zeker niet met anderen vergelijken. Jouw gave, jouw grootsheid, is uniek. Wat je ook beter niet kunt doen is bepalen hoe goed jouw gave wel of niet is, zoals we al zagen in het gedicht van Martha Graham op pagina 20. Dat is niet aan jou om te bepalen. Alles wat jij te doen hebt, is jouw kwaliteit in het leven brengen en er voor de volle 100 procent voor te gaan.

Dan wat je wel moet doen. Verder in dit boek zal ik het werkwoord ‘moeten’ zoveel mogelijk vermijden, maar hier kan ik er niet omheen: je *moet* leren dromen. Als je het dromen verleert, word je een gevangene van de wereld van alledag, de wereld van oorzaak en gevolg. Je bent dan geen creator meer, maar een recreant, of erger nog: een consument. Je grootsheid verschrompelt tot huisje-boompje-beestje.

Pas had ik een etentje met een vriendin. Ik had knallende hoofdpijn door slaapgebrek en teveel fysieke inspanning. Joannie vroeg of ze de pijn weg mocht halen. Ik knikte wat ongelovig. Ze legde haar handen op mijn hoofd, maakte een paar bewegingen en tien minuten later was de pijn weg. Toen we uit eten gingen, kwam het gesprek op het leven van je grootsheid. Ze keek een beetje sip, was vastgelopen in haar loopbaan als personeelsmanager en gaf aan dat ze geen idee had waar ze goed in zou kunnen zijn. Ik keek haar weer ongelovig aan! Ik vroeg haar wat de succeskans was van de gave in haar helende handen en laconiek zei ze: *‘Oh, meestal lukt het wel’*. Ze had geen idee van de betekenis van haar helende handen. Natuurlijk had ze wel opgemerkt dat er iets bijzonders ‘aan de hand’ was, maar ze wist gewoon niet wat ze ermee moest!

Zo gaat het vaak met onze gaven: we willen er gelijk geld mee verdienen, carrière mee maken, of aanzien en positie mee verwerven. En daar gaat de gave vaak mee verloren. Onze kwaliteit of gave heeft tijd nodig om te rijpen, minimaal 10.000 uur, zoals wetenschappelijk onderzoek toont.

Tijd en toewijding om te ontwikkelen, te groeien en volwassen te worden. Wanneer we onze kwaliteit in de embryonale fase aan de wereld tonen, kan zij voortijds sneuvelen. De kunst is om haar te koesteren, veilig te houden, te helpen ontwikkelen, te helpen leren, ervaren en groeien. Allereerst zonder de druk van prestatie, geld en andere externe factoren. Je drukt een kind van vijf ook geen viool in de handen met de boodschap: over twee jaar wil ik dat je in het Residentie Orkest speelt. Nee, je laat het spelen met het instrument, verliefd worden op de muziek die uit het hart via de handen naar het instrument vloeit en van daar weer naar buiten, naar de oren van de toehoorder. Je laat het kind dromen van wat het allemaal zou kunnen als ze eenmaal haar volle grootsheid als muzikant heeft bereikt. Zoals ik vroeger als jochie dagdroomde..:

'Als kind droomde ik ervan om muzikant te zijn. Ik zat dan achter de piano, deed mijn ogen dicht en stelde mezelf voor dat er een zaal ademloos naar mij luisterde. Die droom, dat visioen, maakte dat ik uren achter elkaar kon studeren, toonladders, liedjes. Okay, ik kan geen muzieknoden lezen, wat in eerste instantie een stevige beperking bleek. Hoe ik ook probeerde, zodra er meer dan één muzieknoot op een balk verscheen, werd ik spontaan dyslectisch... Geen leraar kon mij verder helpen. Totdat ik mijn eigen leraar werd en mijn muzikale gehoor ontdekte. Ik luisterde naar grootse jazzpianisten als Errol Garner en Oscar Peterson. De droom bleef, ondanks de beperking, om mensen in vervoering te brengen. Ik kocht boeken met gitaaraccorden, waarin de piano-accorden met stipjes waren aangegeven in plaats van met muzieknoden. Mijn toewijding aan de witte en zwarte toetsen werd met de jaren alleen maar groter. Ik zou bewijzen dat je ook kon leren spelen zónder notenschrift. Het kostte me tien jaar, met dagen erbij dat ik soms wel acht uur per dag studeerde. Op het laatst ging ik zelfs in een muziekwinkel werken om langer achter de piano te kunnen zitten. De domper kwam toen ik naar het conservatorium wilde. Ik stuurde mijn composities in op een cassettebandje en wachtte met spanning af. Ik kreeg een afwijzing, omdat er geen notenschrift bij mijn inzending zat. Twee jaar later had ik mijn eigen jazzband, speelde ik op alle mogelijke podia en jazzfestivals en kwam mijn droom alsnog uit.'

Toen ik Tanja ontmoette, mijn huidige vrouw, waren we allebei aan het eind van ons latijn. Ik was gescheiden, had de muziek vaarwel gezegd en werkte als interimmanager. Tijdens een opdracht in Utrecht ontmoetten wij elkaar en ontstond er vriendschap. Toen ik een nieuwe opdracht in Rotterdam kreeg hielden we contact. Achter onze computers mailden we elkaar in eerste instantie onze frustratie: dit kan toch niet alles zijn? Achter een beeldscherm zitten, binnen de muren van een muf kantoorpand. We fantaseerden over wat we zouden willen doen met ons leven. Beiden kwamen we uit op: met mensen werken. Lekker vaag dus! Maar het was een eerste teken, een eerste visioen. Vaag nog, maar aanwezig.

Toen ik Tanja op een gegeven moment begeleidde in een ritueel om haar droom uit haar onderbewuste te halen, lag ze ineens te puffen en te steunen. Haar buik zwol op, het zweet brak haar uit. De tranen stroomden over haar wangen toen ze zei: *'Nu weet ik het: ik wil moeder worden.'* Ze had haar hele leven keihard gewerkt en tegen haar zin in een universitaire studie Economie afgemaakt. Ze had überhaupt nooit aan de mogelijkheid gedacht dat het leven vervullend zou kunnen zijn en dat er zoiets als een 'droom' of een 'legende' was. Leven was hard werken, werken en werken. Niet voor niets had ze al twee keer een *burn out* gehad en was hard op weg om de derde te krijgen. Nu kwam het inzicht duidelijk door: ze wilde niets liever dan moeder worden. Er was alleen één klein detail: ze kon geen kinderen krijgen. In haar 14-jaar durende vorige relatie was ze ook kinderloos gebleven. Ongeveer hetzelfde verhaal gold voor mij, ik was ook kinderloos gebleven in een voorgaande lange relatie. Ik vroeg haar tijdens het ritueel om volledig te voelen en te ervaren hoe het zou zijn om moeder te zijn. Haar buik zag eruit als de buik van een hoogzwangere vrouw!

Later bespraken we wat we met haar dromen zouden doen. Allereerst natuurlijk het moederschap. Ik had in mijn vorige relatie net jarenlange IVF (kunstmatige inseminatie) pogingen achter de rug en wist wat voor wissel dat op een relatie kan trekken. We kenden elkaar net en ik wilde dat circuit niet nóg een keer in. Toch tikte de biologische klok, we waren allebei al achterin de dertig. We besloten om voor elkaar te kiezen en eerst een paar jaar met elkaar van het leven te genieten. Een maand later zouden we op huwelijksreis gaan naar Costa Rica.

Op een dag besloot Tanja met de getuigen op junglesafari te gaan met een *fourwheeldrive*. Ik kende de hobbelige wegen en bedankte voor de eer. Ik besloot een middag te mediteren in de jungle. Zó fantastisch om in de kraamkamer van de wereld te zijn, alle leven te zien, te voelen, te horen en te ruiken. Ik sloot mijn ogen, ademde diep en ontspannen en kwam in een diepe droomloze bewustzijnsstaat terecht. Ineens kwam daar een flits van helder wit licht in mijn rimpelloze bewustzijn. Er klonk een kinderstemmetje, een jongetje, dat vroeg of ik zijn vader wilde worden! Ik schrok en uit het niets schoten de tranen in mijn ogen. Ik dacht aan de woorden van de huisarts, die na zaadonderzoek had gezegd dat ik nooit kinderen zou krijgen. Ik drukte de gedachte weg en kon nog net *'Ja'* zeggen en het heldere witte lichtje flitste weer weg.

Toen Tanja terugkwam ging ik direct naar haar toe, vertelde wat er gebeurd was en zei: *'Je gaat tóch moeder worden.'* Vol ongeloof en met tranen in haar ogen keek ze mij aan. De volgende dag kwam het lichtflitsje weer bij me en zei: *'Oh ja, ik heet Tobias'*. En weg was het weer...



Onze zoons Tobias & Joshua

We zaten midden in de jungle en er was nergens een apotheek te bekennen. Tanja was wél allemachtig chagrijnig, maar ik dacht nog dat het met de spanning rond ons huwelijk te maken had. Toen we eindelijk bij een dorpje aankwamen waar volgens de gids een apotheek moest zijn, troffen we een leeg gebouw met een rood kruis. Pas twee weken later kwamen we bij een andere apotheek aan en konden we een zwangerschapstestje kopen. Toen we bij de hut terug kwamen en ik naar boven liep om een wekker te pakken was het lichtje weer even bij me en zei: *'Ben je bereid om je gave voor mij op te geven.'* Ik schrok, en voelde een enorme druk op mijn hart. Ik antwoordde *'Ja'*. Het lichtje antwoordde: *'Dat mag je nooit doen, pappa. Je mag voor niets of niemand jouw gave opgeven.'* Wijsneus! De spannendste minuten van ons leven volgden... Tanja bleek inderdaad zwanger te zijn en acht maanden later werd Tobias geboren.

Een jaar later kreeg Tanja opnieuw een visioen, dit keer van twee jongetjes die aan haar hand liepen in de branding. Het tweede jongetje vroeg of zij zijn moeder wilde worden. Een jaar later was ook Joshua bij ons! Voor ons was de grootste les: wat de droom ook is, durf te dromen...

12. Leef het leven waar je van droomt

Als klein meisje stond mijn levenspartner Tanja al voor de spiegel te dansen en te zingen. Zoals zoveel meisjes playbackte ze met een haarborstel en stelde zich voor dat ze een grote ster was. In de loop van haar leven zou haar droom vervagen om uiteindelijk volledig te verdwijnen. Haar ouders hadden het beste met haar voor en stimuleerden haar om Economie te gaan studeren en de universiteit af te maken. Ze beet zich vast in de studie en behaalde de titel van doctorandus op wilskracht.

Later zou ze uitstekende functies krijgen in financiële controle en beleidsadviesing, maar haar hart lag daar niet. Zoals ik eerder al schreef: tot twee keer toe raakte ze *burn out* en probeerde ze zich op wilskracht staande te houden. Maar het meisje dat met haar borstel voor de spiegel stond, had de sleutel in handen en die hield niet van het werk dat ze als volwassene had gekozen. Toen Tanja en ik een relatie kregen, raadde ik haar aan om te stoppen met het voor haar geestdodende werk. Toen ik haar weer begeleidde in een trancereis, gingen haar benen als vanzelf trappelen. Tanja kon ze niet meer stil houden. Ik vroeg haar wat haar benen zouden willen doen en hielp haar te gaan staan. Heel voorzichtig ging het trillen van haar benen over in schokkerige bewegingen. *'Mijn benen willen dansen,'* zei ze met tranen in haar ogen. We zochten de muziek op waar ze als kind zo gek op was – Abba – en ze begon te dansen. Er kwam een golf van emotie vrij, verdriet en blijdschap. Ze had gevonden wat ze – naast moeder worden – het allerliefste deed: dansen. Natuurlijk wist ze dat diep van binnen al lang, ze had het alleen nooit een kans gegeven. De programmering vanuit haar ouderlijk huis om vooral iets zinvol te doen dat geld opleverde, was te sterk. Ze doorbrak deze overtuiging en gaf zich over aan de dans. Nu, jaren later, is ze moeder, runt haar eigen bedrijf en geeft ze workshops in dansen vanuit het hart, *Heartdancing!* Ze verdient nu geld met wat ze het allerliefste doet. Ze is zelf het levende voorbeeld van hoe je dat doet... je hart volgen en meegaan op de stroom van passie.

Voor Tanja en mij is het leven van onze dromen geen *ver-van-ons-bed-show*. We hebben allebei voor ogen om samen oud te worden en ooit vanuit een schommelstoel terug te kijken op een

leven dat zéér de moeite waard is geweest. Een leven waar we alles uit hebben gehaald dat erin zat, waar ons hart sneller van ging kloppen en waarin we ons met andere inspirerende, liefdevolle mensen hebben verbonden.

Het belangrijkste dat ik hiervan heb geleerd, is dat als je droomt, je je dromen vleugels moet geven en ze niet moet beknotten door meteen te bekijken wat haalbaar is en wat niet. Dit gekke universum heeft de eigenaardige gewoonte om je te belonen als je voor je hartstocht gaat, als je vol passie en liefde in het diepe durft te springen en het leven leeft waar je van droomt.



Tanja

13. Waar word jij opgewonden van?

En van de geheimen van een groots leven leiden, is dat je voortdurend afgestemd blijft op je gevoel van opwinding. Waar gaat je hart sneller van kloppen? Waar mogen we je in het midden van de nacht voor wakker maken? Waar kom je je bed voor uit, ongeacht de tegenslag die je ongetwijfeld tegen zal komen op je pad?

Deze vragen zijn hoogstpersoonlijk en kun je alleen voor jezelf beantwoorden. Probeer nooit het succes van een ander te imiteren of andermans dromen na te jagen, dat is gedoemd om te mislukken. Joseph Campbell stelde niet voor niets: *als het pad al gebaad is, is het jouw pad niet*. Ontdek je eigen, unieke levenspad. Ontdek je eigen hartstocht. Onderzoek dit prachtige woord maar eens: harts-tocht. De ademstroom die langs je hart gaat en die sneller gaat als iets je écht opwindt. Blijf voortdurend verbonden met die levensadem. De hartstocht is in letterlijke zin ook de reis van het hart. Volg de impuls die je een opgewonden gevoel geeft en breid deze uit: deze leidt je naar een groots leven!



14. Stel grootse doelen

Als je (weer) begonnen bent met dromen over een groots leven, heb je grootse inspiratie nodig. Zoals we in het vorige hoofdstuk zagen heb je allereerst een visioen nodig, iets waar je helemaal van tot leven komt. Ik ontdekte dat achter de piano. Dacht je werkelijk dat ik dit complexe instrument onder de knie had gekregen als ik had gedacht: *'Jeetje, dat wordt nog duizenden uren toonladders studeren?'* Natuurlijk niet! Ik sloot mijn ogen en visualiseerde een uitzinnige zaal, die ademloos naar mijn spel luisterde. Iedere minuut die ik studeerde op de witte en zwarte toetsen was daarmee vervuld van betekenis en bracht me een stukje dichterbij mijn doel en daarmee bij mijn visioen. Je hebt een visioen nodig dat straalt als een ster en ver weg genoeg is om nooit te bereiken, zodat je altijd in actie blijft en uitreikt naar je droom.

Je hebt doelen nodig die je hele wezen in opperste staat van paraatheid brengen. Doelen die je leven betekenis geven, die je gemotiveerd houden en in actie laten komen. Op die manier ontvouwt je potentieel zich in de loop der tijd en ontwikkel je de *skills* die je nodig hebt om je doelen te halen. Alles wat met je doelen te maken heeft, krijgt daarmee dezelfde betoverende aantrekkingskracht. Alles wat jouw doel dient wordt daarmee leuk of op zijn minst betekenisvol. Zoals je waarschijnlijk wel weet, houden de meeste kinderen niet van groente, fruit en ander gezond eten. Het liefst hebben ze iedere dag de drie P's (pannenkoeken, patat en poffertjes). Die kids van mij zijn niet anders, het liefst zouden ze alleen nog maar snoep eten. In een paar weken tijd heb ik het eetpatroon van mijn boys 180 graden om kunnen draaien, met het grootste gemak. Hoe? Door toe te passen wat ik zelf geleerd heb: grootse doelen stellen.

Die twee van mij zijn op het moment van schrijven 5 en 7 jaar oud. Wat willen ze het liefst worden? Krijgers! We kijken ninja- en samoeraifilms en ze willen op judo en aikido. Keer op keer laat ik ze zien hoe snel krijgers zijn, hoeveel discipline ze hebben, hoe sterk ze zijn en welke krachten en trucs ze hebben. Ik leg daarbij stevast de link naar eten: deze krijgers trainen en eten daarbij groente, vlees, vis, fruit en noten. Hetzelfde dieet dat pappa eet, pappa is ook een krijger. Dit eten is duur en schaars, dit mag je alleen als je groot bent, óf als je een krijger wilt worden. Geloof het of niet, maar vanaf 's ochtendsvroeg vragen ze mij al om krijgervoer, zoals we het noemen. Ik geef je dit voorbeeld om te laten zien dat met de juiste doelen voor ogen, doelen waar je hart sneller van gaat kloppen, je de uitdagingen op je pad veel gemakkelijker aan kunt gaan.



15. Haal jezelf niet onderuit

‘**N**ou, jij ziet er weer lekker uit vandaag’. ‘Doe nou maar niet, jij bakt er toch niks van, prutser!’ ‘Moet jij nou altijd zo overdreven doen?’ ‘Wanneer laat jij je nou eens een keer zien?’

Als mensen dit soort dingen tegen je zouden zeggen, zou je waarschijnlijk boos worden, is het niet? Je zou hen op zijn minst flink van repliek dienen. Maar het zijn niet alleen anderen die dit soort dingen tegen je zeggen. Het zijn boodschappen die je jezelf geeft. Waar kijk je naar als je in de spiegel kijkt: of je haar goed zit, of je make-up? Of je weer voor de dag kan komen vandaag? Wanneer heb je voor het laatst in de spiegel gekeken naar de mooie mens die je bent? Grote kans dat je tot de groep behoort die zichzelf eerder omlaag haalt en van negatieve stempels voorziet.

Het gedeelte van je ego dat verantwoordelijk is voor de eindeloze reeksen zelfkritiek, is het door psychiater Sigmund Freud benoemde super-ego. Dit super-ego bestaat uit geïnternaliseerde stemmen van je ouders, opvoeders, leraren en andere belangrijke mensen in je leven. Het was je mogelijk al opgevallen dat je zelfkritiek precies die toon had die je moeder vroeger naar je had. ‘Ruim je kamer nou eens op!’, ‘Gedraag je nou eens een beetje’, ‘Doe eens rustig!’ Misschien klinkt de innerlijke tiran meer als je vader, die je maant eens wat verantwoordelijker te zijn, of niet zo egoïstisch. De stem die je ononderbroken bekritiseert, noemen we ook wel innerlijke rechter of innerlijke criticus. Het is de taak van dit stuk van je psyche om je veilig te houden, ervoor te zorgen dat je functioneert zoals het sociale systeem waarin je bent opgegroeid van jou verlangt. Zodat je opgenomen en geaccepteerd wordt in de gemeenschap waarin je leeft en liefde en erkenning krijgt. Dit alles is wat de innerlijke criticus nastreeft. Het is alleen jammer dat het vaak zó rot zijn strot uit komt...

Het gevolg van de stroom zelfkritiek is vaak dat je vermogens verlamd worden of dat je op zijn minst niet optimaal gebruik maakt van wat je in huis hebt. De harde, kritische woorden hebben impact tot op het niveau van je cellen. Het maakt zeker dat je je aanpast aan de omgeving en aan wat ‘men’ van je verwacht. Maar je offert er ook iets mee op: je authenticiteit en levenskracht. Hoog tijd om deze innerlijke destructie met een paar welgemeende klappen een halt toe te roepen.

Besef dat als je innerlijke criticus (met zelfkritiek) tegen je aan het razen is, hij of zij dit alleen maar kan omdat je diep van binnen bepaalde negatieve gedachten over jezelf hebt. Het loont de moeite om die overtuigingen diepgaand te onderzoeken en op waarheid te toetsen. Volgende keer als je jezelf betrapt op welke vorm van zelfkritiek dan ook, zeg je krachtig 'STOP'. Niemand mag jou omlaag halen. Zelfs jij niet!

Hoe ons lichaam reageert op ons denken wordt prachtig gedemonstreerd door topsporters. Er is uitgebreid onderzoek gedaan onder skiërs die in gedachten een helling af moesten suizen en zich levendig het parcours voor de geest moesten halen. Wat bleek? De elektrische impulsen naar de spieren waren gelijk aan de spieren die in het echt tijdens de afdaling opdracht gaven om wendingen en sprongen uit te voeren. De hersenen zonden dezelfde instructies naar het lichaam, of de skiër nu alleen *de beweging in gedachten maakte* of deze werkelijk uitvoerde. Kun je je voorstellen wat dat betekent voor de duizenden negatieve gedachten en overtuigingen die we over onszelf hebben, of we ons daar nu bewust van zijn of niet? Het lichaam reageert, hoe dan ook!

Kinderspel

Het lichaam en haar onbewuste, autonome fysieke intelligentie wordt ook wel eens voorgesteld als een kind. Als je het weet te motiveren en te prikkelen, krijgt het zin om te spelen, te ontdekken, te begeren, te leven. Als je ertegen vloekt, het mishandelt, er geen aandacht aan besteedt of het omlaag haalt, kruipt het weg in een hoekje en mag je het zelf uitzoeken. Als we ware vitaliteit willen, is het dus de kunst om uit te vinden waar je nu werkelijk warm voor loopt. Wat prikkelt je? Wat motiveert je? Waar word je vrolijk van? Hoe kun je jezelf werkelijk prikkelen en motiveren, zodat je ook bij tegenslagen overeind blijft?

Als je voor jezelf onderzoekt wat je nu werkelijk motiveert, censureer dan vooral niet. Het lichaamsbewustzijn denkt en voelt als een kind en raakt opgewonden van hele basale dingen. Dure auto's worden niet voor niets *Big Boys Toys* genoemd. Je kunt het lichaamsbewustzijn midden in de nacht wakker maken voor macht, status, seks en geld (en materiële zaken) en alle leuke dingen die het daarmee kan doen. Daarnaast wil het lichaam graag goed onderhouden worden, voldoende slapen en rusten, goed gevoed en in uitstekende conditie gehouden worden. Het wil dat je ernaar luistert als het zich meldt en wil goed behandeld, vertroeteld en gehoord worden, zodat het zich optimaal kan inzetten om dát te krijgen waar het werkelijk naar verlangt. Goede deal, toch?

Critici zouden kunnen aanvoeren dat de genoemde motieven als macht, status, seks en geld niet erg hoogdravend zijn. Dat zijn ze wellicht ook niet en zonder het evenwicht van de andere (ontwikkelde) intelligenties zou er zomaar onbalans kunnen ontstaan (hebzucht, machtsmisbruik, corruptie etc.). Maar laten we vooral eerlijk zijn: de zelfzuchtige motieven van het lichaamsbewustzijn zijn wellicht niet allemaal even hoogdravend en ethisch verantwoord – ze bieden wel veel energie, motivatie, plezier en levenslust!

Door onze emotionele- en sociale intelligentie te ontwikkelen kunnen we een uitstekende balans verkrijgen tussen zelfzuchtige motieven en het verbinden met anderen, er voor anderen zijn en betekenisvolle relaties opbouwen. Als onze fysieke intelligentie voldoende geprikkeld is, verzadigd in haar natuurlijke behoeften en ontdaan is van negatieve overtuigingen, kan het gaan verlangen naar hogere motieven, zoals de eerder genoemde piramide van Maslow voorspelt.

Onze fysieke intelligentie wordt door de Kahuna's van Hawai ook wel 'Basale Zelf' genoemd, de basis van ons bestaan. Pas als we het basale zelf weten te motiveren, krijgen we de energie om onze plannen te verwezenlijken. Dan Millman schrijft over het Basale Zelf:

'Wanneer we de enthousiaste steun van het Basale Zelf vergaren, merken we dat we de energie en de wil hebben om alles binnen menselijke begrenzingsen te doen en soms nog meer! Eerst moeten we echter het Basale Zelf iets bieden dat het echt leuk vindt: Pret! Roem! Plezier! Een lekker gevoel! Dus als we willen mediteren kunnen we ons concentreren op hoe dat ons zal helpen ons te ontspannen, meer zin in plezier te hebben, en gemakkelijker in de omgang te zijn; op hoe we aantrekkelijker zullen zijn en ons effectiever kunnen richten op het verdienen van meer geld – om meer te hebben, meer te zijn en meer te leven! 'Nou komen we ergens!', zal de reactie van het Basale Zelf zijn. 'Doen!'

Millman laat ons in het volgende verhaal treffend zien hoe hij zichzelf ooit motiveerde om wereldkampioen turnen te worden. En niet alleen omdat hij zo gek op turnen was...:

'In mijn studietijd leefde ik in de gymzaal, deed bezweet meer dan vier uur turntraining, zes dagen per week, elke week. Ik deed dit of ik er nu voor in de stemming was of niet. Wat er verder ook op de campus gebeurde, tenzij ik hoge koorts had, ik wist waar ik elke dag tussen half drie en half zeven zou zijn: ik was bezig met de vreselijkste spierbelastende oefeningen. Soms was ik aan het einde van de training zo moe dat ik amper de trap naar de kleedkamer op kon. Hoe had ik de toewijding en de motivatie ontwikkeld om dit te doen? Trainde ik om mijn lichaam, geest en karakter te oefenen of om een 'evenwichtiger mens' te worden? Nee. Worstelde ik me door aanvallen van inertie, vermoeidheid, moedeloosheid en ongemak zodat ik ooit andere mensen

kon inspireren? Vergeet het maar. Misschien begreep ik dat mijn training me iets over mezelf zou leren en over de wetten van de realiteit. Wie houd ik nou voor de gek? Deze doelen zaten in die tijd niet in mijn bewustzijn. Ik trainde om erkenning, bewondering en complimenten te krijgen: ik geloofde dat mijn gymnastische bekwaamheid me aantrekkelijker zou maken voor vrouwen. Dit waren geen motieven van mijn Bewuste Zelf; ze kwamen rechtstreeks van mijn Basale Zelf. Het punt is dat het werkte – helemaal tot aan de nationale- en wereldkampioenschappen.’

De sleutel om ons Basale Zelf (onze fysieke intelligentie) te motiveren en te mobiliseren, is een levendig voorstellingsvermogen. Wanneer we ons dát wat ons Basale Zelf werkelijk wil kunnen voorstellen, komt onze fysieke energie in beweging en vinden we de discipline, het doorzettingsvermogen en het incasseringsvermogen om bij de tegenslag die ons vast en zeker te wachten staat, door te zetten. Dit levendige voorstellingsvermogen wordt door topsporters gebruikt om zichzelf te motiveren om *all the way* voor de overwinning te gaan. Het is in de jaren negentig van de vorige eeuw wetenschappelijk beproefd door de National Academy of Science en werkzaam verklaard.

Lynne McTaggart stelt hierover in haar prachtige boek *Het Intentie Experiment*:

‘Doorgewinterde sporters maken gebruik van levendige, uiterst gedetailleerde innerlijke beelden waarbij ze hun prestatie van a tot z doorlopen. De meest werkzame vorm van innerlijk repeteren is het imagineren van een sportevenement alsof je daadwerkelijk deelneemt aan het spel. Kampioenen voorspellen en repeteren elk aspect van de wedstrijd situatie, met inbegrip van de dingen die zij moeten doen om eventuele tegenslagen te boven te komen. Het belangrijkste aspect van hun intentie is het repeteren van de overwinning, want dit helpt hen zich van die triomf te verzekeren. Ze beleven de gevoelens die op dat moment bezit van hen zullen nemen, vooral hun euforie en emotionele reactie op de overwinning, naast de reacties van hun ouders, het uitreiken van de medailles, het feest na de wedstrijd en niet te vergeten, de bijkomende beloningen, zoals nieuwe sponsors. Ze beleven hoe de toeschouwers alleen hen toejuichen vanwege hun prestaties. Ervaren topsporters betrekken al hun zintuigen bij imaginair trainen. Zij hebben niet alleen een visueel beeld van hun deelname aan een wedstrijd, maar horen het gejuich, voelen hun bewegingen en ruiken en proeven alles wat erbij hoort – de ambiance, hun tegenstanders, het zweet van hun lichaam, het applaus. Van alle gewaarwordingen van dien aard lijkt de innerlijke beleving – de kinestetische gewaarwordingen van het lichaam – van cruciaal belang.’

Dan Millman stelt hierover: *‘Elk Basale Zelf beschikt over andere beelden, angsten en bronnen; als we in onze geest bewust positieve beelden vormen, rekruteren we de steun van het onderbewuste, wat ons een bijna onbegrensde voorraad energie kan opleveren.’*

16. Je bent prachtig: durf te schitteren

Grootsheid is niet aangeboren. Grootsheid wordt gevormd. Net als een diamant besta jij voor een groot gedeelte uit koolstof en word jij onder grote druk geperst tot de zuivere schitterende vorm die jij later aan kan nemen. Vergeet nooit dat het de manier is waarop mensen reageren op omstandigheden en uitdagingen in het leven wat maakt dat ze mat worden of juist gaan schitteren. Voordat iemand zich bewust wordt van zijn schitterende licht is er vaak een periode van zelftwijfel. Soms houdt zo'n periode dagen, weken of zelfs decennialang aan, in het geval van moeder Theresa zelfs vijftig jaar. Na deze donkere nacht van de ziel, die gezien kan worden als het eindeloos slijpen, facetteren en polijsten van de ruwe diamant, is de briljant in staat om te schitteren. Het licht dat iemand die zijn grootsheid leeft in staat is te ontvangen en te verspreiden zorgt ervoor dat zijn of haar boodschap tijdloos en universeel is. Marianne Williamson helpt je te herinneren dat ook jij mag schitteren:

'Onze diepste angst is niet dat we ontoereikend zijn.

Onze diepste angst is dat we oneindig machtig zijn.

Het is ons licht, niet onze duisternis

waar we het allerbangst voor zijn.

We vragen ons af:

Wie ben ik dat ik briljant, buitengewoon, aantrekkelijk, getalenteerd en geweldig zou zijn?

Maar waarom eigenlijk niet?

Je bent toch een kind van God?

Je moet je niet kleiner voordoen dan je bent

opdat de mensen om je heen zich vooral niet onzeker zouden gaan voelen.

We zijn geboren om de luister van God uit te dragen die in ons woont.

Niet slechts in enkelen van ons, maar in ons allemaal.

Als wij ons licht laten schijnen, geven we anderen onbewust toestemming om dat ook te doen.

Als wij bevrijd zijn van onze eigen angst, bevrijdt onze aanwezigheid automatisch anderen.'



17. Als je het kunt zien, kun je het zijn

*If I can see it, then I can do it
If I just believe it, there's nothing to it
I believe I can fly
I believe I can touch the sky*

(R. Kelly)

Dit is zo'n belangrijk stuk van je reis naar grootsheid, dat je het niet kan en mag overslaan. Leer visualiseren. Of liever nog, leer je innerlijke zintuigen gebruiken. Je hersenen maken zoals we al zagen geen onderscheid tussen beelden en indrukken die je je inbeeldt, of werkelijke gebeurtenissen. Het bewijs daarvan kun je gemakkelijk zelf reproduceren door aan een aantrekkelijke man of vrouw te denken. Als je je hem of haar levendig genoeg inbeeldt, is de kans vrij groot dat er opwinding ontstaat in bepaalde delen van je lichaam. Om een bevredigend seksleven te hebben, kun je leren fantaseren. Om een groots leven te leiden, móet je leren je volledige fantasie te gebruiken én je innerlijke zintuigen te benutten.

Sommige mensen denken dat ze niet kunnen fantaseren of visualiseren. De oorzaak daarvan ligt vaak in het al dan niet hebben van *permissie*. Het kan zijn dat je als kind niet hebt mogen of durven dagdromen, of dat er lading is gekomen op je fantasieën. Visualiseren is als een spier die getraind kan worden. Denk maar eens aan je voordeur: wat voor kleur heeft die? Welk nummer? Wat voor naambordje hangt er? Welke structuur heeft de deur? Je ziet, iedereen kan visualiseren. Nu nog de permissie om te fantaseren. Alles wat je daarvoor hoeft te doen, is jezelf toestemming geven. De toestemming om je dromen tot leven te wekken door te fantaseren, te visualiseren en dat wat je echt graag wilt in je innerlijke representatie tot leven te wekken. Je leven wordt er zo oneindig veel rijker door! Het geeft je de noodzakelijke drive en motivatie om in actie te komen. Je hormonen reageren ogenblikkelijk op de juiste beelden, de bijbehorende gevoelens en emoties. Hierdoor krijg je de zin, kracht én het uithoudingsvermogen om boven jezelf uit te stijgen en écht voor je droom te gaan.



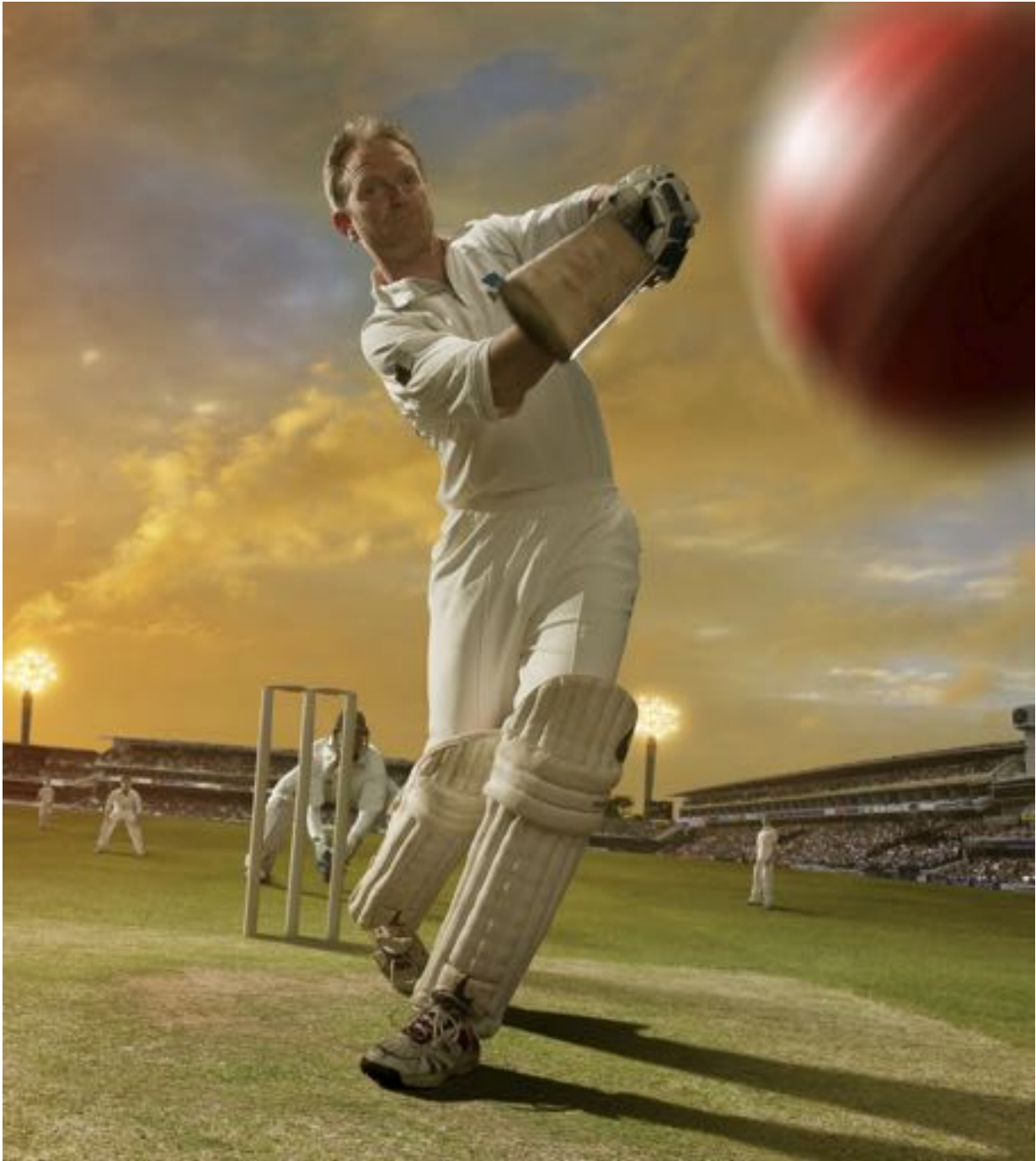
18. Kriep je doelen op in haalbare stukjes

Groots dromen en visualiseren helpt de onweerstaanbare zin op gang brengen om in actie te komen. Maar dan? Waar begin je? Om ervoor te zorgen dat je droom niet voortijds sneuvelt, moet je hem in hapklare stukjes op gaan knippen. Zoals ik piano leerde spelen: iedere toonladder die ik foutloos leerde spelen, was een stapje dichterbij mijn doel. Iedere vaardigheid, of het nu gaat om leren fietsen, autorijden, pianospelen of een groot spreker worden, ontwikkelt zich op dezelfde manier. Je begint misschien wel getalenteerd, maar onkundig, en maakt je de basis eigen. Door veel te oefenen en in de praktijk te brengen van wat je hebt geleerd, maak je je de vaardigheid steeds meer eigen en ontstaat er vertrouwen. Herinner je je nog wat ik schreef over *flow*? Maak het niet te makkelijk, want dan verveel je je, en niet te moeilijk want dan word je bang om te falen.

Denk maar aan hoe je hebt leren autorijden: eerst alleen maar sturen, dan komt gasgeven erbij en een paar lessen verder het schakelen. Stapje voor stapje en voor je het weet heb je je rijbewijs. Terwijl je de eerste keer misschien wel dacht: dit ga ik *nóóit* onder de knie krijgen. Je vergeet dit soort dingen wellicht, maar heb je enig idee hoeveel moeite het je heeft gekost om te leren lopen? Praten? Eten zonder te knoeien? Je veters strikken? Je kunt echt veel meer dan je denkt, je bent gedurende de weg misschien verleerd om met vallen en opstaan te leren.

Al die dingen die je geleerd hebt de afgelopen decennia leerde je omdat je eraan begon zonder teveel na te denken. Je deed het gewoon. En door iedere keer het stapje van de uitdaging van dat moment aan te gaan, werd je beter. En beter. Net zolang totdat je je de vaardigheid volledig eigen hebt gemaakt en deze zo gewoon voor je geworden is, dat je niet eens meer weet dat je het ooit *níét* kon.

Pieker niet teveel over hoe je bepaalde hobbels op je pad wilt gaan nemen. Realiseer je dat sommige antwoorden over het halen van je doelen pas gaandeweg komen, als je eenmaal op pad bent. Alles wat jij moet doen is eraan beginnen en het pad zich laten ontvouwen voor je voeten!



19. Waag de sprong

Als je jouw bliss volgt, opent het universum deuren waar er daarvoor alleen muren waren.
(Joseph Campbell)

De leider van de Schotse Himalaya expeditie W.H. Murray beschreef als geen ander de dynamiek die ontstaat als je een grote sprong wilt wagen:

Totdat men zich eraan overgeeft, bestaat er aarzeling, de kans om terug te trekken en is er altijd ineffectiviteit. Met betrekking tot alle daden met initiatief (en creatie) bestaat er één elementaire waarheid, waarvan het verontachtzamen ervan talloze ideeën en fantastische plannen doodt: dat op het moment dat men zich definitief eraan overgeeft, ook de Voorzienigheid in beweging komt. Er gebeuren allerlei dingen om iemand te helpen, die anders nooit zouden zijn gebeurd. De hele stroom van gebeurtenissen is het gevolg van de beslissing, die ten gunste van iemand allerlei onvoorziene voorvallen en ontmoetingen en materiële bijstand doet ontstaan, waarvan niemand kon dromen dat die zijn kant op zouden komen. Ik heb diep respect gekregen voor één van Goethe's verzen:

'Wat je kunt, of waarvan je droomt het te kunnen, begin eraan. Stoutmoedigheid heeft genie, kracht en magie in zich.'



20. Spring in het diepe!

Heb je wel eens een sprong in het diepe gewaagd? Heb je wel eens ervaren wat Murray beschrijft; dat de Voorzienigheid je lijkt te helpen met je plannen, als jij maar durft te springen? Of ben je altijd veilig en droog aan de kant gebleven? Vast niet, er zijn vast momenten geweest dat je tegen alle verwachtingen in het diepe in bent gesprongen zonder dat je wist of je veilig zou landen. Zo niet, dan ga ik je aanmoedigen dat te doen!

Ik zal je een waargebeurd verhaal vertellen. Hoe ik zeker weet dat het waargebeurd is? Omdat ik het zelf heb beleefd!

Het gebeurde een aantal jaar geleden. Ik woonde met mijn vrouw Tanja in de binnenstad van Den Haag en beiden droomden we ervan om op het platteland te wonen. Weg van de files, de hondendrollen voor de deur, de straatbendes en de vervuiling. Om van de altijd aanwezige geluidsoverlast maar te zwijgen. We waren net met ons bedrijf begonnen, dus was er geen bank die ons een hypotheek wilde verstrekken. Huren kwam niet ter sprake, omdat boerderijen zelden verhuurd werden in die tijd, hoogstens voor een paar maanden ter overbrugging van een verkooptraject. We stonden bovendien stevig in de rode cijfers en konden de verhuiskosten niet eens betalen.

Precies op dat moment kreeg ik een trainingsopdracht voor een grote bierbrouwerij. Een klein detail: de driedaagse opdracht viel precies in de midweek vakantie die we hadden gepland in Drenthe, de eerste vakantie na jaren hard werken. Nood breekt wetten, ik nam de opdracht toch aan. Ik kon precies één dag genieten van de vakantie in Drenthe toen ik op pad moest om de training te geven. Toen ik na een paar dagen terug kwam stond ik 's avonds zuchtend aan de rand van een bos dat uitkeek over de weilanden. Ik wees naar een open plek en zei tegen Tanja: *'Daar zou ik willen wonen.'*

Er gingen een paar weken voorbij voordat ik ineens een ingeving kreeg om op Marktplaats te kijken. Ik tikte 'woonboerderij huren Drenthe' als zoekopdracht in en verdomd: er stond een boerderij te huur. De volgende dag gingen we kijken met een makelaar. Er bleken 71 gegadigden te zijn. Ik vroeg of we de huisbaas niet alvast even konden spreken, omdat we anders weer 250 kilometer zouden moeten rijden voor een nadere kennismaking. We zouden voor vijfen gebeld worden als het kon. Om vijf uur nog steeds geen nieuws. Om kwart over vijf ging de telefoon: we konden even komen.



De nuchtere Drent vroeg mij op de man af: *'Heb je groene vingers?'* Er zat namelijk een duizend vierkante meter grote tuin bij de boerderij. *'Nee,'* antwoordde ik eerlijk, *'maar mijn vrouw Tanja gelukkig wel'*. De twee raakten aan de praat over de tuin, de eigenaar bleek hovenier te zijn en binnen tien minuten was het rond: de boerderij werd ons gegund. We zeiden *'Ja'*.

Precies in die week in 2008 brak de wereldwijde economische crisis uit! We waren gesprongen onder de slechtst denkbare omstandigheden, zonder een rooie cent of überhaupt een idee of mensen in plaats van Den Haag naar Drenthe wilden komen. Precies op dat moment kwam er een aanbod om een beroemde sjamaan uit Peru te ontvangen. We namen het aanbod aan en organiseerden een evenement, dat binnen twee dagen uitverkocht was. Het leverde precies genoeg op om de borg en verhuizing te bekostigen, tot op de cent nauwkeurig.

Toen we verhuisd waren ging ik vanuit ons nieuwe huis naar een kluswinkel en meende ik ineens iets te herkennen. Een kleine kilometer van ons huis sloeg ik een landweggetje in en kwam uit bij het weiland waar ik 's avonds na de training verzuchtend had gestaan. Onze nieuwe boerderij bleek precies op de plek te liggen die ik toen had aangewezen!

Vanaf dat moment twijfel ik geen moment meer aan wat Murray 'de Voorzienigheid' noemt. Iedere keer als ik maar de moed verzamel om in het diepe te springen, treedt er een kracht in werking die allerlei onvoorziene omstandigheden en hulpbronnen regelt. Ik kan die niet sturen, maar ik durf er onderhand wel op te vertrouwen.



21. Ga op avontuur: jouw heldenreis

*En de dag brak aan dat het risico om strak in de knop te blijven
pijnlijker werd dan het risico nemen om te bloeien.*
(Anaïs Nin)

Er komt een dag dat je er niet meer omheen kunt: het avontuur. Als je tenminste niet over vijftig jaar terug wilt kijken op die grote kans die je gemist hebt; je talent en kwaliteiten die je vergooid hebt en alle plezier, spanning en uitdaging die je aan je voorbij hebt laten gaan. Laten we er voor het gemak van uitgaan dat je dát niet wilt. Dan sta je aan het begin van jouw heldenreis. Je hoeft niet te weten waar jouw reis naartoe zal leiden of wat je allemaal mee moet nemen. Juist het niet-weten is wat alle helden van gewone mensen scheidt. Alle grote avonturen beginnen met dit niet-weten. De held wordt wakker geschud, veelal door een heftige gebeurtenis in zijn omgeving. In jouw leven kan dat het verlies van je baan of een dierbare zijn, een ongeluk of een ziekte. Soms moeten we diep gaan willen we voldoende wakker geschud kunnen worden. De *wake-up call* maakt dat we in actie moeten komen.

Om toch een beetje richtlijn te hebben hoe zo'n heldenreis kan verlopen, kun je het werk van mytholoog Joseph Campbell bestuderen. Campbell werd wel de 'meest belezen man ter wereld' genoemd en dat komt goed uit: hij bestudeerde nagenoeg alle heldenverhalen en ontdekte de rode draad. Als we die sterk vereenvoudigd bekijken zijn er drie fases in een heldenverhaal:

- 1. Separatie – er gebeurt iets dat je wereld op zijn kop zet – de roep om avontuur.*
- 2. Initiatie – je gaat op een reis waarin van alles gebeurt en waarin je getest wordt.*
- 3. Terugkeer – je neemt dat wat je geleerd hebt mee terug in de wereld.*



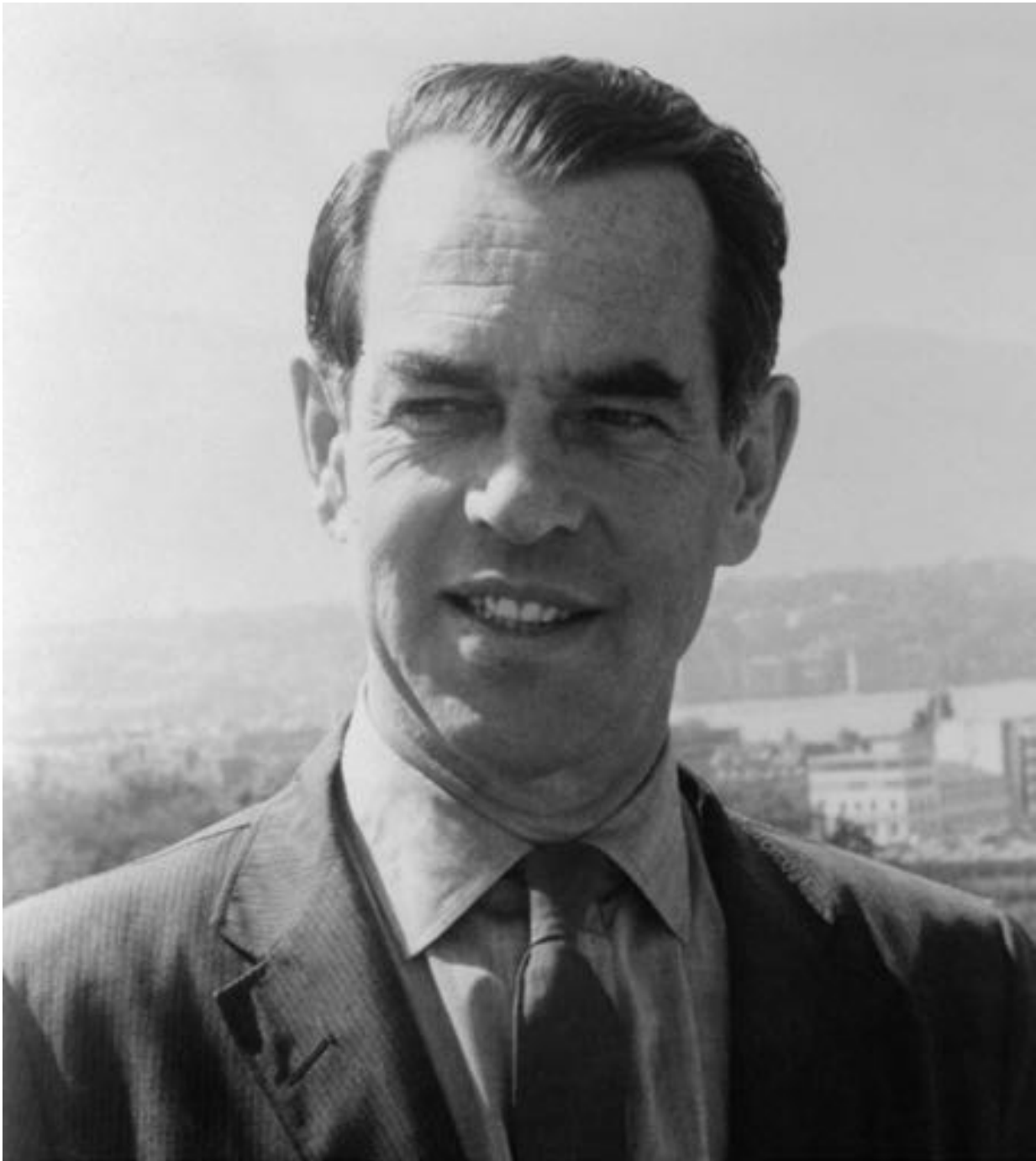
Je moet bereid zijn het leven dat je hebt op te geven, om het leven te krijgen dat op je wacht.

(Joseph Campbell)

De heldenreis is niet alleen een uiterlijke reis of invulling van je levensbestemming; het is vooral een innerlijk proces, een transformatieproces. Het is het onder ogen zien van je grootste angsten en het verslaan van je demonen, al die stemmetjes in je (en in mensen om je heen) die je willen verleiden om middelmatig te blijven. *'Blijf maar gewoon, blijf maar klein...'* Campbell gebruikt hiervoor ook wel de metafoer van de draak, vol met schubben. Op iedere schub staat iets als: *'Je moet...'* of *'Je mag niet...'* Dit zijn de regels, sociale verplichtingen en culturele bepalingen waar je mee af te rekenen hebt, de draak die je te doden hebt. Durf je de roep te beantwoorden, durf je door te groeien naar een veel grotere versie van jezelf? Pak je de volledige verantwoordelijkheid voor jouw leven, of verschuil je je achter anderen of de omstandigheden?

Als je de roep beantwoordt en besluit op avontuur te gaan, ga je de drempel over. Voor de drempel staan de poortwachters, alle stemmen die je weerhouden om groots te leven. Als je de drempel over gaat, betekent dit dat je symbolisch sterft. Je laat je oude leventje achter je, terwijl het nieuwe zich nog niet heeft aangediend. Precies dát gegeven onderscheidt de held van de gewone man of vrouw. Het onbekende instappen zónder zwembandjes of veiligheidsgordels. Zonder overmoed ook overigens; je doet eenvoudig dát wat gedaan moet worden.

Eerder in dit boek beschouwden we al de magische uitspraak van Joseph Campbell (hier rechts op de foto) *follow your bliss*. Deze bliss is de enige leidraad die je als held op je weg hebt. De held gaat nimmer het gebaande pad. Met onzekerheid om kunnen gaan, is dus één van de belangrijkste kwaliteiten die je als held gaandeweg ontwikkelt. Onzekerheid en focus. Focus op je missie, focus op dát waar jij door tot leven komt. Campbell zegt hierover: *'Als je jouw bliss volgt zal het universum deuren openen waar daarvoor alleen maar muren waren.'* Zo navigerend op jouw bliss ontstaat jouw eigen pad. Het is misschien niet het pad dat jouw ouders of leraren voor jou weggelegd zagen, maar het is jouw pad. Jouw energie en toewijding, jouw gevoel voor wat jou tot leven brengt, is de kompas waar je op vaart.



22. Leer hulp te vragen

Als je je missie hebt aanvaard en je bent de drempel over gegaan om op avontuur te gaan, dan sta je er alleen voor. Denk je! Nu is het moment gekomen om hulp te zoeken. Kijk naar alle grote mythologische verhalen: de held in het verhaal heeft altijd helpers die hem bijstaan in het uur van de waarheid. Als Sam er niet geweest was, zou Frodo nog steeds rond dolen zonder ook maar een meter dichterbij de Vuurberg te zijn gekomen in *The Lord of the Rings*. Iedere held heeft helpers nodig. Jij ook! Schroom dus niet om hulp te zoeken in de vorm van een mentor, leraar of vriend die je met raad en daad bij kan staan.

Hoe bepaal je wie een goede mentor voor je kan zijn? Ook hier geldt: *follow your bliss*! Iemand die jou de kracht geeft om met je oude gewoonten te breken en helpt energie en inzicht op te bouwen om vól voor jouw avontuur te gaan, is een goede mentor. Het moet dus iemand zijn waar je energie van krijgt. Iemand die je uitdaagt om over je eigen grenzen te gaan. Iemand die je een kriebel in je onderbuik bezorgt, een honger naar *iets*. Je weet misschien nog niet wat, maar naar iets groots. Je intuïtie is hierin je belangrijkste hulpbron. Kies niet iemand omdat je dént dat je een mentor nodig hebt; kies niet met je hoofd. Kies met je onderbuik! Vertrouw er op dat de persoon die jouw diepste instinct weet te prikkelen, iets voor je kan betekenen en durf die persoon om hulp te vragen.



23. Haal het beste naar boven in jezelf én anderen

Je hebt gehoord dat je, evenals een keten, even zwak bent als je zwakste schakel. Maar dit is slechts een halve waarheid. Je bent ook even sterk als je allersterkste schakel. Jezelf afmeten naar je geringste daad is de kracht van de oceaan bepalen naar de luchtigheid van zijn schuim. Jezelf beoordelen naar je mislukkingen is de seizoenen een verwijt maken dat ze niet blijvend zijn. (Kahlil Gibran)

Ieder mens heeft in zijn of haar leven wel één of meerdere bijzondere mensen gehad die vierkant achter hem of haar stonden. Mensen die je zien voor wie je werkelijk bent en die je onvoorwaardelijk steunen. Mensen die in je geloven en die het beste in je naar boven halen.

De kwaliteit van het beste in de ander zien en tot grootsheid helpen uitgroeien, wordt door grootmeester Robert Dilts *sponsorschap* genoemd. Als je deze begeleiding nooit gehad hebt, zoek dan alsnog iemand die je helpt uit te groeien tot je volle potentieel. Als je al zover bent dat je volledig in je kracht staat, is het tijd om anderen te helpen groeien. Mensen die het beste in zichzelf en anderen naar boven kunnen halen, leven volgens bepaalde overtuigingen. Robert Dilts heeft de belangrijkste kenmerken hiervan verzameld:

- *Het leven is een immens mysterie met ontelbare mogelijkheden.*
- *We zijn allemaal op een gezamenlijke reis door dit leven; in die zin zijn we allemaal gelijk.*
- *Alle mensen zijn onvoorwaardelijk acceptabel en waardevol zoals ze zijn.*
- *Iedereen maakt keuzes die zij voor hen op dat moment als het beste beschouwen.*
- *Niemand zou anders gereageerd kunnen hebben dan hij of zij deed op een situatie uit het verleden.*

- *Mensen zijn daarentegen geheel vrij om ieder moment hun keuze te maken.*
- *Mensen begrenzen de mogelijke keuzes die zij gewaar worden, omdat zij slapen (of een deel van hen slaapt).*
- *Als mensen beseffen dat ze waardevol en acceptabel zijn zoals ze zijn, zullen zij zich meer keuzes gewaar worden, zullen zij de juiste keuzes maken en daarom vrij worden om zich in iedere richting te ontwikkelen.*

Een verhaal dat positief sponsorschap schitterend demonstreert is dat van Teddy:

Drie brieven van Teddy

Haar naam was mevrouw Thompson. Toen zij op de eerste dag voor haar vijfde klas stond, vertelde ze een leugen. Zij keek, zoals zoveel leraren, naar haar studenten en zei dat ze van allemaal evenveel hield. Dat was natuurlijk onmogelijk, want op de eerste rij zat een jongetje onderuitgezakt dat luisterde naar de naam Teddy Stoddard. Het jaar daarvoor had mevrouw Thompson Teddy al bestudeerd en zag dat hij niet leuk speelde met andere kinderen, dat zijn kleren vuil waren en dat hij wel eens een bad kon gebruiken. Daarbij kon Teddy ook nog eens erg onplezierig overkomen. Het kwam zelfs zover dat mevrouw Thompson er een bepaald genoeg in kreeg om zijn proefwerken met een rode stifte te markeren, met een kruis door de foute antwoorden en bovenaan het blad een grote 1.

De school waar mevrouw Thompson les gaf, vereiste dat zij de dossiers van haar leerlingen doornam en die van Teddy bekeek zij het allerlaatst. Er stond haar een verrassing te wachten. De leraar uit de eerste klas schreef: ‘Teddy is een slim jongetje met een gulle lach. Hij doet zijn werk netjes en heeft goede manieren...het is fijn om hem in de klas te hebben.’

De lerares van de tweede klas schreef: ‘Teddy leert uitstekend, net zo goed als de meeste van zijn klasgenootjes, maar hij heeft het moeilijk met de terminale ziekte van zijn moeder en zijn leven thuis moet verschrikkelijk moeilijk zijn.’ De leraar van de derde klas schreef: ‘De dood van zijn moeder is een enorme klap voor hem geweest. Hij doet zijn best, maar hij heeft weinig begeleiding van zijn vader thuis en dat zal hem gaan beïnvloeden als er niet snel iets gebeurt.’

De lerares van de vierde klas schreef: ‘Teddy heeft zich teruggetrokken en toont weinig interesse in school. Hij heeft weinig vriendjes en valt regelmatig in slaap onder de les.’

Op dat moment realiseerde mevrouw Thompson zich wat het probleem was en schaamde zich diep. Ze voelde zich nog rotter toen haar leerlingen – behalve Teddy - haar prachtig ingepakte kerstcadeautjes brachten. Zijn cadeautje voor haar was onhandig in het papier van een donkerbruine zak gewikkeld. Het deed mevrouw Thompson pijn om het cadeautje te openen te midden van alle andere cadeaus. Toen ze het opende kwam er een ketting uit van kiezelstenen waaraan een aantal stenen ontbraken en sommige kinderen begonnen te lachen. Ook zat er een flesje parfum in, dat nog maar voor een kwart vol was. Ze maande de kinderen tot zwijgen, zei hoe mooi de ketting was en deed hem om. Ook deed ze een beetje parfum op haar pols. Die dag bleef Teddy Stoddard lang genoeg in de klas achter om haar te kunnen zeggen: ‘Mevrouw Thompson, vandaag rook u net zoals mijn moeder.’

Toen alle kinderen weg waren hilde ze minstens een uur. Precies die dag stopte ze met lesgeven in lezen, schrijven en rekenen. Daarvoor in de plaats ging ze kinderen helpen leren. Mevrouw Thompson gaf Teddy bijzondere aandacht. Als ze met hem werkte, leek hij op te leven. Hoe meer zij hem aanmoedigde, hoe sneller hij reageerde. Aan het eind van het jaar was Teddy één van de slimste kinderen geworden uit de klas. Ondanks haar leugentje dat zij van iedereen evenveel hield, was Teddy haar lievelingetje geworden.

Een jaar later vond ze een briefje van Teddy dat onder haar deur door was geschoven, waarin ze las dat zij nog altijd de beste lerares was die hij óóit had gehad.

Zes jaar ging voorbij voor ze weer een briefje kreeg van Teddy. Hij schreef dat hij de middelbare school doorlopen had, dat hij de drie na beste student was en dat zij nog altijd de allerbeste lerares was die hij ooit had gehad.

Vier jaar later kreeg ze weer een brief van hem, waarin ze las dat hoewel hij het best zwaar gehad had, hij vol was blijven houden en spoedig cum laude geslaagd zou zijn. Hij verzekerde haar opnieuw dat zij nog altijd zijn favoriete en beste lerares was in zijn hele leven. Vier jaar verstreken en er kwam opnieuw een brief. Hierin legde hij uit dat hij zijn universitaire studie had afgerond en nog een stukje verder wilde gaan. Nog altijd was zij zijn favoriete lerares. Zijn naam was nu een stuk langer: Drs. Theodore F. Stoddard.

Het verhaal eindigt hier nog niet. Weet je, die bewuste lente kwam er nog een brief. Teddy schreef dat hij de vrouw van zijn leven had gevonden en dat ze zouden gaan trouwen. Hij legde uit dat zijn vader een paar jaar daarvoor was overleden en vroeg zich af of zij zijn getuige wilde zijn.

Natuurlijk wilde ze dat! Hoe denk je dat het verhaal verder gaat? Zij droeg de ketting van kiezelstenen, die waar er een paar van ontbraken. Daarbij deed ze wat van het parfum op, die de moeder van Teddy droeg tijdens hun laatste kerstmis samen.

Ze omhelsden elkaar en Dr. Stoddard fluisterde in mevrouw Thompson's oor: Dank u mevrouw Thompson, dat u in mij geloofde. Dank u dat u mij het gevoel gaf dat ik belangrijk ben en dat u mij toonde dat ik het verschil kan betekenen in de wereld.'

Mevrouw Thompson, met tranen in haar ogen, fluisterde terug: 'Teddy, je zit ernaast. Jij was diegene die mij leerde dat ik het verschil in de wereld kan betekenen. Ik wist niet wat het was om lerares te zijn, totdat ik jou ontmoette.'

24. Toon je dankbaarheid

Elton John zong het al in één van zijn liedjes: *Sorry seems to be the hardest word*. Maar vlak *'dank je wel'* ook niet uit. Dit hoofdstuk leert ons om onze dankbaarheid te tonen aan de mensen die ons hielpen (of helpen) om onze behoeften te vervullen. Ga voor jezelf na aan wie je je dankbaarheid zou willen tonen en doe dat dan spoedig. Er is weinig dat zoveel geluk doet stromen als het tonen en ontvangen van dankbaarheid, zoals grootmeester Marshall Rosenberg ons leert:

'Er is ideale krachtvoeding, die ik giraffennectar noem. Weet je waar giraffennectar uit gewonnen wordt? Uit oprecht gevoelde dankbaarheid. Dankbaarheid herinnert ons eraan hoe goed het voelt wanneer we iemands leven verrijken of wanneer iemand ons leven verrijkt. Die herinnering is een speciale hulpbron. Ze zorgt ervoor dat er een innerlijke kracht in ons gaat stromen en doet ons hart overvloeien van giraffennectar. Met dankbaarheid vieren we het leven.

Wat me er vaak van heeft weerhouden om uitdrukking te geven aan mijn dankbaarheid, was de gedachte dat het niet nodig was. De ander weet toch dat ik dankbaar ben? Toen ik besepte hoe belangrijk dankbaarheid is, heb ik andere mensen gevraagd of ze inderdaad begrepen dat ik dankbaar was. Vaak als ik er zeker van was dat de ander dat wist, bleek dat niet terecht. In de paar gevallen waarin de ander het wel wist, vond hij het fijn om het nog eens te horen.

Marianne Williamson heeft gezegd: "Het is ons licht, waarvoor we bang zijn, niet onze duisternis." (zie pagina 50) Ik zie de waarheid van die uitspraak steeds duidelijker. We blokkeren de stroom giraffennectar als we geen uitdrukking geven aan dankbaarheid of er niet voor openstaan. We weten verstandelijk misschien wel dat het goed is om anderen te helpen en dankjewel te zeggen als iemand ons helpt, maar de schoonheid en de kracht van dankbaarheid voelen we pas door dit soort herinneringen en door het besef hoezeer ons leven is verrijkt.'



25. *Word wie je werkelijk bent*

Als je de levens van de groten der aarde bestudeert, dan ontdek je een vast patroon: ze wisten zich stuk voor stuk uit een klein leventje te bevrijden om hun ware grootsheid te gaan leven. Zouden we van Boeddha hebben gehoord als hij zich in zijn uiterst luxueuze paleis had verschanst en zich had gelaafd aan de vrouwen en andere lekkernijen die zijn vader voor hem in petto had? Een waarzegger had voorspeld dat prins Gautama een groot heerser of een grote wijze zou worden. Toen de koning dit hoorde, besloot hij de toekomstige Boeddha van het echte leven af te sluiten en in volledige weelde op te laten groeien. Oude en zieke mensen werden uit het paleis geweerd, zodat de prins niet wist wat lijden was. Maar de roep om tot wasdom te komen was veel te sterk en de prins ontvluchtte het weelderige paleis om zijn ware roeping te vervullen: het worden van de Boeddha (hij die ontwaakt is).

Het verhaal van Christus kent eenzelfde opbouw. Hij werd geboren als bastaardzoon en mocht misschien als timmerman zijn brood verdienen, maar zeker geen geestelijke worden. De toenmalige religieuze elite was niet gediend van zijn waarachtigheid en volstreekte eerlijkheid. Toch wist deze gewone man één van de meest invloedrijke religieuze iconen te worden. Al deze gewone mensen hadden genoeg kunnen nemen met een bijrolletje maar deden dat niet: ze verbraken hun script en groeiden tot hun ware grootsheid uit.

Ik moet er niet aan denken dat ik in mijn eerste baantje was blijven hangen! Ook al voelde het toen misschien als een groot verlies toen mijn jaarcontract niet verlengd werd; nu kan ik opgelucht ademhalen dat ik geen vrachtwagenchauffeur meer ben, maar de groten der aarde mag bestuderen en iets van hun grootsheid op anderen over mag brengen!

Moeder Theresa had een ander soort levenstaak: zij wilde koste wat kost voor de armen van de wereld zorgen. Maar ook dat ging niet zonder slag of stoot. De Moeder ontdekte dat de orde waar zij zich aan verbond helemaal niet met naastenliefde of armenzorg bezig was. Tot twee keer toe verliet zij de orde waar zij zich aan verbonden had.



In haar ogen en die van dit kindje hierboven, kun je zien hoeveel liefde ze had voor anderen. Alles in haar blik straalt uit: *'Je bent welkom, precies zoals je bent.'* Uiteindelijk richtte de Moeder in Calcutta haar eigen orde op, om zich volledig aan de zorg voor de allerarmsten te wijden.

Een ander verhaal van soortgelijke strekking gaat over Mohandas Karamchand Gandhi, een bang en weinigzeggend jochie. Zou hij tot Mahatma ('grote ziel') zijn uitgegroeid als hij in Engeland was gebleven? Waarschijnlijk niet; als advocaat bakte hij er bitter weinig van! Pas toen hij gehoor gaf aan zijn veel grotere roeping, bereikte hij zijn ware grootsheid en leidde hij miljoenen mensen in geweldloos verzet, waarbij het hem lukte om vreedzaam een heel continent te bevrijden van zijn onderdrukker.

26. Geloof in jezelf en geef nooit op

Je hebt het visioen gezien van hoe groots je kunt leven, je jaagt je dromen na, hebt grote doelen gevormd en in kleine haalbare stukjes gehakt. Je bent in flow en pakt uitdaging na uitdaging. Je weet dat je minstens tienduizend uur met jouw talent bezig moet zijn voordat je het niveau bereikt waarop anderen jouw gave gaan herkennen en op waarde weten te schatten. En wat nu?

Blijf in jezelf geloven en verzamel mensen om je heen die dat ook doen. Vermijd mensen die je naar de mond praten of alles geweldig vinden wat je doet, maar zoek juist die mensen op die je een eerlijke spiegel voorhouden en je in sneltreinvaart helpen groeien. Op die manier kom je verder. Herinner jezelf voortdurend aan je droom, welke tegenslag je ook krijgt. Als je afwijzingen voor je kiezen krijgt, besef dan dat alle groten der aarde die ook in ruime mate te verduren kregen, zoals je spoedig zult zien. Tegenslag en afwijzing kunnen je helpen in je kracht te komen. Zoals het spreekwoord zegt: *'When the going get's tough, the tough get's going.'* (Bij tegenslag komen de sterken pas echt op gang).

*Als je bepaald hebt welk werk je wilt gaan doen,
moet je je daarin onderdompelen.*

Je moet verliefd worden op je werk.

Nooit klagen over je werk.

Je moet je leven opdragen aan het vervolmaken van je kunde.

Dat is wanneer mensen tegen je op gaan kijken én het geheim van succes.

(Jiro, de beste sushichef van de wereld)

Realiseer je dat je een groots leven niet zo maar cadeau krijgt, zoals je kunt ontdekken als je de levens van de groten der aarde bestudeert. Als je de pagina omslaat kun je lezen wat de groten der aarde voor hun kiezen kregen!



J.K. Rowling

Je kunt het je misschien niet voorstellen, maar voordat ze één van de meest succesvolle schrijfsters ter wereld zou worden, was ze depressief, berooid, gescheiden en draaide ze alleen op voor de zorg van haar dochtertje. Ze moest van een schijntje rond zien te komen. In haar spaarzame vrije tijd, wanneer haar dochter naar school ging, werkte ze aan haar boeken in het plaatselijke café. Haar manuscript werd door iedere grote uitgever geweigerd met boodschappen als: *'Te lang voor kinderen.'* Joanna zou één van de bekendste schrijfsters en rijkste vrouwen ter wereld worden met haar Harry Potterserie!





Seasick Steve

Seasick Steve zwierf jaren over de wereld, zonder werk of vaste woonplaats. Hij sliep 's nachts in een park op een bankje en overdag en 's avond speelde hij wat gitaar en zong.



Ik zou willen dat iedereen met een kloteleven zo'n mazzel heeft als ik. (Seasick Steve)

Op zijn 66ste brak hij pas door en ontving hij de MOJO Award (voor beste nieuwkomer van het jaar!). Hierna zou hij gevraagd worden om op alle grote festivals te komen spelen. Ondanks dat er vaak niet meer dan drie snaren op zijn gitaar zitten weet hij als geen ander het rauwe leven dat hij op straat geleefd heeft op zijn publiek over te brengen.

Michael Jordan

Kun je geloven dat de beste basketballer aller tijden uit het High Schoolteam werd gezet? Zelf is hij duidelijk over hoe hij zó goed is geworden...:



In mijn carrière heb ik meer dan 9000 schoten gemist. Ik heb meer dan 300 wedstrijden verloren. 26 keer vertrouwde men mij het winnende schot toe en miste ik. Keer op keer heb ik gefaald in mijn leven. En dat is waarom ik geslaagd ben. (Michael Jordan)

Fred Astaire

Tijdens zijn eerste auditie werd genoteerd:
Kan niet acteren. Kan niet zingen. Licht kalend. Kan een klein beetje dansen.



Fred Astaire werd één van de beroemdste dansers ter wereld, maar hij zou dit briefje altijd bij zich houden om te herinneren waar hij vandaan kwam.

Marilyn Monroe

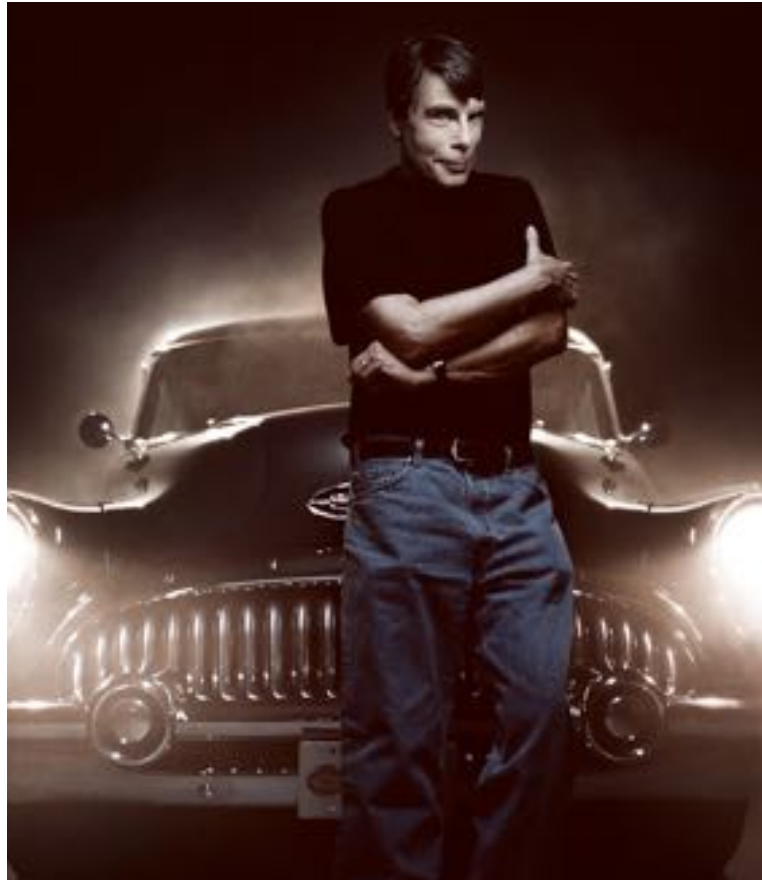
Dé verpersoonlijking van het archetype Aphrodite, kreeg te horen:
Niet geschikt voor modellenwerk. Kan beter een baan als secretaresse zoeken...



Marilyn zelf dacht daar gelukkig anders over en gaf de wereld haar schoonheid, van binnen en van buiten. Als één van de mooiste en charmantste vrouwen ter wereld zou ze tot op de dag van vandaag ontelbare andere vrouwen (waaronder Madonna en Lady Gaga) inspireren om hun eigen vrouwelijkheid te tonen.

Stephen King

Zijn vrouw viste zijn manuscript uit de vuilnisbak en overtuigde hem om door te gaan, nadat het boek *Carrie* tientallen afwijzingen van uitgevers had gekregen.



Stephen King zou wereldberoemd worden met zijn horrorverhalen en miljoenen boeken verkopen!

Wolfgang Amadeus Mozart

De jonge Wolfgang kwam uit een liefhebbend gezin. Hij was drie jaar oud toen hij klavecimbel begon te spelen.



Op een avond kwam zijn vader thuis en wilde boos worden op Wolfgang; hij had met zijn kroonpen gespeeld. Toen hij dichterbij kwam zag hij dat zijn zoontje zijn eerste meesterwerk had gecomponeerd!

27. Doe eens écht gek!

Norman Kamaru uit Indonesië moest rondkomen van 70 roepi (iets meer dan een euro) per maand. Hij werkte als politieagent, maar droomde heimelijk van een carrière als zanger. Zijn favoriete muziek komt uit Bollywood musical en dan met name het aanstekelijke nummer *Chaya Chaya*.

Bij de videoclip van dit nummer wordt met een grote groep op een open trein gedanst. Tijdens zijn wacht krijgt Norman de briljante ingeving om zijn favoriete nummer op te zetten en zichzelf te filmen. Hij begint te playbacken en imiteert de dansbewegingen uit de clip. Hij probeert nog om zijn collega's mee te krijgen, maar die blijven star voor zich uitkijken. Blijkbaar zijn zij gewend aan de streken van Norman, maar zijn werkgever niet. Die kan er de humor niet van inzien als Norman het filmpje van zichzelf en zijn Bollywood-act op Youtube zet en binnen enkele weken miljoenen kijkers trekt! De politie is *not amused* en ontslaat hem op staande voet. Norman hoeft echter niet lang te treuren want hij wordt direct benaderd door een platenmaatschappij die hem het duizendvoudige van zijn politiesalaris biedt!

Wat je droom ook is... durf te dromen en durf gek te doen. Misschien is de wereld waarin je leeft te klein voor je en is het tijd om je vleugels uit te slaan en jouw grootsheid te leven.



28. Wat houdt je nog tegen?

Misschien, of zelfs waarschijnlijk, heb je al ontdekt waar jij goed in bent in dit leven. Dat waar je in uitblinkt zonder dat het je moeite kost, is je kernkwaliteit. Dat waarvan jij stelt dat het je nauwelijks moeite kost, maar waar anderen bewonderend naar kijken. Wat houdt je nog tegen om jouw kwaliteit in de wereld te brengen? Is het de wereld die op je schouders drukt? Vast wel. Maar de kans is groter dat jijzelf degene bent die jou tegenhoudt. In onze persoonlijke rugzak bevindt zich een vak genaamd '*negatieve overtuigingen*'. Overtuigingen die je gaandeweg over jezelf bent gaan geloven. Denk daarbij aan statements als: '*Ik ben te groot, te klein, te dik, te dun, te onhandig, te lelijk, te onaardig, te aardig om...*' De lijst met overtuigingen die we met ons meezeulen is oneindig. Als je niet in dit vak van je rugzak kijkt, kun je misschien wel dromen van een groots leven, maar komt er in de regel zelden wat van terecht. Je zal jezelf altijd weer terug naar de aarde trekken, nog voordat je maar een klein stukje bent opgestegen. Het vraagt moed en vastberadenheid om het volgende te ontdekken: alles wat in dit stuk van je rugzak zit is niet waar. Het kan zijn dat het op een zeker moment in je leven klopte. Of dat anderen je zo zien of zagen. Maar wat zij nog niet wisten, is dat je een oneindig potentieel hebt, dat nog niet eens voor een tiende is ontwikkeld. Tijd dus om je rugzak leeg te maken en je te bevrijden van onnodige ballast.

Hoe doe je dat? Door allereerst te beseffen dat iedere grote geest die ooit leefde, net zoals jij is of was. Het slachtoffer in ons denkt dat ieder ander bevoorrecht is en dat jij degene bent met de meeste pech en tegenslag. Om dat verhaal voor eens en altijd te ontcrachten, zou ik je willen uitnodigen om de film *The Butterfly Circus* te gaan zien, zelfs als je hem al gezien hebt. Dit is een film die je minstens tien keer in je leven gezien moet hebben (hij duurt maar 30 minuten).

Circusdirecteur Mr. Mendez heeft prachtige artiesten in zijn circus, die allemaal iets bijzonders kunnen. Voorheen waren ze stuk voor stuk aan lager wal geraakt, maar Mr. Mendez zag hun schoonheid en kwaliteit. De naam van het circus, *The Butterfly Circus*, gaat over de transformatie van de artiesten, symbolisch van rups naar vlinder. In plaats van hun rariteit te tonen, zoals in veel circussen gebeurde, toont Mr. Mendez hun schoonheid. Will voegt zich bij het gezelschap, maar kan niets bijzonders, vindt hij zelf. Hij heeft geen armen en benen. In het vorige circusgezelschap waar hij werkte was hij een *freak*, van wie werd gezegd dat zelfs God zijn rug naar hem toe keerde.

Samen met Mr. Mendez kijkt Will naar de prachtige artiesten, die allemaal schitteren met hun eigen specialiteit. Mr. Mendez heeft de schoonheid van Will al lang gezien, alleen Will zelf nog niet.



Mr. Mendez (over zijn artiesten): *'Zij zijn fabelachtig. Maar jij? Jij bent vanaf je geboorte vervloekt. Een man, als je dat zo kan noemen, waar zelfs God zijn rug naartoe heeft gekeerd.'*

Will: *'Stop daarmee. Waarom zeg je zoiets?'*

Mr. Mendez: *'Omdat dit is wat jij gelooft. Maar als je ook maar één moment de schoonheid zou kunnen zien die uit de as kan oprijzen.'* (Beelden van de Sterkste Man van de Wereld die eerst een barvechter was, de Danseres als voormalig prostituee en de oude Acrobaat die voorheen op straat leefde.)

Will: *'Maar zij zijn anders dan ik.'*

Mr. Mendez: *'Inderdaad, jij bent enorm in het voordeel. Hoe groter de tegenslag, hoe glorieuzer de overwinning.'*

29. Morgen ga ik het anders doen. Echt waar...

Onze voorouders zeiden al dingen als *'stel niet tot morgen uit, wat jij heden kunt doen'* en *'de weg naar de duivel ligt geplaveid met goede voornemens.'* Zij wisten als geen ander dat woorden goedkoop zijn en échte verandering (die waarneembaar in de wereld is), duur betaald wordt.

Zoals we eerder zagen vond Joseph Campbell de rode draad in de duizenden heldenverhalen die hij bestudeerde. Allereerst wordt de held in de mythes en sagen net als wij geroepen om op avontuur te gaan. In hem ontwaakt een diep verlangen, een verlangen om te groeien. Wie kent dat verlangen niet? Samen met dat verlangen om de stoute schoenen aan te trekken, komt de weerstand die aan je trekt om in je *comfort zone* te blijven. Nog even TV kijken... Nog even wat meer geld op de bank hebben. Na de vakantie... Voorlopig veilig alles bij het oude houden, want dat is bekend. Maar als de held zijn stoute schoenen aantrekt, komt er uiteindelijk hulp. In oude verhalen komt die vaak als een dier of een oude wijze man of vrouw, in wie we onze hedendaagse coaches en leermeesters kunnen herkennen. Zij moedigen je aan om op avontuur te gaan, om meer van jezelf te worden. Boten liggen veilig in de haven, maar zijn gemaakt om uit te varen. Als ze te lang in de haven blijven liggen, vergaan ze uiteindelijk zonder ooit echt de volle zee te hebben gezien.

Als we écht besloten hebben om op avontuur te gaan, doemt er een levensgrote poortwachter voor ons op. Deze kan komen in de vorm van een enorme angst voor het onbekende, als ziekte of als onheil zoals echtscheiding, verlies van dierbaren of faillissement. Vaak komt het in de vorm van onze diepste negatieve overtuigingen over onszelf: *'Dit kan ik niet, wie ben ik om dit te doen, ik doe er niet toe, anderen zijn veel beter, dit is te moeilijk.'* De poortwachter weet precies wat je diep van binnen over jezelf gelooft, want hij is niets anders dan een projectie vanuit je eigen binnenwereld. Omdat het allemaal zo levensecht aanvoelt, kan je er bang van worden en terugschrikken, of juist enorme krachten ontwikkelen die je op je avontuur goed kunt gebruiken. Want dat is uiteindelijk de functie van de poortwachter: hij toetst of je wel uit het juiste hout

gesneden bent. Hier scheiden de jongens van de mannen en de meisjes van de vrouwen. Ook al lijken de krachten die je terug willen houden levensgroot en onoverwinnelijk: dat is hun functie. Geen enkele held *lijkt* in de mythologische verhalen opgewassen tegen de uitdaging die voor hem ligt. Frodo is doodsbang als hij op pad moet om de magische ring in de Vuurberg te gaan gooien. Willow weigert om op pad te gaan, om nog maar niet te spreken over Harry Potter... Geen enkele held krijgt zijn heldendom op een presenteerblaadje aangereikt. De weg van de held vraagt om je diepste angsten en belemmerende overtuigingen onder ogen te zien door de uitdagingen die je aangaat en hierdoor te transformeren. De wachter aan de poort zal je daaraan herinneren als je op avontuur durft te gaan, zoveel is zeker. De volgende verhalen vertellen dit oerprincipe beeldend:

Uit de film The Matrix:

Morpheus: *'We hebben het overleefd door voor hen weg te rennen. Maar zij zijn de poortwachters. Ze bewaken alle poorten, ze hebben alle sleutels. Dat betekent dat iemand vroeger of later met ze zal moeten vechten.'*

Neo: *'Iemand.'*

Morpheus: *'Ik heb een agent door een betonnen muur zien slaan; mannen hebben complete magazijnen op hen leeggeschoten en niks dan lucht geraakt. Toch is hun kracht en snelheid nog steeds gebaseerd op de wereld van regels. Daarom zullen ze nooit zo sterk en snel zijn als jij kan worden.'*

In *Voor de wet* van Franz Kafka wordt het thema van de poortwachter nog wat dramatischer uitgewerkt en zal je ogenblikkelijk begrijpen waarom je je verandering niet uit moet stellen totdat er zich betere omstandigheden voordoen. Het deel van jou dat alles uit wil stellen is de eerste poortwachter en die overwin je alleen door *nu* te doen wat je te doen hebt:

'Voor de wet staat een poortwachter. Een man van het platteland komt naar deze poortwachter en vraagt om tot de wet te worden binnen gelaten. Maar de poortwachter zegt dat hij hem nu niet kan toestaan naar binnen te gaan. De man denkt er over na en vraagt dan of hij later zal mogen binnengaan. 'Dat is mogelijk', zegt de poortwachter, 'maar nu niet'. Omdat de deur tot de wet zoals altijd openstaat en de poortwachter opzij stapt, bukt de man zich om door de deur naar binnen te kijken. De poortwachter merkt het, lacht en zegt: 'Als het je zo aantrekt, waarom probeer je dan niet om toch naar binnen te gaan, ondanks mijn verbod. Maar vergeet

niet: Ik ben machtig. En ik ben alleen nog maar de laagste poortwachter. Er staan echter van zaal tot zaal poortwachters, de één nog machtiger dan de ander. De aanblik van de derde kan ik zelfs niet meer verdragen.' Zulke moeilijkheden had de man van het platteland niet verwacht; de wet zou toch voor iedereen en altijd toegankelijk moeten zijn, dacht hij. Maar als hij de poortwachter met zijn pelsjas beter bekijkt, zijn grote spitse neus, de lange, dunne, zwarte, tartaarse baard, besluit hij toch maar liever te wachten tot hij toestemming krijgt om naar binnen te gaan. De poortwachter geeft hem een krukje en laat hem naast de deur plaatsnemen. Daar zit hij dagen en jaren. Hij probeert vaak binnen gelaten te worden en vermoeit de poortwachter met zijn gevraag. De poortwachter verhoort hem vaak een beetje, ondervraagt hem over zijn thuis en over allerlei andere dingen, maar het zijn ongeïnteresseerde vragen zoals deftige heren ze stellen en tot slot zegt hij telkens weer, dat hij hem nu nog niet kan binnenlaten. De man, die van alles had meegenomen voor de reis, gebruikt alles, hoe duur het ook is, om de poortwachter om te kopen. Deze neemt weliswaar alles aan, maar zegt erbij: 'Ik neem het alleen maar aan om je niet het gevoel te geven dat je iets hebt nagelaten'. In al die jaren bekijkt de man de poortwachter bijna constant. Hij vergeet de andere poortwachters en deze eerste lijkt hem het enige obstakel om de wet binnen te kunnen gaan. Hij vervloekt het ongelukkige toeval, in de eerste jaren luid en lomp, later, als hij oud wordt, broemt hij alleen nog maar wat. Hij wordt kinds en omdat hij in de jarenlange studie van de poortwachter ook de vlooiën in zijn pelskraag heeft leren kennen, vraagt hij ook de vlooiën om hem te helpen de poortwachter van gedachten te doen veranderen. Tenslotte verzwakt het licht in zijn ogen en weet hij niet meer, of het om hem heen nu werkelijk donkerder wordt, of dat zijn ogen hem bedriegen. Wel onderscheidt hij nu in het donker een glans, die onhoudbaar uit de deur van de wet stroomt. Hij heeft nu niet lang meer te leven. Voordat hij dood gaat bundelen alle ervaringen van de afgelopen jaren zich in zijn hoofd tot een vraag die hij tot nu toe nog niet gesteld heeft. Hij wenkt hem, want hij kan zijn verstijvende lichaam niet meer oprichten. De poortwachter moet zich diep bukken, want het verschil in grootte is zeer ten ongunste van de man veranderd. 'Wat wil je dan nu nog weten?' vraagt de poortwachter, 'Je bent onverzadigbaar.' 'Iedereen streeft toch naar de wet,' zegt de man, 'hoe komt het dan dat in al die jaren niemand behalve ik heeft gevraagd om naar binnen te mogen gaan?' De poortwachter ziet wel dat de man bijna dood is, en om zijn afnemende gehoor nog te kunnen bereiken schreeuwt hij: 'Niemand anders kon hier naar binnen gaan, want deze ingang was alleen voor jou bestemd. Ik ga nu weg en sluit hem'. (Franz Kafka)

Alle poorten naar verandering bewaken we zelf en kunnen alleen van binnenuit worden geopend. Niemand kan iemand anders veranderen, noch met argumenten, noch met emotionele druk. (Mary Ferguson)



30. Waanzin: iedere dag hetzelfde blijven doen en een betere uitkomst verwachten

Als je doet wat je altijd hebt gedaan, blijf je krijgen wat je altijd hebt gekregen. (Albert Einstein)

Deze teaching over waanzin komt van Albert Einstein en gaat over verandering. Veranderen willen we allemaal. Maar wat heb je er voor over? Een goede coach zal allereerst met je kijken naar het probleem. Als dat geïdentificeerd is, zal hij op Socratische wijze, met een brede glimlach die innerlijk plezier verraadt, vragen: *'En hoe lang wil je daar nog last van hebben?'* Bij een echt goede coach zit je hier al klem. Hij doorziet je smoesjes, afleidingsmanoeuvres en zwakheden. Mijn vroegere mentor Ton van Halderen is zo'n coach, die mij de fijne kneepjes van het vak leerde door mij regelmatig op deze wijze scherp tegen het licht te houden.

Meestal komt er dan een spervuur aan uitvluchten en excuses. De meestercoach zal je meewarig aankijken en mogelijk alleen maar *'nee, nee'* schudden. Geen uitvluchten. Geen excuses: *'Hoe lang wil je nog zo doorgaan?'* Als een vroedvrouw laat hij het antwoord in de cliënt zélf geboren worden. Als de energie gelokaliseerd is die nodig is voor de verandering, gaat het spel door.

De meestercoach zal iets vragen in de trant van: *'En wat heb je er voor over om de benodigde verandering in te zetten?'* Vaak komt er weer een algemeen relaas met abstracte ideeën: Als....., dan..... Als ik meer verdien, dan ga ik studeren. Als ik meer vrije tijd heb, dan ga ik mij meer op mijn persoonlijke ontwikkeling richten. Na kerst ga ik afvallen... Morgen ga ik hardlopen. Waarschijnlijk zal dit ontvangen worden met een meewarig en losjes schudden van zijn hoofd, gevolgd door een vernietigend: *'Dat geloof je toch zeker zelf niet?'* Als je doet wat je altijd hebt gedaan, blijf je krijgen wat je altijd hebt gekregen. Deze coachingsstijl noemt Ton: *meedogenloze liefde*. Geen ruimte voor smoesjes, goedpraten, abstracte uitvluchten en toekomstdenken.

Een excellente coach zal willen weten wat je gaat veranderen, zonder uitvluchten en smoesjes.
NU!

Hij zal je behandelen als een *krijger met een hart*. Iemand die met eer en respect leeft, naar anderen, maar vooral ook naar zichzelf. Iemand die afspraken maakt en nakomt. Als hij met fijn geslepen fileerwerk tot de essentie van de gewenste verandering is gekomen, komt de volgende vraag: *'Hoe kan ik weten dat je de verandering in gang hebt gezet?'* Meestal levert dit weer hetzelfde tafereel op: draaikonten, verhalen, ideeën. De coach zal je er met je haren bij slepen. Stop! *'Hoe kan ik meten dat je de verandering in hebt gezet en je doel hebt bereikt? Concreet!'*

Velen van ons willen veranderen. Maar weinigen willen de prijs ervoor betalen en echt moeite doen voor de verandering. Stel jezelf voortdurend de vraag: *'Waar loop ik voor weg?'* Wat ga je uit de weg of waar loop je met een grote boog omheen? Neem je dan voor om de confrontatie aan te gaan. Communiceer je voornemen concreet naar je vrienden en collega's. Benoem de gewenste uitkomst en het tijdstip waarop je dat verwacht. Niet *'Ik wil nog eens piano gaan spelen'* of *'Gezonder worden'*. Volgende week maandag schrijf ik mij in bij de muziekschool. Over veertien dagen stop ik met roken. Wees concreet! Wees consequent! Dit is de enige manier om van de innerlijke *Schweinhund* noemt te winnen (die kant van jezelf die er garen bij spint om zich te wentelen in vage plannen en voornemens en die je zal saboteren, mocht je er serieus over nadenken). De *Schweinhund*, zoals Ton die noemt, kun je alleen voorblijven door concrete en meetbare actie in het 'hier en nu'.

31. Zie je angsten onder ogen

Om je angsten tegemoet te treden moet je allereerst goudeerlijk naar jezelf worden, door te erkennen waar je bang voor bent. We hebben allemaal diepgewortelde angsten. De één is bang voor intimiteit, de ander om in het openbaar te spreken, iemand anders om zich te uiten en weer een ander is bang om zijn grootsheid te tonen. Allemaal hebben we kunstjes geleerd om dat wat ons angst aanjaagt te vermijden of te verbloemen. Daar kun je gemakkelijk oud mee worden. Maar word je er ook gelukkig van?

Ik denk van niet. Ik denk dat werkelijk geluk ontstaat wanneer je je legende leeft en je je angsten één voor één onder ogen ziet en uit de weg ruimt. We hebben allemaal onze *comfortzone* waarin we veilig en relatief gelukkig zijn. Maar het avontuur, de beproeving én de beloning begint net buiten die comfortabele ruimte. Daar waar panthers wachten om je te verslinden. Denk je.

Je kent wellicht het verhaal van de man die zijn huis niet meer in durft te gaan omdat hij er een gevaarlijke slang heeft gezien. Hij spijkert de ramen en deuren dicht en gaat er niet meer binnen. Wat hij niet weet, is dat de zogenaamde slang een opgerold stuk touw is. Zou je bang zijn voor een stuk touw? Vast niet! En toch is het precies wat er in onze geest gebeurt. Je hebt een innerlijke representatie van het ergste dat er kan gebeuren, vaak ook nog gekoppeld aan eerdere ervaringen. Alleen de gedachte hier aan maakt je al bang, de zogenaamde angst voor de angst. Dat ongemakkelijke gevoel dient tegen elke prijs te worden voorkomen, zo redeneert de geest op onbewust niveau. Daardoor blijf je lekker in je luie stoel en wacht je liever tot de kansen naar jou toe komen.

Het slechte nieuws is: die kansen komen niet. Het goede nieuws: die creëer je. Door één voor één je angsten onder ogen te zien en te elimineren, door precies dát te doen waar je bang voor bent. Je begint met kleine stapjes en werkt je zo een weg naar boven, uit het donker naar het licht, naar de volledige bevrijding van je angsten, op naar volledige vrijheid.

Moed is niet de afwezigheid van angst, maar eerder het besef dat iets anders belangrijker is dan de angst. (Ambrose Redmoon)



32. *Wat is de prijs als je niet verandert?*

Eén van de beste en meest effectieve leraren op het gebied van verandering is Tony Robbins. Dit is wat hij ons leert over verandering:

‘De grootste hefboomwerking die je voor jezelf kunt creëren, is de pijn die van binnenuit komt, niet van buitenaf. De wetenschap dat je gefaald hebt om volgens je eigen waarden te leven is de grootste pijn.

Eén van de sterkste krachten binnen de menselijke persoonlijkheid is de wens om de integriteit van onze eigen identiteit te behouden.

De reden waarom zoveel van ons wandelende tegenstellingen lijken, is simpelweg het feit dat we inconsequenties nooit als zodanig herkennen. Als je mensen wilt helpen, zul je je geen toegang verschaffen door hen erop te wijzen dat ze verkeerd bezig zijn of te zeggen dat ze inconsequent zijn, maar door hen vragen te stellen die ervoor zorgen dat ze zich hun eigen inconsequenties realiseren. Dat is een veel sterkere hefboom dan wanneer je iemand aanvalt. Als je externe druk uitoefent zullen ze zich ertegen verzetten, maar interne druk is bijna niet te weerstaan.

*Om werkelijke hefboomwerking te krijgen moet je jezelf **pijn-opwekkende vragen** stellen: ‘Wat kost het me als ik niet verander?’ De meeste van ons zijn druk bezig met het berekenen van de kosten van de verandering. Maar wat is de prijs als je niet verandert? ‘Wat zal ik uiteindelijk mislopen in mijn leven als ik die verandering niet maak? Wat kost het me nu al, mentaal, emotioneel, fysiek, financieel en spiritueel gezien?’*

Zorg dat de pijn van het niet veranderen zó reëel, zó intens, zó direct aanvoelt, dat je het ondernemen van de actie niet langer uit kunt stellen.

*De tweede stap is het gebruik van **plezier-associërende vragen**, om je te helpen positieve gevoelens te verbinden met het idee van verandering.’*

De ultieme hefboom

*Geef me een hefboom die lang genoeg is
en een steun die sterk genoeg is.
Dan kan ik in mijn eentje de hele wereld
in beweging zetten.*

(Archimedes)



33. Als je je legende niet leeft...

*Some people live their dreams
Some people close their eyes
Some people's destiny
Passes by
(Toto)*

Ik vroeg mijzelf: 'Welke legende leef je?' en ontdekte dat ik het niet wist. Dus nam ik me voor om mijn legende te leren kennen en beschouwde dat als de taak der taken. (Carl Jung)

Het leven van je dromen is niet zozeer een keuze alswel een *must*. Wanneer je ervoor kiest om je dromen werkelijkheid te laten worden en je leven wijdt aan zingeving, zul je voldoende pech en tegenslag tegenkomen. Tegelijk zal je beloond worden en word je krachtiger worden dan ooit, zal je vervulling voelen en de onuitspreekbare verbinding ervaren met iets dat groter is dan jijzelf. Als je jouw roeping verwerpt en ervoor kiest om veilig binnen je *comfortzone* te blijven, vervreemd je jezelf langzaamaan van de bron die je ooit voedde. Paulo Coelho heeft dit principe fenomenaal beschreven in zijn boek *De Alchemist*.

Hoofdrolspeeler Santiago staat voor de keuze: blijf ik zoeken naar de schat of blijf ik veilig in de oase, bij Fatima. Hem wordt haarfijn door een magiër uitgelegd wat de consequentie is als hij zijn legende niet meer leeft:

'En als ik toch blijf?' 'Dan word je de raadsman van de oase. Je hebt genoeg goud om veel schapen en kamelen te kopen. Je trouwt met Fatima en het eerste jaar zijn jullie gelukkig. Je leert de woestijn lief te hebben en kent op den duur alle vijfduizend palmbomen. Je begrijpt hoe ze groeien, een wereld laten zien die steeds verandert. En je zult steeds beter de tekens begrijpen, want de woestijn leert beter dan iedere leermeester. Het tweede jaar zul je je herinneren dat er een schat bestaat.



De tekens zullen er onophoudelijk over praten en jij zult proberen ze te negeren. Je zult je kennis uitsluitend gebruiken voor het welzijn van de oase en haar bewoners. De stamhoofden zullen je er dankbaar voor zijn. Je kamelen zullen je rijkdom en macht brengen. In het derde jaar zullen de tekens doorgaan met praten over je schat en je eigen legende. Je zult nachten achtereenvolgend door de oase dwalen en Fatima zal een bedroefde vrouw worden, omdat zij de schuld is dat je weg onderbroken werd.

Maar jij zult haar liefde geven en die zal worden beantwoord. Je zult je herinneren dat zij jou nooit gevraagd heeft te blijven, want een vrouw uit de woestijn weet te wachten op haar man. Daarom zul je haar niet de schuld geven. Maar je zult vele nachten door de woestijn en tussen de palmen dolen, denkend dat je misschien door had moeten gaan, meer vertrouwen had moeten hebben in je liefde voor Fatima. Want wat je in de oase vasthield, was je eigen angst dat je nooit terug zou keren. En dan zullen de tekens je te kennen geven dat je schat voorgoed begraven is. In het vierde jaar zullen de tekens je in de steek laten, omdat je niet naar ze hebt willen luisteren. De stamhoofden zullen dat merken en je zult afgezet worden als raadsman. Tegen die tijd ben je een rijk zakenman met veel kamelen en veel koopwaar.

Maar je zult de rest van je dagen doorbrengen met dwalen tussen de palmbomen en door de woestijn, wetend dat je je eigen legende niet waargemaakt hebt en dat het daar nu te laat voor is. Zonder ooit te begrijpen dat liefde nooit iemand verhindert zijn eigen legende te volgen. Wanneer dat wel gebeurt, betekent dat dat het niet de ware liefde is, de liefde die de taal van de wereld spreekt.'

34. *Gá ervoor!*

*Ik heb nog nooit een betekenisvol avontuur meegemaakt
waar ik me adequaat op voorbereid heb gevoeld.*

(Sheldon Kopp)

Er zullen momenten op jouw heldenreis zijn waarop je de consequenties nauwelijks kunt overzien en waar van jou gevraagd wordt om in het diepe te springen. Er zijn mensen die eindeloos voors en tegens blijven afwegen, maar zo werkt het niet in het leven. Als je een groots leven ambieert, zul je je zo nu en dan zonder verzekering van succes in het diepe moeten storten. Als je een kriebel in je buik voelt bij de stap die je wilt gaan zetten, zit je goed: je weet dan dat je je angsten onder ogen kunt gaan zien en de mogelijkheid krijgt om te groeien. Vermijd je angsten niet, maar zoek ze op. Kijk de poortwachters aan en gá dan, zonder om te kijken.



35. *Vind je eigen centrum*

Malidoma Somé is een Afrikaanse Dagara die als kind door Jezuitische priesters werd gekidnapt en door hen opgeleid werd tot priester. Hij ontsnapte laat in zijn adolescentie aan zijn gevangenvaarders en ging terug naar zijn volk. In het dorp was men zeer bezorgd omdat hij het cruciale overgangsritueel van zijn cultuur had gemist. Uiteindelijk besloot men dat hij alsnog het ritueel mocht meemaken met de jongere jongens. Somé beschrijft de initiatie instructies die hem door de leider van het ritueel werden gegeven:

‘Op de één of ander manier klonk wat hij zei mij – of zoals ik later ontdekt, een ieder - niet vreemd in de oren. Het was alsof hij iets beschreef wat we allemaal al wisten, iets dat we nooit ter discussie hadden gesteld of onder woorden hadden kunnen brengen.

Dit was wat hij zei: “De plaats waar hij stond was het centrum. Iedereen bezit een centrum waar hij na zijn geboorte van vandaan is gegroeid. Geboren worden is het contact met je centrum verliezen en om van kindzijn naar volwassenheid te groeien is als er vandaan lopen.

Het centrum is zowel binnenin je als daarbuiten. Het is overal. We moeten ons realiseren dat het bestaat, het vinden, en erbij zijn, want zonder centrum kunnen we niet zeggen wie we zijn, waar we vandaan komen en waar we heengaan.”

Hij legde uit dat het doel van de Baor (het initiatieproces) was om ons centrum te vinden. Deze school had zich gespecialiseerd in het repareren van het afgedragen en versletene, veroorzaakt door dertien regenachtige jaren van leven. Ik was twintig. Als ik thuis was gebleven, dan was ik al zeven jaar geleden door dit proces gegaan. Ik vroeg me af of ik niet te laat was, maar bedacht me toen: beter laat dan nooit.

“Niemand's centrum is als dat van wie dan ook. Vind je eigen centrum, niet dat van je buurman; niet het centrum van je vader of moeder of familie of voorvaders, maar jouw centrum, van jou en van jou alleen.” (Malidoma Somé)

Wij westerlingen hebben vaak helemaal geen overgangsrituelen meegemaakt en missen veelal een ondersteunende gemeenschap. We zijn zó uit de schoolbanken gaan werken en raken soms onderweg het spoor bijster. Neem de tijd om je eigen centrum te (her)vinden door je in stilte te bezinnen. Van daaruit leef je je missie én je grootsheid! Steeds weer keer je terug bij jezelf, door te mediteren, te wandelen en de stilte op te zoeken. In de stilte hervind je je eigen centrum.



36. Geloof in je toekomst

Soms kom je ongewild in een negatieve spiraal terecht die je energie opslokt en maakt dat je in een psychische vrije val terecht komt. Je partner gaat er vandoor met een ander. Je bedrijf gaat failliet. Je verliest dierbaren. Op zulke momenten is het belangrijk om je leven in een ander kader te leren zien. Deze techniek wordt *herkaderen* genoemd. Ik zal een eenvoudig voorbeeld van deze techniek geven. Ik woonde ooit in Den Haag en verrichtte interim advieswerk in Utrecht. Ik stond iedere dag meer dan twee uur in de file. Ik werd er bijna knettergek van! Tot ik leerde deejayen en 's avonds mijn platen aan elkaar mixte. Vanaf dat moment verlangde ik ernaar om in de file te staan. Waarom? In de auto beluisterde ik de opnames van mijn mixen en hoorde ik goed waar ik nog fouten maakte en wat al goed ging. Medeautomobilisten keken vast gek op als ik swingend met een brede grijns achter mijn stuur zat. Later voegde ik daar het beluisteren van luisterboeken en meditatie cd's aan toe en de file werd mijn beste vriend!

De grootmeester in het vinden van nieuwe kaders was Viktor Frankl. Onder de meest gruwelijke omstandigheden in een concentratiekamp wist hij een nieuw kader voor zijn lijden te vinden. Op deze manier herkaderen wordt ook wel *upchuncken* genoemd (bewegen naar een hoger abstractieniveau).

Viktor Frankl over geloven in je toekomst en herkaderen van je lijden:

'Een gevangene die niet langer in de toekomst – zijn toekomst – geloofde, was ten dode opgeschreven. Met het verlies van zijn geloof in de toekomst verloor hij tevens zijn geestelijke houvast. Hij liet zich volkomen gaan en vertoonde weldra de eerste symptomen van geestelijk en lichamelijk verval.

Ik herinner mij een persoonlijke ervaring. Haast huilend van de pijn (ik had mijn voeten volkomen stuk en beurs gelopen in mijn kapotte schoenen) strompelde ik kilometers lang voort in de rij gevangenen, op weg van het kamp naar het werkterrein. Ik kromp ineem onder de ijzige noordenwind. Wat zou er vanavond te eten zijn? Als het extra rantsoen bestond uit een plak worst, zou ik die dan ruilen voor een stuk brood?

Zou ik het werkterrein tijdig bereiken, zodat ik me bij mijn eigen werkgroep zou kunnen voegen, of zou ik bij een andere groep worden ingedeeld, die misschien wel een wrede voorman had.



Hoe zou ik het moeten aanleggen om op goede voet te geraken met de Kapo, die mij aan een baantje in het kamp zou kunnen helpen, zodat ik deze afschuwelijk lange dagelijkse voettochten niet meer zou hoeven ondernemen. Ik begon te walgen van de hele situatie, die mij ertoe dwong voortdurend met dergelijke futiliteiten bezig te zijn. Ik dwong mezelf aan iets anders te denken. Plotseling zag ik mezelf op het podium staan van een goed verlichte, behaaglijke warme intieme collegezaal. Vóór mij zat een aandachtig publiek in gemakkelijke fauteuils. Ik hield een lezing over de psychologie van het concentratiekamp! Op datzelfde ogenblik was het mij mogelijk al mijn problemen en spanningen objectief, vanuit wetenschappelijk oogpunt te bekijken. Door middel van deze methode gelukte het mij, mij boven mijn situatie, boven de kwellingen van het moment te verheffen, en ik beschouwde ze alsof ze reeds tot het verleden behoorden. Ik heb mezelf en mijn problemen tot onderwerp genomen van een interessante psychowetenschappelijke studie.' (Victor Frankl)

37. Stop met middelmatig zijn

Wij beschikken allen over reservoirs aan energie en genialiteit waaruit we datgene kunnen putten waarvan we alleen maar kunnen dromen.

(William James)

Wat hebben een componist, spirituele meester, uitvinder, chemicus, bankier, beeldhouwer, dirigent, liftjongen, schilder, leraar, paardentrainer, professor, architect, visionair, organist en schrijver met elkaar gemeen?

De overeenkomst is dat al deze beroepen werden uitgeoefend door één persoon: grootmeester Walter Russell. Een in eerste instantie doodgewone man, die niet mee dan lagere school had genoten. Op zijn negende was hij gedwongen te stoppen met school en ging werken om in het onderhoud van zijn familie te voorzien. Russell's verhaal is briljant. Als jochie neemt hij een besluit: wat ik ook doe, ik zal het allerbeste uit mijzelf halen. Als hem later wordt gevraagd naar het geheim van zijn leven, zegt hij: *'Ik geloof oprecht dat ieder mens aangeboren genialiteit in zich heeft. Het lijkt alleen maar dat sommigen het meer dan anderen hebben, omdat ze er zich meer bewust van zijn, en de bewustheid of onbewustheid ervan maakt dat zij zich tot meesters ontpoppen of gevangen blijven in middelmatigheid.'*

Mocht je er ooit aan twijfelen of je wel grootse zaken kunt verwezenlijken, laat je dan inspireren door Russell. Zijn recept voor succes werkt als volgt: wat je ook doet, haal het uiterste uit jezelf. Zijn eerste baantje was dat van liftjongen. Naar eigen recept nam hij zich voor om de beste liftjongen ter wereld te worden. Hij werkte zich een slag in de rondte en deed veel extra's voor zijn hotelgasten. Hij weigerde bovendien fooien aan te nemen. Hij bouwde daarmee een netwerk op van bemiddelde, invloedrijke mensen die hem op handen droegen.

Russell stelt: *'Ik heb er het absolute vertrouwen in dat alles mogelijk is voor hij die vertrouwt op de oneindige hulp van de Universele Intelligentie in ons, zolang hij aan haar wetten gehoorzaamt en anderen altijd meer geeft dan zij verwachten en dat opgewekt en hoffelijk doet.'*



Als hij later schilderijen gaat maken, verkoopt hij met gemak alles wat hij maakt aan zijn invloedrijke vrienden, waardoor hij een veelvoud verdient van wat wat hij ooit als liftjongen bij elkaar zou kunnen scharrelen. Deze vorm van excellentie stopte hij in alles wat hij ondernam.

Russell vervolgt: *‘Alle succesvolle mensen en grote genieën hebben drie specifieke kwaliteiten gemeen. Het meest opvallende is dat hun geesten briljanter worden naarmate ze ouder worden, in plaats van dat ze afvlakken. Het leven van geweldige mensen begint met veertig, de leeftijd waarop het leven van een gemiddeld mens afloopt. Het genie blijft tot hij of zij de laatste adem uit blaast een eeuwig stromende fontein van creatieve productiviteit. Genieën hebben geleerd hoe ze hun gedachte-energie moeten bundelen om hun concepten in materiële vorm te kunnen transformeren. Het denken van creatieve en succesvolle mensen is altijd gericht op waar ze mee bezig zijn. Dat is waarom geweldige mensen zulke ongelooflijke hoeveelheden werk kunnen produceren, ogenschijnlijk zonder inspanning en zonder moe te worden.’*

De meest imposante dingen die hij in zijn leven bereikte, deed hij zonder enige ervaring of opleiding. Hij deed het gewoon! Of het nu het ontwerpen en bouwen van het Hotel des Artistes in New York was, of het schilderen van de kinderen van Theodore Roosevelt: hij begon er gewoon aan en leerde ontwerpen en schilderen terwijl hij ermee bezig was. Toen Edison een medaille uitgereikt zou krijgen, faalde een ingehuurde ontwerper. Russell had nog nooit een klomp klei in zijn handen gehad, maar maakte zonder probleem de buste voor de medaille... Hij vertelde daarover:

‘Het was misschien niet zo slim van mij, want met zo’n groots mens als subject zou ik een mislukking waarschijnlijk niet overleven. Maar ik liet de gedachte aan mislukking nooit toe in mijn geest. De bekendheid met mijn eenheid met de Universele Ene en het feit dat ik dit moest doen, en het geïnspireerde geloof dat ik dit moest doen als een demonstratie van mijn geloof in de ongelimiteerde vermogens van de mens, maakte dat ik de moeilijkheden die op de weg lagen negeerde. Dus daar ging ik naar Florida met een berg klei, en op weg daar naartoe was ik de hele tijd in een diepe meditatie verzonken, verbonden met de Universele Bron van alle inspiratie, om volledig de oneindige energie van het Zelf tot uitdrukking te brengen als voorbereiding om op een meesterlijke manier te volbrengen wat ik anders nooit had kunnen doen. Het resultaat was één van de grootste mijlpalen in mijn carrière. Als ik de gebruikelijke manier van de oppervlakkige mens had gevolgd en de hele reis naar Florida bridge had gespeeld, of op andere wijze mijn geest verslaafd had gemaakt door haar af te leiden van haar creatieve doel om mijn verzameling voelende bloedlichaampjes genaamd lichaam te vermaken, in plaats van deze gigantische horde te nemen met devotie en het afsluiten van lichamelijke genoegens, dan weet ik zeker dat ik had

gefaald. Sterker nog, ik wist van te voren, gebaseerd op jarenlange ervaring om het onbereikbare bereikbaar te maken, dat meditatie en de vereniging van mijn Zelf met het Universele Zelf de enige manier is om het onmogelijke te bereiken.'

De sleutel tot genialiteit en de wetmatigheid van de Universele Intelligentie is volgens hem: intens verlangen. Een ander zou misschien wel vijf levens nodig gehad hebben om te bereiken wat hij allemaal bereikt heeft en toch claimde hij dat hij nooit moe is geweest. Of hij nu werkte, met sport of kunst bezig was, hij was altijd energiek. Zijn geheim was dus intens verlangen. Zolang hij met dit verlangen verbonden bleef, tapte hij uit een onuitputtelijke energiebron. Als hij ook maar enigszins moe was, wist hij dat hij van zijn verlangen af was geweken en dat hij moest focussen. Dit wil niet zeggen dat hij zichzelf afbeulde of verwaarloosde, integendeel. Hij wist dat hij zijn lichaam goed moest verzorgen en dat hij op tijd moest bewegen en rusten, zodat het hem kon geven waar hij naar verlangde. Op die manier kon zijn lichaam hem voorzien van de constante stroom van energie die hij nodig had om zijn dromen te verwezenlijken. Zelf beschreef hij het als volgt:

'Innerlijke vreugde die op extase lijkt, is de normale staat van een briljante geest. Die innerlijke geestelijke extase is de geheime fontein van eeuwige jeugd en kracht in ieder mens. Hij die dit ontdekt, vindt oneindige energie en alwetendheid.'

Een sterk geloof in de universele, goddelijke krachten *in* hem kenmerken Russell's geloof. Zich met die krachten verenigen maakt dat hij voor anderen onmogelijke dingen kon bereiken, zonder veel uiterlijke moeite of inspanning. Zijn diepste verlangen was uiteindelijk het manifesteren van schoonheid.

'Vraag aan Moeder Natuur of je één met haar mag worden en ze zal je toefluisteren wat je nodig hebt, naar de mate dat je bereid bent te luisteren. Zorg dat je veel alleen bent als je met moeder Natuur communiceert en laat je op die manier inspireren door wat ze je toefluistert in je bewustzijn. Moeder Natuur is een jaloerse Godin, ze zal je niets toefluisteren tenzij je absoluut alleen bent met haar.'

Ook in dit verhaal zien we het absolute belang van focus, meditatie en stilte. Grootsheden komen alleen tot hen die werkelijk stil kunnen worden, hun kleine geest kunnen overstijgen en zich ten dienste willen stellen aan een kracht die oneindig veel groter is dan zij zelf. Mensen die deze diepe buiging kunnen maken en kunnen afstemmen op die grotere kracht, zijn tot enorme prestaties in staat, getuigt dit verhaal van de beste liftjongen ter wereld!

38. Verbeter jezelf voortdurend

De kunst van groeien is om jezelf voortdurend te prikkelen om te verbeteren. In hele kleine stapjes welteverstaan! Als je te grote stappen tegelijk wilt nemen, struikel je over je eigen benen. Of je wekt je poortwachters, je diepste angsten en sabotagemechanismen. Neem daarom steeds kleine stappen, maar blijf wel voortdurend doorstappen. Op die manier verbeter je jezelf zónder je diepste angsten gelijk te wekken.

Wat het ook is dat je wilt bereiken, gebruik dit mechanisme van voortdurende verbetering in kleine stappen. Ik zal je een voorbeeld geven: ik rookte ooit als een ketter. Ik had al vele stoppogingen ondernomen en vaak genoeg uit wilskracht mijn pakje weggesmeten. Dat werkte dan een paar weken of maanden prima. Totdat mijn aandacht even verslaptte en de sigaretten met volle vaart weer terugkwamen en ik meer rookte dan ooit tevoren! De laatste keer pakte ik het anders aan. Ik begon met een kleine stap, door sigaretten te gaan roken met een lager nicotinegehalte. Toen schakelde ik over op een merk met veel minder verslavende additieven. *So far, so good*, het monster van de verslaving bleef koest. Weer een paar weken later schakelde ik over op nog lichtere sigaretten, totdat ik op een gegeven moment alleen nog iets rookte dat op gebakken lucht leek! Een paar dagen daarna kostte het geen enkele moeite om deze sigaret achterwege te laten: mijn lichaam was de hoge dosering in de loop der tijd ‘vergeten’ en vond deze sigaret maar smerig. Direct hierna pakte ik hardlopen op en begon met een paar honderd meter hardlopen en dan weer wandelen, precies volgens een goed hardloopschema. Die honderden meters werden kilometers en een paar weken daarna liep ik een paar keer per week vijf kilometer. Ditzelfde principe paste ik toe op voeding: ik was verslaafd aan koffie, brood, suiker, snoep en snacks. In één keer al deze gewoonten aanpakken zou een enorm monster wekken dat waarschijnlijk ook weer wilde roken. Daarom paste ik het principe van voortdurende verbetering toe en liet ik iedere dag iets weg dat lekker en ongezond was en verving het door iets dat gezond is en energie geeft. Na een paar weken begon mijn lichaam hieraan te wennen en begon het uit zichzelf te vragen om gezond eten. Na het stoppen met roken kwam ik eerst kilo’s aan, maar met deze gezonde levensstijl vlogen ze er ook net zo snel weer af. Mijn zelfvertrouwen kreeg een boost, waardoor ik het leuk begon te vinden om op de weegschaal te staan en in de spiegel te kijken. Dit was op zijn beurt weer een mooie impuls om nog meer te bewegen en gezond te eten. Op deze manier werd dit principe om mijzelf voortdurend te verbeteren een zichzelf voedend principe.



39. De macht der gewoonte

Zoals we in het hoofdstuk hiervoor al zagen, werkt verandering met kleine stappen. Deze levenskunst wordt ook wel *kaizen* genoemd. Kaizen betekent ‘constante verbetering’ en werd voor het eerst in het Japanse bedrijfsleven geïntroduceerd door Dr. W. Edwards Deming. Japanse bedrijven hebben sinds het invoeren van kaizen een ongekend hoge productiestandaard en een nauwelijks te evenaren prijs/ kwaliteit-verhouding. Dr. Deming leerde Japanse bedrijven om niet al te grote stappen te maken, maar om de kwaliteit nimmer aflatend in kleine stappen te verbeteren.

Als je dit principe op je eigen leven toe gaat passen, dan is het goed om te beseffen dat je dit niet alleen op wilskracht kan doen. Natuurlijk heb je wilskracht nodig om van de bank af en in beweging te komen. Je hebt een vonkje nodig of liever nog, een vlam van inspiratie; om jezelf in beweging te krijgen, ongeacht de verandering die je in wilt zetten. Maar wat je daarna vooral nodig hebt, is de macht der gewoonte. Psychologen hebben eens becijferd dat ons bewuste handelen slechts 5% van al onze handelingen uitmaakt. Ruim 95% van wat je dagelijks doet wordt bepaald door onbewust aangeleerd handelen, door gewoontepatronen. Het is dus de kunst om je verandering zo snel mogelijk tot de macht der gewoonte te laten worden.

Om je een idee te geven: stel je wilt vanaf vandaag gaan afvallen. Ik deed dit zelf door onder andere brood, geraffineerde koolhydraten en suiker uit mijn dieet weg te laten en heel veel groente te gaan eten en viel in een jaar tijd ongeveer 15 kilo af. Je kunt zoiets op wilskracht doen, wat je een week of drie tot zes volhoudt. Dan pers je er misschien nog een weekje of twee extra uit en is de kans groot dat je in je oude patronen terugvalt en kilo's extra aankomt. Waarom? Omdat je waarschijnlijk te grote stappen hebt gezet en jezelf hebt uitgehongerd! En omdat je het op wilskracht doet. Wilskracht is een spier en die spier kun je flink belasten. Maar zoals elke spier, verzuurt die als je hem overbelast.

Beter is het dus om kleine stapjes te zetten en deze direct tot je gewoonte te maken. In mijn geval verving ik brood door verse smoothies of groente met ei, vis of kip. Ik nam het besluit om dat vanaf die dag iedere dag als ontbijt te eten en twijfelde nooit aan dit besluit. Zodoende hoefde ik het niet op wilskracht te doen en werd dit mijn nieuwe ‘macht der gewoonte’. Maar dan wel één waar ik over had nagedacht, die mij voedde én mijn natuurlijke gewicht hielp bereiken!



40. Eis je ballen terug

Veel sprookjes en sagen gaan over de reis van de held, waarbij de held zich los moet maken van het ouderlijk huis en zijn eigen waarheid moet zien te vinden, terwijl hij voor onmogelijke opgaven staat.

We zien dit thema bij Parcival, die na veel emotionele weerstand en smeekbedes van zijn moeder uiteindelijk het huis mag verlaten om een man (ridder) te worden. Hij moet wel beloven dat hij nooit op de avances van vrouwen in zal gaan en dat hij geen vragen zal stellen. Dit principe wordt ook wel genoemd: ‘zijn ballen zijn afgepakt.’ Ga voor jezelf maar eens na aan welke belemmerende overtuigingen en geboden van je ouderlijk huis je nog steeds gebonden bent. Voor Parcival betekende het dat hij de Heilige Graal niet mee zou kunnen nemen, ook al had hij die wel gevonden. Hij gehoorzaamde aan het gebod van zijn moeder om geen vragen te stellen. Gekluisterd aan de regels van thuis liep hij ook nog eens de liefde van zijn leven en heel wat ander plezier mis...

Het sprookje van IJzeren Hans kent hetzelfde thema. Als het monster IJzeren Hans in het moeras gevangen wordt, wordt hij gekooid naar het paleis gebracht. De Wildeman, zoals hij genoemd wordt, vraagt aan het keurige prinsje om hem te bevrijden. Maar daarvoor moet hij wel de sleutel zien te stelen. Die ligt... onder het kussen van zijn moeder, de koningin. De Wildeman staat voor alle eigenschappen die het prinsje heeft moeten verstoten om zijn moeder te behagen. Hij moet de sleutel niet vragen aan zijn moeder, hij moet haar geen toestemming vragen: hij moet hem *stelen!* Hij moet zijn ballen terug pakken, of moeders dat nu wil of niet. De vrouwelijke variant van dit sprookje is dat van de Kikkerprins, waarbij de gouden bal de vijver in rolt. Zij zal haar handen vuil moeten maken en de kikker moeten kussen, om haar instincten terug te winnen. (In andere varianten van dit sprookje moet ze de kikker zelfs tegen de muur smijten!)



41. Stop met werken!

Als je werk doet wat je leuk vindt, hoef je nooit meer te werken.
(Mahatma Gandhi)

In de tijd dat Gandhi zich alleen met zijn eigen carrière bezighield, had hij geen toegang tot de gigantische schatkamer van creativiteit die in het innerlijk verborgen ligt. Pas toen hij voor anderen begon te leven, ontdekte hij zulke grote krachten in zichzelf dat hij ze nauwelijks kon indammen. Nadat hij de zeventig al gepasseerd was, kon hij vele malen meer verzetten dan toen hij in de twintig was. Ten tijde van de ernstige crises in India, die steeds frequenter werden naarmate zijn toewijding zich verdiepte, bereikte hij nog hogere pieken van energie en uithoudingsvermogen.

Tijdens de rondetafelconferentie ging hij nooit voor elf uur 's avonds naar bed en werd toch om twee uur 's nachts al weer wakker. Op zijn pelgrimstocht door Noakhali en Bihar ten tijde van de onrust tussen Hindoes en Moslims was hij zevenenzeventig en bleef zijn programma onveranderd. Omdat hij geleerd had zich niet om welslagen of mislukking te bekommeren, kon hij zijn aandacht ten volle wijden aan het werk dat voorhanden was, zonder de last van bezorgdheid of vermoeidheid te voelen.

Arbeid is zichtbaar gemaakte liefde. En als je niet met liefde arbeiden kunt en enkel met tegenzin, dan is het beter je arbeid op te geven en te gaan zitten bij de tempelpoort om aalmoezen in ontvangst te nemen van hen die vol blijdschap arbeiden. Want als je met onverschilligheid brood bakt, bak je een bitter brood dat slechts ten dele 's mensen honger stilt. En als je afgunstig de druiven perst, wekt je afgunst een vergif in de wijn. En zo je zingt als de engelen en van zingen niet houdt, sluit je 's mensens oren voor de stemmen van de dag en de stemmen van de nacht.

(Kahlil Gibran, De Profeet)



'Meneer Gandhi', vroeg een westerse journalist hem eens, 'u werkt minstens vijftien uur per dag. Vindt u niet dat het eens tijd wordt dat u vakantie neemt?'
'Waarom?' zei Gandhi. *'Ik heb altijd vakantie.'*

42. Spreid je vleugels

Een groots leven leiden gaat zoals we zagen over twee zaken: vreugde en liefde. Als die twee rijkelijk in je leven vertegenwoordigd zijn, weet je zeker dat je leven kleur en glans heeft. De enige die wel eens roet in het eten wil gooien, ben je zelf. Dat doe je voornamelijk door vragen te stellen bij wat het leven je geeft. Eerlijk is eerlijk, op het moment zelf is het vaak absoluut niet duidelijk wat er nu bedoeld wordt, of wat er van je verwacht wordt.

Søren Kierkegaard stelde niet voor niets:

'Het leven kan alleen achterwaarts begrepen worden, maar dient voorwaarts geleefd te worden.'

De kunst van het leven is overgave aan wat zich voordoet. En zoals gezegd, we zijn daar vaak onze eigen grootste kwelgeest in door voortdurend commentaar te leveren. *'Waarom moet mij dat nou weer overkomen'* of *'Het was mijn beurt helemaal niet'* of *'Ik weet niet of ik daar wel zin in heb'*. Dit zijn nog opmerkingen van de milde variant. Vaak komt er ook nog commentaar bij van binnenuit, in de trant van: *'Dat doe je weer lekker handig'* of *'Echt weer iets voor jou.'* Deze twee innerlijke methodes, het stellen van de verkeerde vragen en het becommentariëren van jezelf, anderen en situaties, kunnen een groots leven reduceren tot een schaduwbestaan.

De waarheid is: we kunnen op het moment zelf vaak maar bar weinig van het leven begrijpen. Maar kijk eens terug. Was het niet geweldig dat je de eerste paar liefdes in je leven verloor, zodat je een grotere liefde kon ontdekken? Wat nu als je in je eerste baantje was blijven hangen, had je dat je hele leven willen blijven doen? Zo kun je ongetwijfeld tientallen voorbeelden bedenken van hoe je op het moment in verzet was tegen dat wat gebeurde en pas later begreep waarom het precies zó gebeurde (en wat je dat heeft opgeleverd).

Twee vragen die Tony Robbins zich voortdurend stelt, en waar je je vanaf nu in kan gaan oefenen, zijn: *'Wat is er goed aan deze situatie?'* en *'Hoe kan ik dit benutten?'* Als je die vragen op je leven gaat loslaten, kunnen er wel eens grootse dingen ontstaan. Als je je daarnaast stort op wat zich aandient, in plaats van er commentaar op te leveren, kan je zomaar vleugels krijgen. Geniet van het uitzicht daarboven! Alleen vanuit het hoogste perspectief kun je begrijpen waar het leven over gaat. Kijk met de ogen van de adelaar op je leven: weids én gefocust.



43. Geef je over aan wat zich aandient

Reageer op iedere roep die je ziel opwindt. (Rumi)

We gaan nog wat dieper in op het vorige onderwerp, overgave aan dat wat zich aandient. Alles wat het leven van je vraagt, is dat je wakker en alert bent, volledig deelneemt aan wat het leven aandraagt en niet te veel bezig bent met of het goed of niet goed is hoe het verloopt. Ik weet nog dat ik in mijn vorige huwelijk jarenlang gekweld werd door de vraag of we wel of geen kinderen zouden krijgen. De medische hulp werd ingeroepen en we hadden ons zelfs ingeschreven om te adopteren. Als ik nu terugkijk ben ik blij dat ik toen geen kinderen kreeg. Ik weet nu, met een diep doorleefd weten, dat wát ik ook voorgeschoteld krijg, het perfect is zoals het is. Als ik niet blij ben met wat het leven mij geeft, heeft dat te maken met mijn gebrek aan inzicht vanuit een hoger perspectief.

Het volgende verhaal uit de zentraditie illustreert prachtig wat ik bedoel:

Er was eens een oude boer die al jaren op het veld werkte. Op een dag liep zijn paard weg. De buren hoorden het slechte nieuws en kwamen op bezoek. *‘Wat een ongeluk,’ zeiden ze sympathiek.*

‘Misschien,’ antwoordde de boer.

De volgende dag kwam het paard terug en nam drie wilde paarden mee. ‘Wat fantastisch!’ riepen de buren.

‘Misschien,’ antwoordde de boer.

De volgende dag probeerde zijn zoon één van de wilde paarden te temmen en werd eraf gegooid, waardoor hij zijn been brak. De buren kwamen weer langs om hun sympathie te tonen over zoveel ongeluk.

'Misschien,' antwoordde de boer.

De dag daarna kwamen officieren uit het leger langs om soldaten voor de oorlog te recruteren. Toen ze zagen dat de zoon zijn been had gebroken, lieten ze hem gaan. De burens feliciteerden de boer weer met hoe goed dat had uitgepakt.

Je kunt vast wel raden wat de boer zei?

'Biertje..?'

Nee hoor, in de oorspronkelijke tekst antwoordde hij wederom: 'Misschien'.

Als je ooit twijfelt aan de juistheid van de stelling dat alles wat zich in dit universum voordoet goed is zoals het is, ga dan te rade bij zanger Henk Westbroek. Aan zijn stem kun je vast wel horen dat hij een tikje lui van aard is. Diezelfde luiheid, die voor sommigen op de lijst met zonden staat, heeft hem zijn leven gered. Tijdens een vakantie in Turkije sloeg de beruchte luiheid toe, waardoor hij zich versliep en zijn vliegtuig miste. Ditzelfde vliegtuig zou op de terugreis neerstorten...

44. Je bent véél meer dan je denkt

Veel mensen identificeren zich met een paar rollen die ze spelen in dit leven. Dat kan een tijdje behulpzaam zijn, maar in de ontwikkeling naar een groots leven kan dat behoorlijk in de weg staan. Uiteindelijk is het een abonnement op ongeluk, hoe geweldig je leven nu misschien ook moge zijn. Denk daarbij maar aan een stervoetballer of artiest: in de hoogtijdagen van het succes kan het geluk niet op. Maar voor iedereen komt er een moment dat succes, aanzien of geld niet voldoende bevrediging meer geeft. Lig je daar in je gouden badkuip ongelukkig te zijn!

In de media wordt misschien een ander beeld geschetst, maar ik heb voldoende met bekende mensen gewerkt om te weten dat de meesten niet gelukkig zijn. Integendeel. Velen doen hun uiterste best om met hun prestaties nog een beetje levensgeluk binnen te harken. Wat ooit begon als een droom, is geëindigd in een nachtmerrie. Niet voor niets dat zoveel artiesten eindigen in de goot, aan de drank en drugs. De verwarring zit hem in *identificatie*. Ze zijn gaan denken dat ze dat wat ze uitbeelden ook daadwerkelijk zijn. Ze verwarren hun identiteit met het archetype dat in hen tot leven is gekomen*. Dat is het makkelijkst te begrijpen als je het archetype Koning beschouwt. De Koning is de ultieme regent, de heerser, de hoogste macht. Maar wat als de Koning sterft of af wordt gezet? Daar komt de beroemde zin vandaan: *'De Koning is dood. Lang leve de Koning.'* De Koning is nog geen minuut dood, of de volgende is al benoemd. Oneerbiedig? Nee hoor, Koningschap is slechts een rol of een functie die iemand uitoefent.

Word je bewust van je enorme potentieel. Je bent misschien nu de ster van het voetbalveld, maar om straks naar de positie van bondstrainer door te groeien moet je andere kwaliteiten leren activeren. Je volledige potentieel ligt op je te wachten, verzand dus niet in het spelen van één rol. Je hebt echt véél meer in huis dan je denkt. Hier moet je ook niet te veel over nadenken, hier kun je over dromen. Jouw dromen vervolgens in daden omzetten, activeert je oneindige potentieel.

* In deel II kom ik uitgebreid op het begrip 'archetypen' terug.



45. *Je kunt véél meer dan je denkt*

In het vorige hoofdstuk zagen we al dat er een enorm potentieel is dat beschikbaar is als je je niet slechts met een bepaald aspect van het leven identificeert. Door te dromen en te doen, kun je dit potentieel aanboren. De enige die dat proces in de weg staat, ben je zelf. Vaak hebben we als kind al zóveel negatieve boodschappen gekregen, dat we niet echt meer in onszelf durven geloven. We kunnen daarmee ons potentieel aan kwaliteiten niet voldoende aanboren en als we dat al wel kunnen, geloven we niet dat wat wij te brengen hebben écht waardevol is. Met het eerste beetje tegenwind wordt ons negatieve geloof dan ook bevestigd.

Vaak kloppen de overtuigingen die we over onszelf hebben ook nog eens. Een beetje. Maar ons beperkte denken kan onvoldoende onderscheid maken en identificeert zich wederom met slechts één bepaalde eigenschap. Het kan best zijn dat je niet altijd even slim uit de hoek komt. Albert Einstein was ook niet zo'n denderende student. Het kan best zijn dat je sociaal gezien niet altijd even handig of vaardig bent. Dat vraagt oefening, training en kundige begeleiding. Ieder talent moet ondersteund worden door een betekenisvol persoon, iemand die het talent onderkent en tot wasdom kan laten komen. Velen van ons hebben in onze jeugd echter niet zulke betekenisvolle personen om ons heen gehad en zijn voortijdig tot de conclusie gekomen: *'Ik ben niet goed genoeg. Ik moet mijn best doen om liefde of waardering te verdienen. Anderen zijn beter dan ik. Ik deug niet. Ik ben waardeloos.'* De lijst met wat er allemaal in ons onbewuste rondspookt is onuitputtelijk. We noemen dit gedeelte van het onbewuste dan ook de Schaduw, dat stuk van onszelf dat we niet direct waar kunnen nemen, maar dat ondertussen wel ons leven beïnvloedt.

Wat belangrijk is om te beseffen, is dat wat het negatieve geloof over jezelf ook zegt, het nooit de waarheid is: het is slechts één zijde van de medaille. Je kunt véél meer dan je ooit voor mogelijk hebt gehouden. Ieder ander besef is te beperkt.



46. Houd de zaag scherp

Wijlen managementgoeroe Stephen R. Covey is één van de meest invloedrijke leraren op het gebied van bewustzijn in het zakenleven. In zijn manier van denken ging hij uit van vier dimensies van vernieuwing, levensgebieden die je moet onderhouden en ontwikkelen om als mens tot wasdom te komen: fysiek, geestelijk, sociaal-emotioneel en spiritueel. Veel mensen verwaarlozen die levensgebieden, waardoor ze vastlopen of eindeloos in rondjes blijven draaien, zoals het verhaal hieronder illustreert. Stel je maar iemand voor die koortsachtig een boom aan het omzagen is:

‘Wat ben je aan het doen?’ vraag jij.

‘Zie je dat dan niet?’ antwoordt hij. ‘Ik ben een boom aan het omzagen.’

‘Je ziet eruit alsof je al dagen niets anders doet! Hoe lang ben je al bezig?’

‘Meer dan vijf uur,’ zegt hij, ‘en ik ben kapot. Dit is niet mis.’

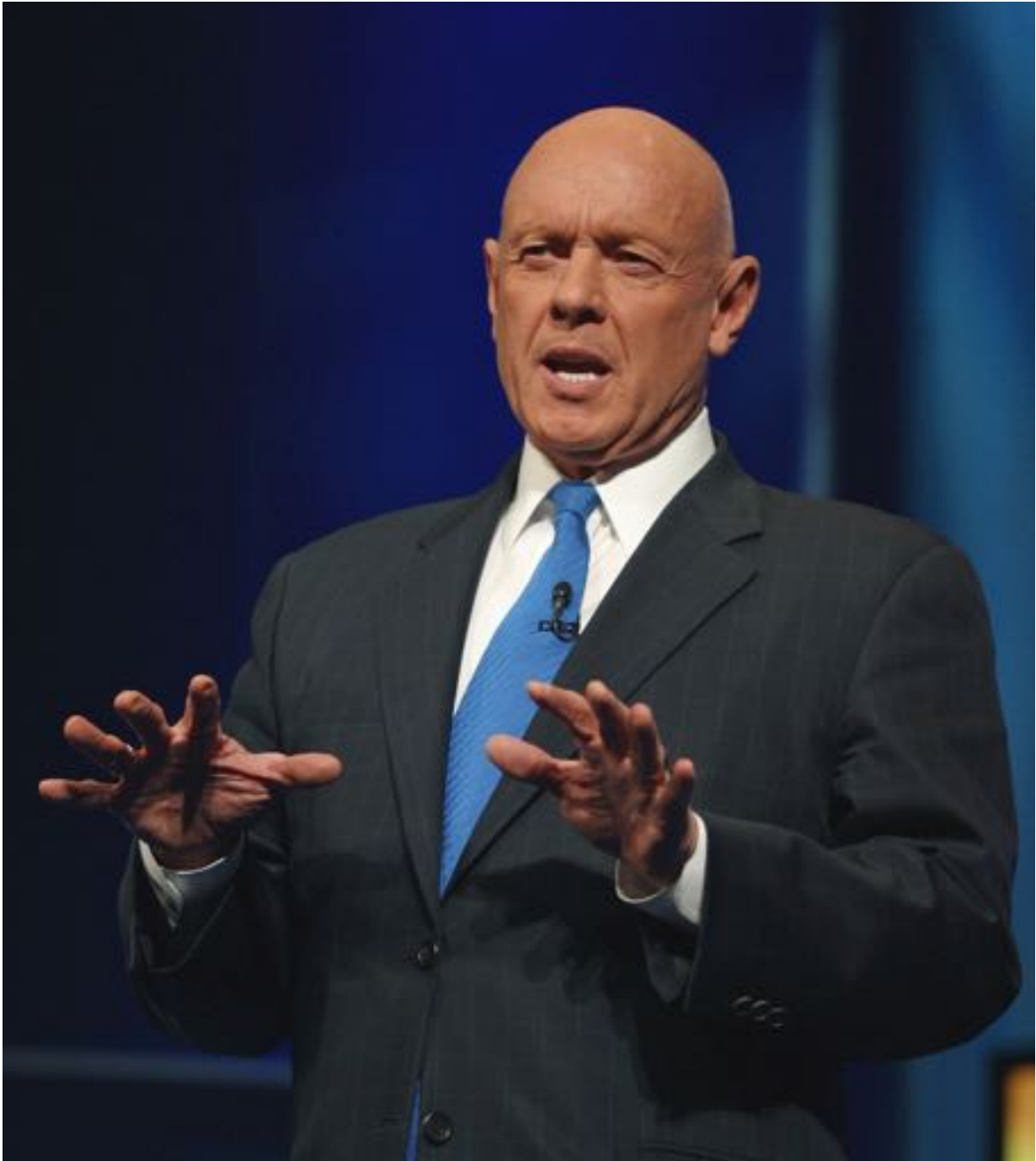
‘Maar waarom stop je dan niet even en maak je de zaag weer scherp,’ vraag je.

‘Ik weet zeker dat het dan een stuk sneller gaat.’

‘Ik heb geen tijd om de zaag aan te scherpen,’ zegt de man resoluut.

‘Ik moet nog zoveel zagen!’

Covey beschreef zeven eigenschappen van effectief leiderschap. De eerste zes zijn: *wees proactief, begin met het einde voor ogen, belangrijke zaken eerst, denk win-win, eerst begrijpen dan begrepen worden, creëer synergie*. De zevende eigenschap is: *hou de zaag scherp*. De zaag houd je scherp door je niet alleen op één gebied, maar over de hele breedte te ontwikkelen: fysiek, geestelijk, sociaal-emotioneel en spiritueel. In het tweede deel van dit boek gaan we uitzoeken hoe je die bewustzijnsgebieden ontwikkelt. In de volgende hoofdstukken onderzoeken we eerst de basis en herkomst van deze vier bewustzijnsgebieden.



47. Bewust-zijn

Stephen Covey over de vier dimensies van vernieuwing: *'In de meeste levensfilosofieën worden deze vier dimensies gehanteerd, ook al heten ze daar anders.'*

In zijn werk onderscheidt hij vier dimensies en de bijbehorende behoeften:

- *het lichamelijke: beloon mij reëel*
- *het geestelijke/verstand: gebruik mij creatief*
- *het sociaal-emotionele/hart: behandel mij prettig*
- *het spirituele/ziel: laat mij een bijdrage leveren*

Klopt het wat Covey zegt, dat dit onderscheid in vier dimensies in de meeste levensfilosofieën terugkomt? Is er een rode draad te vinden als het gaat om onze opvattingen over bewustzijn? Interessante vragen om te onderzoeken, laten we aan de slag gaan!

Covey heeft zeker een belangrijk punt aangeroerd wat betreft deze dimensies van bewustzijn in de grote levensfilosofieën. Iedere grote religieuze richting heeft een mystieke tak, die het hart van de beweging vormt. Dit hart wordt gevormd door de grote zieners, profeten, mystici, yogi's en sjamanen. Deze zieners zijn unaniem als ze spreken over bewustzijn: bewustzijn is overal. Het is ondeelbaar. Het is buiten de tijd. Het is oneindig intelligent en toch heeft het geen eigen identiteit, omdat het álles is. Het is het stralende centrum van waaruit alles ontstaat, én is te vinden in alles wat is ontstaan. Er is niets wat niet goddelijk van aard is en buiten de schepping valt. Dit zijn zo een paar eigenschappen die de grote zieners beschrijven, ongeacht de traditie waar ze in geworteld zijn. Veel van deze tradities hebben zelden onderling contact gehad en zijn tóch tot dezelfde conclusies over bewustzijn gekomen, ook al geven ze er misschien andere namen aan. Native Americans spreken over *Great Spirit* die alles doordringt. Soefi's, de mystici van de Islam, stellen dat er geen god is behalve *Allah*, waarmee ze bedoelen dat álles goddelijk is. Kabbalisten zien alles als *Ein Sof*, de goddelijke eenheid.

Gnostici - de mystieke tak van het christendom - spreken over *de Ene*. We kunnen zo nog oneindig doorgaan maar zijn in het verband van dit boek niet uit op religieuze studie. Wat ik wil blootleggen is de essentie van bewustzijn én de manier waarop bewustzijn haar volledige potentieel manifesteert. De essentie is duidelijk: er is een goddelijke impuls in alles, in zowel de bron als de manifestatie.

Het is van buitengewoon belang om in te zien dat door álle grote zieners van alle tijden deze Ene kracht waaruit het universum is ontstaan, ongeacht hoe ze deze kracht noemen, gezien wordt als helder wit Licht. Precies datzelfde licht dat we aan het begin van dit boek al tegenkwamen en dat mensen ongeacht hun religie of non-religie rapporteren nadat ze een bijna-dood ervaring hebben gehad. Is het niet wonderlijk dat één van de bekendste scheppingsverhalen begint met: '*En er was licht*'. Wetenschappers zien ditzelfde licht terug als zij de oerknal bestuderen, het ontstaan van het universum. Hiervoor was er slechts oneindig potentieel, ongedeeld bewustzijn. Iets dat aan de schepping ten grondslag ligt, het helder witte Licht, is zich gaan manifesteren. Albert Einstein zei niet voor niets dat hij zich de rest van zijn leven bezig wilde houden met licht. Licht is het grote mysterie.

In deze zin bekeken is Covey's model zeer goed werkbaar, maar niet compleet. Het mist een middelpunt, het centrum van bewustzijn waar al deze grote levensfilosofieën over spreken. Als we naar afbeeldingen van deze grote stromingen kijken (wat we in het volgende hoofdstuk zullen doen), zien we dat het middelpunt er oorspronkelijk wel in te vinden was. De meeste stromingen gaan uit van een centrum waaruit alles ontstaat.

Licht is de drager van bewustzijn. Licht is het enige element dat overal gelijktijdig aanwezig is en daarmee geen verleden of toekomst heeft; het is eeuwig. En zoals profeten én mensen die uit de dood terugkeerden ons tonen: licht is bewust. Ultiem bewust. Oneindig. Die oneindigheid en eeuwigheid wordt in alle culturen gesymboliseerd door een cirkel. Een cirkel heeft geen begin en geen eind. Sommige culturen laten de cirkel ook wel zien als een slang die zich in zijn eigen staart vastbijt en ook wel *ouroboros* genoemd wordt. Oneindigheid en eeuwigheid dus, en toch ook begrensd, want er is iets binnen *in* de cirkel, en *buiten* de cirkel. Die begrenzing geeft de geboorte van bewustzijn in de wereld van ruimte en tijd weer. Het bewustzijn zoals het zich in levende wezens manifesteert.

De cirkel symboliseert nog meer: hij symboliseert de *circle of life*, de levensloop zonder begin en zonder einde. Deze cirkel met een stralend centrum komen we in vele stromingen tegen. Het is het ultieme symbool voor de schepping, met een stralend middelpunt van waaruit alles ontstaat. In het centrum is eenheid, non-dualiteit zo je wilt. Licht is ongedeeld bewustzijn. Vanuit die eenheid ontstaat gedeeldheid, de tegenstellingen van paren: man-vrouw, donker-licht, koud-warm, hard-zacht en zo verder.



Dit zijn schijnbare tegenstellingen, omdat ze niet zonder elkaar kunnen bestaan (je kunt koud niet voelen zonder warm, hard niet als je zacht niet kent). In de Tao wordt deze eenheid die zichzelf splitst prachtig weergegeven in het symbool van Yin en Yang. Is dit niet hoe ons aardse leven begint, bij de bevruchting? Als de man de vrouw bevrucht, het zaadje het celletje ingaat, versmelt en gaat delen? Van eenheid naar meervoudigheid in volle actie, wat de Tao in het bovenstaande symbool laat zien. Hiernaast zien we een soortgelijk symbool: het Indiaanse medicijnwiel.



Wat je bij het bestuderen van de grote levensfilosofieën steeds zal zien, is het universele principe van eenheid, manifestatie in dualiteit en dan vier hoofdmanifestaties (in grote lijnen zoals Covey ze benoemd heeft).

Zo wordt in de Kabbalah gesproken van fysieke (Assià), mentale (Berìà), emotionele (Yetzirà) en spirituele intelligentie (Atziloth). Native Americans verdelen het medicijnwiel (te zien op de vorige bladzijde) in de vier windrichtingen. Iedere windrichting vertegenwoordigt een eigen bewustzijnsveld, dat door spirits (hulpgeesten) vertegenwoordigd en beschermd wordt. Stamoudsten en sjamanen kunnen deze hulpgeesten en krachtdieren raadplegen. Dit doen ze met hulp van krachtdieren* die ze in hun eigen onder- of bovenbewuste oproepen.

Ook de oudst vastgelegde bron van mystieke kennis, de Upanishaden, verhandelen over dezelfde vier energielichamen (deze geschriften zijn naar verluid duizenden jaren oud). Deze oeroude levensbeschouwelijke geschriften spreken al over een:

- *stoffelijk lichaam (in Sanskriet: annamaya);*
- *vitaal of emotioneel lichaam (pranamaya);*
- *mentaal lichaam (manomaya);*
- *lichaam van de bewuste zintuigen, ideeënlichaam (vijnamaya).*

Als we dichter bij huis blijven, zien we dat de vroege Christelijke en Keltische kruizen ook altijd een cirkel om zich heen hadden met een middelpunt. Wat hier te zien is (foto op de rechter pagina) zijn vier extra velden (net als bij het Taoïstisch model), tussen de hoofdvelden in. Dit duidt op een onderverdeling in acht bewustzijnsvelden. Later zijn de cirkel en de tussenliggende velden verdwenen en is alleen het kruis overgebleven, maar dit is het oorspronkelijke ontwerp.

Wat ik je met deze vogelvlucht over de belangrijkste concepten rond de ontwikkeling van bewustzijn wilde laten zien, is de ongelooflijke gelijkheid in benadering. Bewustzijn is iets universeels, je zou het kunnen vergelijken met water: het is voor iedereen even nat. Natuurlijk zijn er ook verschillen in benadering en in details, maar de grote lijnen komen op hetzelfde neer, waar dan ook ter wereld.

* krachtdieren zijn sjamanistische, psychische krachten met behulpzame eigenschappen.



Dit zijn de belangrijkste kenmerken van de genoemde bewustzijnsvelden:

- Er zijn vier hoofdgroepen van bewustzijn: fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel. In het visuele model dat ik ontwikkeld heb (zie rechter pagina) zie je deze velden gesymboliseerd als een:

- gedisciplineerd en getraind lichaam (fysieke intelligentie);

- schaakbord (mentale intelligentie);

- baby (emotionele intelligentie);

- duif (spirituele intelligentie).

- In het archetypisch model in deel II (pagina 151) komen hier nog vier tussenliggende velden bij, die exact blijken te corresponderen met de chakra's en de bijbehorende archetypen.

- In het centrum van alles is iets dat we het Zelf, God of het Licht kunnen noemen. Het is mannelijk noch vrouwelijk, maar de vereniging van beide kwaliteiten, gesymboliseerd door de mystieke lotus. Deze stralende essentie van eenheid manifesteert dualiteit (eenheid in verscheidenheid, gesymboliseerd door nullen en enen). De lotus in het individu opent volledig als de andere bewustzijnsvelden ontwikkeld zijn: een vitaal lichaam, een heldere open geest, een gelukkig hart en een verbonden hoger bewustzijn.

- Ieder bewustzijnsveld kent een energetisch niveau en een intelligentieniveau. Samen vormen zij het potentieel van het desbetreffende veld. In deel II zullen we zien dat deze velden corresponderen met acht specifieke archetypen. Als deze bewustzijnsvelden hun volledige potentieel hebben bereikt, komt het Zelf volledig tot leven in de persoon. Er ontstaat charisma of, als het Licht helemaal in alle velden door mag dringen: verlichting.

Gedachten, gevoelens, fysieke sensaties, inspiratie en bezieling: het zijn allemaal manifestaties uit de verschillende bewustzijnsvelden... verschillende trillingen. Op deze manier bekeken zijn het niets anders dan manifestaties van het Ene bewustzijn, die in de mens tot leven komen. Wanneer je beseft dat de bron van deze manifestaties goddelijk is en in je ligt, kun je veel beter afstemmen op jouw grootsheid. Je ware aard is niets minder dan goddelijk. Jij bent het levende universum in werking, de evolutie in actie. Als je dat eenmaal ontdekt hebt: leef ernaar!



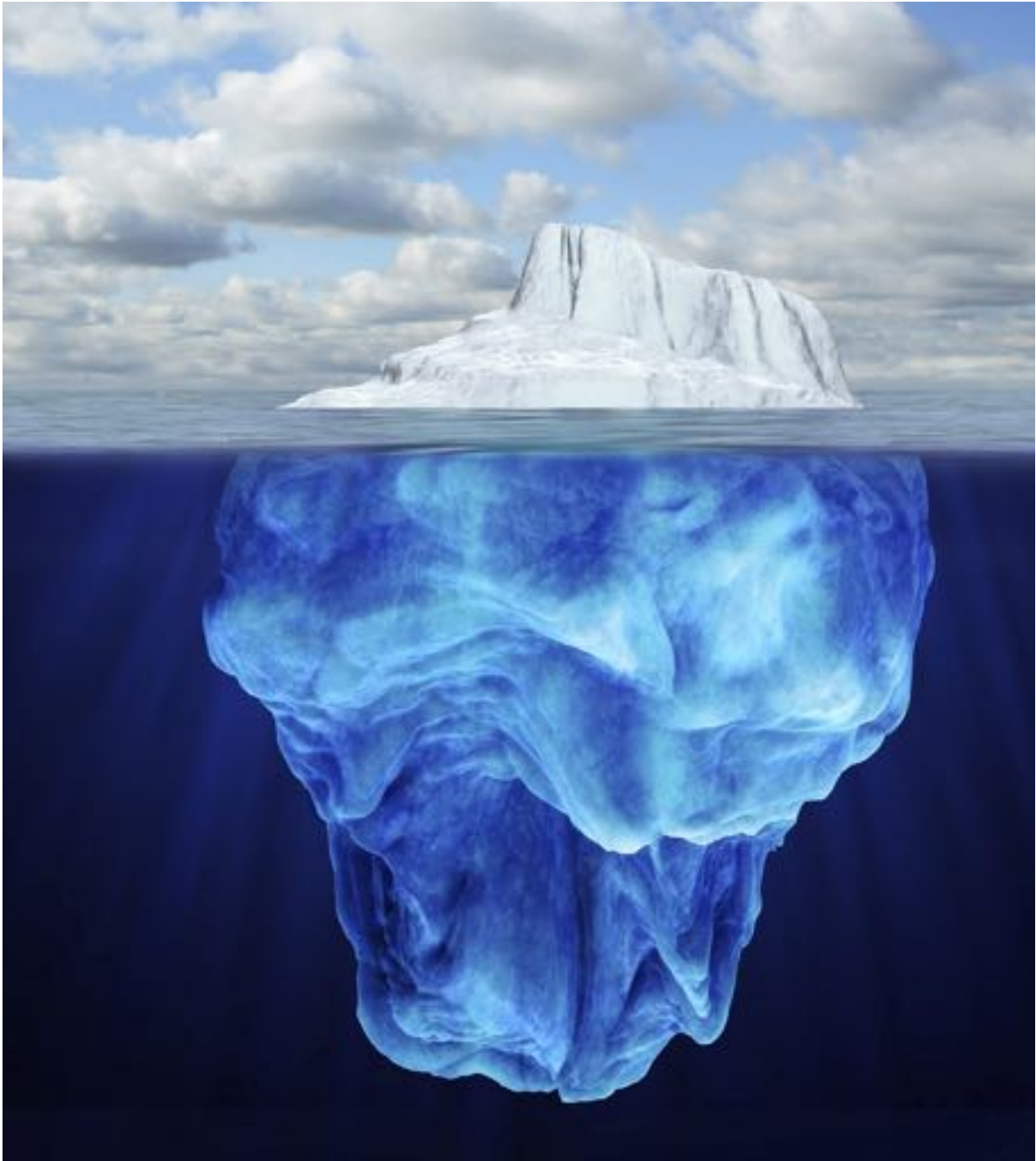
48. Je volledige potentieel

Als je nooit het risico neemt om de waterlinie te laten zakken om mensen te laten zien wie je écht bent, kan je ook nooit alle liefde, welkom en waardering voelen die je verdient. De enige manier waarop je echte intimiteit en verbondenheid met anderen kunt ervaren is het risico nemen door je ware zelf te laten zien. (Yvonne en Rich Dutra-St.John)

Bewustzijn wordt weleens met een ijsberg vergeleken. Een stukje ervan is zichtbaar, zoals in concreet gedrag, uiterlijk, voorkeuren en patronen. Het belangrijkste deel ervan is echter onzichtbaar en veelal onbewust. Het deel onder de oppervlakte bestaat uit meerdere lagen. Zo is er een persoonlijke laag, die bestaat uit herinneringen aan ervaringen uit ons huidige leven. Zaken die we vergeten zijn, herinneringen die we verdrongen of weggestopt hebben. Sommige van die weggestopte stukken zijn leuk, sommige minder leuk. Stel je maar voor dat je als kind luidkeels zong en iemand zei: *'Als je het voor mij doet, hoef je het niet te doen'*. Grote kans dat je hierna gestopt bent met jezelf te uiten en daarmee je vermogen tot expressie in het onbewuste hebt weggestopt. Zo heeft iedereen een hele rugzak vol ongebruikte capaciteiten.

Dan is er onder deze persoonlijke laag een nog diepere laag te vinden, die in ieder mens aanwezig is en die de herinneringen en aanleg van de gehele soort omvat: het collectieve onderbewuste. Ieder mens kan op deze laag leren *intunen!* Niet zozeer met gedachten, maar met visualisatie (voorstellingsvermogen). Deze laag werkt namelijk met beelden en psychische patronen, archetypen genaamd; een ware goudmijn aan onontwikkeld potentieel. Door een archetype in jezelf op te roepen, krijg je de beschikking over het potentieel dat bij dit specifieke programma hoort. Mensen, dieren, ervaringen, muziek, films, rituelen en bepaalde oefeningen kunnen zo'n archetype activeren, waardoor de bijbehorende energie vrijgegeven wordt en een nieuw niveau van intelligentie ontsloten wordt.

Het is waar dat ieder mens uniek is en bepaalde talenten meer of minder ontwikkeld heeft dan andere. Toch kan je enorme kracht en inspiratie putten uit dit onbewuste en onderbewuste potentieel, dat zich onder de waterlinie van je bewustzijn bevindt. We weten vaak niet eens over wat voor een enorm potentieel we beschikken! De kunst is om steeds meer van jezelf te ontdekken. Om het waterpeil te laten zakken en jezelf te laten zien zoals je werkelijk bent, met al je mooie en minder mooie kanten. Die echtheid maakt je groots! In deel II leer je hoe.



DEEL II

De archetypen van menseelijke ontwikkeling

49. Archetypische patronen

Carl Jung is de aartsvader van het begrip *archetypen*. Dit begrip is oorspronkelijk (bijna 2000 jaar geleden!) afkomstig van Plato, die universele eigenschappen in de mens zag zoals: liefde, schoonheid, waarheid en rechtschapenheid. Jung was een groot kenner van de diverse spirituele tradities en had een bijzonder diepgaand inzicht in de menselijke psyche. Zou hij dit verkregen hebben door zijn *close encounter* met de dood? Hij kwam terug na een hartaanval en schreef:

‘Wat er na de dood gebeurt is zo onuitsprekelijk groots, dat onze verbeelding en onze gevoelens er zelfs bij benadering geen idee van kunnen hebben.’

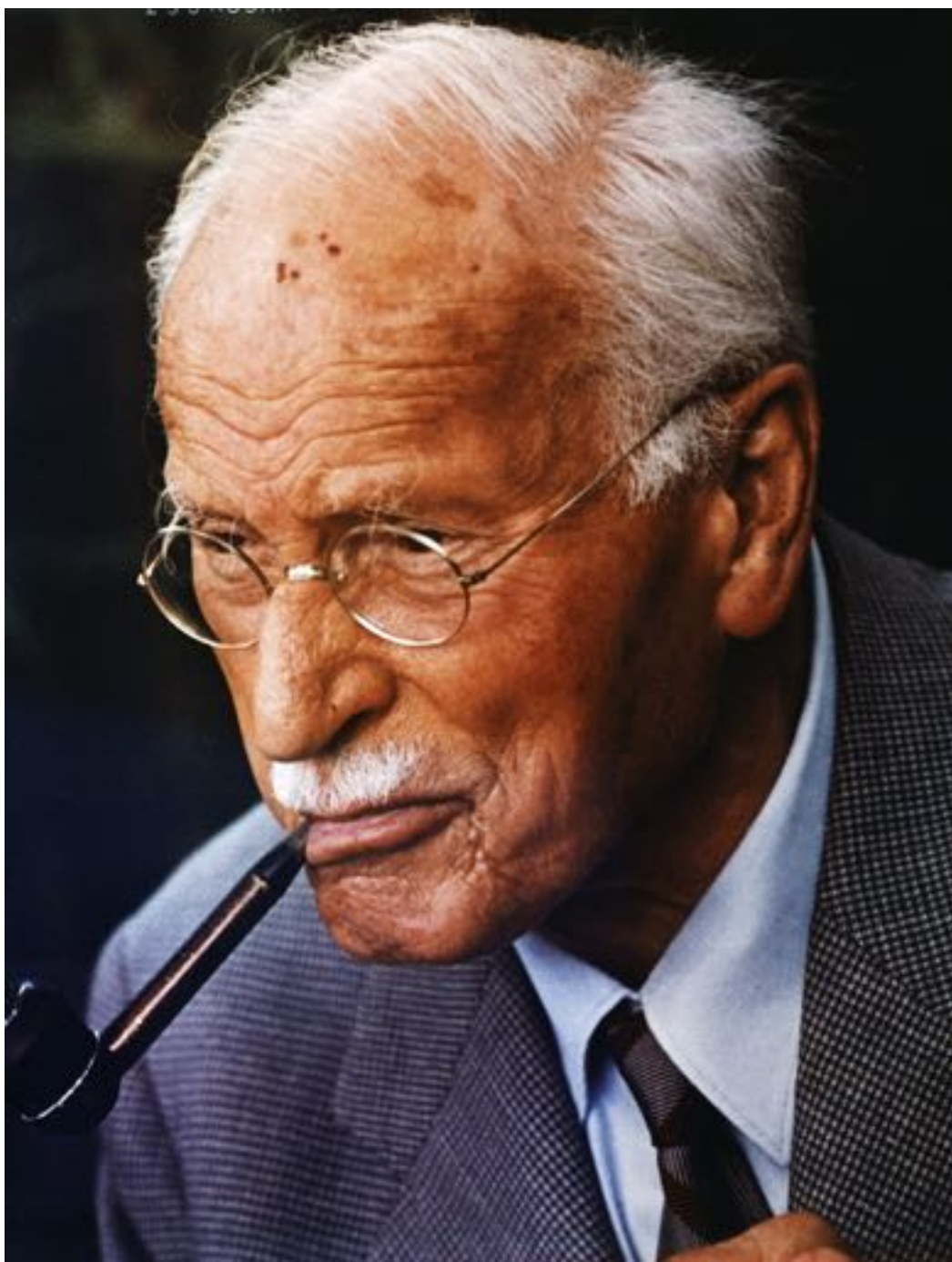
Jung ontdekte dat ieder mens een persoonlijk onbewuste heeft waarin onbewust en verdrongen materiaal uit dit leven is opgeslagen. Ook ontdekte hij dat er zoets is als een collectief onbewuste. Hierover schreef hij:

‘Terwijl het persoonlijk onbewuste hoofdzakelijk uit complexen bestaat, wordt de inhoud van het collectieve onbewuste in feite gevormd door archetypen.

Het begrip archetype, dat onlosmakelijk met het idee van het collectieve onbewuste is verbonden, geeft de aanwezigheid van bepaalde formele structuren in de psyche aan die alomtegenwoordig of overal verbreid lijken te zijn.’

Caroline Myss over archetypen en hun energetische patronen:

‘De archetypische patronen die je energie beïnvloeden te leren interpreteren, is het natuurlijke complement van werken met de energie van de chakra’s. Net zoals de energieën van je chakra’s samenwerken om een plattegrond van lichamelijke en energetische informatie te maken, zorgt het collectieve lichaam van je archetypen voor zicht op de heersende krachten van je psyche en ziel.’



50. De landkaart van menselijk potentieel

We kunnen het menselijke potentieel onderbrengen in acht oervormen of archetypen. Natuurlijk is de variatie oneindig, want er zijn ontelbare archetypen. De acht archetypen waar ik in dit boek mee werk vormen echter de bouwstenen van de menselijke psyche en het sluimerende potentieel. Als we spreken over het ontwikkelen van bewustzijn, dan gaat het over het activeren en ontwikkelen van het sluimerende potentieel in ons bewustzijn. Om het te kunnen aanboren, moeten we natuurlijk eerst weten waar we over spreken.

Ons lichaam is opgebouwd uit energiecentra, in de oosterse levensfilosofie ook wel chakra's genoemd. Het kan geen toeval zijn dat de belangrijkste chakra's *exact* corresponderen met de belangrijkste archetypen. Caroline Myss schrijft hierover:

'Het energielichaam dat om je heen zit en door de chakra's is gemaakt, bevat alle gegevens over je biologie en je biografie, zodat het logisch is dat deze energie zich manifesteert in archetypische patronen die je leven beïnvloeden.'

Als je nog niet bekend bent met deze materie kan het in het begin misschien wat overweldigend lijken, maar vrees niet: het enige dat je hoeft te doen is te *her-inneren*. Het woord zegt het al: de kennis die nodig is om de geheimen van de menselijke ontwikkeling te ontsluiten bevindt zich al in je innerlijk. Je hoeft alleen in je eigen innerlijk te zoeken en op te merken wat er resoneert. In de rest van dit boek zal ik de archetypen tot leven brengen door te laten zien welke beroemdheden de drager zijn van het specifieke archetype en hoe het in boeken, muziek en films terugkomt. Als je eens wist wat voor oneindig potentieel er in de schatkamer van jouw onbewuste op je ligt te wachten!



51. Je potentieel ontwikkelen

Het potentieel van jouw archetypische energie ontwikkelen gaat van onder (zie hiernaast) naar boven. Hoe krachtiger de onderste archetypen ontwikkeld zijn (*Wildeman, Gevoelsmens en Krijger*), hoe verder je door kan groeien. Denk maar aan een boom: hoe dieper hij zijn wortels in de aarde nestelt, hoe hoger hij kan groeien. Sommigen willen gelijk de bovenste archetypes tot bloei brengen, maar dat gaat pas als de onderste lagen van vitaliteit, seksualiteit en wilskracht sterk geworden zijn. Ieder hoger gelegen niveau transcendeert vervolgens de onder gelegen centra, maar pas dan als deze volledig ontwikkeld zijn.

We beginnen allemaal als baby; als kleine Wildemannen en -vrouwen. We zijn oerwezens; de eerste paar levensjaren draaien om voeding en fysieke groei. Bijna tegelijk wordt het archetype van de gevoelsmens in ons tot leven gewekt en transcenderen we van een zuiver biologisch wezen naar een voelend wezen. We zijn met onze moeder versmolten, als zij in staat is ons haar liefde te geven. Een paar jaar later ontdekken we onze eigen wil (de bekende *'Ik ben twee en zeg nee'*) en ontwikkelen we onze autonomie en krijgerschap. Weer een aantal jaar later ontdekken we onze emoties, leren we dat anderen ook gevoelens hebben en leren we de consequenties van onze daden kennen. Het zaadje van ons koningschap wordt geplant. In dit koningschap worden de onderliggende niveaus geïntegreerd en ontstaat er als alles goed gaat en je ontwikkeling gestimuleerd wordt, een nieuw solide niveau van welzijn. Vanuit dit niveau van eigenwaarde en zelfvertrouwen kun je gaan leren om jezelf uit te drukken en met anderen te communiceren. Hieruit groeit wijsheid, intuïtie en misschien wel de verbinding met alles wat leeft.

Om elk van deze fasen tot wasdom te helpen komen, is er een bepaalde zorg, liefde en begeleiding nodig. Niet teveel, niet te weinig, maar precies genoeg om jou te laten groeien en bloeien. Sommige van deze groeifasen zijn in je jeugd gestagneerd of soms hebben er traumatische ervaringen plaatsgevonden, waardoor je niet tot volle wasdom hebt kunnen komen. De onontwikkelde archetypen in je zullen je je hele leven tot last zijn, totdat je ze (h)erkent en alsnog tot leven wekt. Je ziel kan pas echt vrij door je heen stromen als deze belangrijkste acht archetypen open en ontwikkeld zijn. Deze acht archetypen werk ik uit in de rest van dit boek. De archetypen ontwikkel je niet door er over te lezen, net zomin als je leert zwemmen door een handleiding te lezen! Bij de komende hoofdstukken kan je bij *Facts & figures* lezen welke werkvormen er zijn die je kunnen helpen om het betreffende archetype tot wasdom te laten komen.



De Heilige

- Overgave, het vermogen om je over te geven aan dat wat groter is



De Magiër

- Inzicht, het vermogen om de toekomst te zien en te beïnvloeden



De Filosoof

- Kennis en ervaring, het ultieme heldere denkvermogen



De Artiest

- Expressie, het vermogen om te communiceren vanuit het hart en de gevoelsbeleving



De Koning

- Leiderschap, het vermogen te verbinden en te leiden vanuit het hart



De Krijger

- Wilskracht, verantwoordelijkheidsgevoel, discipline en doorzettingsvermogen



De Gevoelsmens -

- Levenslust, onze gevoelswereld, het instinct om lief te hebben, voort te planten en het leven te beschermen



De Wildeman

- Vitaliteit, oerkracht en overlevingsinstinct

In het model hiernaast heb ik de acht archetypen gerangschikt rond de diamant (in het model op pagina 139 gebruik ik daar de lotusbloem voor) die de ziel symboliseert.

De indeling loopt parallel aan die van de chakra's (energiecentra):

- | | |
|----------------------------|--------------------------------------|
| - <i>De Wildeman/vrouw</i> | - <i>benen en bekken (1e chakra)</i> |
| - <i>De Gevoelsmens</i> | - <i>buikgebied (2e chakra)</i> |
| - <i>De Krijger</i> | - <i>zonnevlecht (3e chakra)</i> |
| - <i>De Koning(in)</i> | - <i>hart en borst (4e chakra)</i> |
| - <i>De Artiest</i> | - <i>keel en mond (5e chakra)</i> |
| - <i>De Filosoof*</i> | - <i>linkerhersenen (6e chakra)</i> |
| - <i>De Magiër*</i> | - <i>rechterhersenen (6e chakra)</i> |
| - <i>De Heilige</i> | - <i>kruin (7e chakra)</i> |

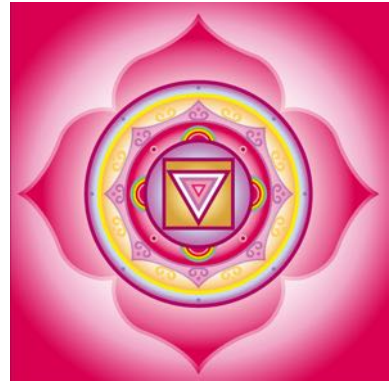
8 poorten naar de ziel

Ik zie de thematiek die bij een archetype hoort als een poort waar je doorheen kunt. Iedere poort brengt je bij hetzelfde: bij je ziel. Deze poorten worden bewaakt door een Poortwachters (ook wel draak of demoon genoemd), die meestal in de vorm van een bepaalde angst, afkeer of verslaving verschijnen. Bij ieder hoofdstuk over de betreffende archetypen op de volgende pagina's kun je de thematiek lezen die bij het archetype in kwestie hoort.

* Het zesde chakra/energiecentrum heb ik in twee delen gesplitst, corresponderend met de linker- en rechterhersenhelft. Ik heb dit gedaan omdat de kwaliteiten die bij de respectievelijke hersenhelften horen, compleet van elkaar verschillen. De westerse mens is vooral gevangen in de linkerhersenhelft, die met name aan het denken is gekoppeld. De rechter hersenhelft vertegenwoordigt onder meer ons voorstellingsvermogen en onze creativiteit.



De Wildeman/vrouw



Poort van
VITALITEIT
'leven'

De Wildeman/vrouw is de oergrond van alle archetypen en zetelt in de basis van het lichaam, in het bekkengebied. Het is de oerkracht die in je huist: je vitaliteit en overlevingsinstinct. Pas de laatste 50 generaties zijn we geciviliseerd, daarvoor waren we allemaal oermensen. We leefden onder de sterrenhemel en trokken rond als nomaden. We wisten waar het wild zich bevond en hoe dat met primitieve hulpmiddelen te vangen. We waren één met de natuur. We namen nooit meer dan we nodig hadden en kregen in overvloed. Onze lichamen waren krachtig en soepel. Van geestesziekten had nog nooit iemand gehoord, die kwamen zelden voor. Gekte had een functie; mensen die een bepaalde gekte over zich hadden, werden beschouwd als de boodschappers van de geestenwereld en werden vaak de sjamaan van het dorp.

Dichter Robert Bly heeft dit archetype bekendheid gegeven in zijn boek Iron John (IJzeren Hans). In dit sprookje van de gebroeders Grimm is de Wildeman de oermens die de prins initieert in de geheimen van de natuur en zijn eigen donkere kant. De vrouwelijke variant is te vinden in het sprookje van de Kikkerprins en dat van de Baba Jaga.

Als de Wildeman of -vrouw in je niet meer leeft of gevoed wordt, word je ziek, geestelijk of lichamelijk. Als je niet meer in de natuur komt om te bewegen, frisse lucht in te ademen en naar de wolken te kijken, dan raak je uit balans. Als je kant en klare voeding eet in plaats van verse oervoeding, kan je lichaam niet meer functioneren zoals het bedoeld is. De Wildeman roept je! Het is de roep om weer tot leven te komen, om gezond te worden, om oerkracht en conditie op te bouwen. Het is de roep om te rusten als je moe bent en om je maximaal in te spannen als de situatie dat van je vraagt. De roep om je te realiseren dat je diep van binnen nog steeds de oermens bent zoals de natuur je gevormd heeft. Je bent natuur!

'Als onze relatie met de grond zwak is, zullen onze instincten en ons lichaam ook zwak zijn, evenals ons gevoel van verbondenheid met het mysterie van het leven.' (Stanley Keleman)

Facts & figures

Archetype:	De Wildeman, Wildevrouw
Sub-archetype:	Kluizenaar, Sjamaan
Thema:	er mogen zijn, bestaansrecht
Statement:	Ik ben
Wat:	basischakra, overleving, aarde-energie
Kenmerk:	oerkracht, instinct, lichaamsbewustzijn, vitaliteit
Functie:	het voortbestaan van de soort als zodanig
Waar:	voeten, benen, zitvlak, cellen
Element:	aarde, zwaartekracht
Icoon:	Don Ramon, Fauja Singh
Leraren:	Don Ramon (rechts op de foto), Dr. Robert Linschoten
Film:	The Emerald Forest, Instinct, Into the Wild
Boek:	De Wildeman, De Voedselzandloper
Muziek:	trommel
Werkvorm:	oerstem, trancedance, gezonde voeding, vasten, sjamanisme, zweethut, overgangsrituelen
Ultiem:	maximale inspanning/maximale rust
Schaduw(+/-):	teveel: Bullebak, te weinig: Slapjanus
Demon:	angst
Kleur:	rood
Mythologie:	Iron John (IJzeren Hans), Baba Jaga
Symbool:	staf
Handgebaar:	handen naar de aarde
Ontwikkelingsfase:	de babytijd, in de baarmoeder tot één jaar oud



Het potentieel:

- *Vitaliteit (het vermogen om je volledig in te spannen en te ontspannen) tot op hoge leeftijd*
- *Uithoudingsvermogen*
- *Uitstekende gezondheid*
- *Stralende huid*
- *Witte tanden en oogwit, roze tong*
- *Het juiste gewicht en lichaamsomvang*
- *Krachtige uitstraling*
- *Een natuurlijk slaap-, rust- en inspanningsritme*
- *Goede spijsvertering en stoelgang*

De mens in zijn oervorm is één van de ultieme diersoorten. Hij is snel, intelligent en in potentie wijs en liefdevol. Als je bijvoorbeeld kijkt naar hoe *Native Americans* met hun leefomgeving omgaan en hoe dicht zij bij de natuur én hun eigen natuur staan, dan kun je niet anders concluderen dan dat de westerse mens van het pad af is. Wanneer de Wildeman of -vrouw in ons niet meer leeft, vervallen we tot zieke en slappe wezens die alleen nog op hun eigen plezier gericht zijn. Mensen en dieren die in de natuur leven hebben geen overgewicht en zelden gezondheidsproblemen! De Wildeman/vrouw is één met de natuur.

Het archetype van de Wildeman/vrouw staat voor oerkracht. Wanneer deze kracht in je sluimert, is het tijd om haar tot leven te wekken door biologische supervoeding te gaan eten, te gaan wandelen en sporten in de natuur en een natuurlijk in- en ontspanningsritme te ontwikkelen. Op de volgende pagina's gaan we ontdekken hoe we de kracht van de oermens in ons tot leven kunnen wekken.



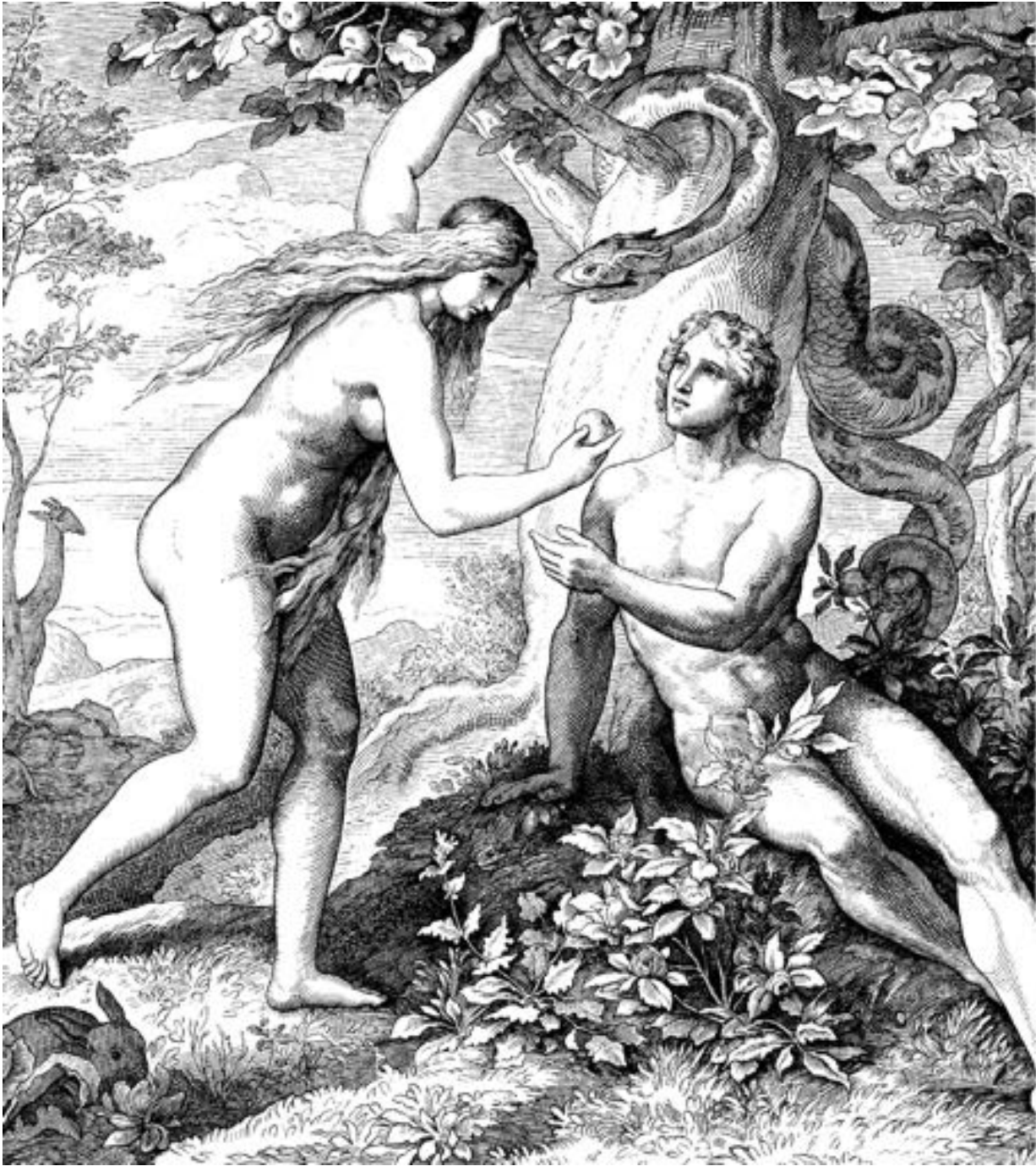
52. *Het verloren paradijs*

Bijna iedere cultuur kent scheppingsverhalen die vertellen van een mensenras dat compleet in harmonie was met zijn eigen soort én leefomgeving. Ook vertellen deze verhalen van de val uit het paradijs. De oudste vedantische geschriften spreken over Yuga's, periodes van verval. Volgens deze duizenden jaren oude geschriften leven we nu in de grootste periode van verval. Als we goed bekijken hoe wij onze lichamen en in groter verband, de wereld, uitbuiten, dan kun je niet anders dan concluderen dat er een kern van waarheid zit in de scheppingsmythes.

Er is een duidelijke link met voeding. Antropologen hebben vastgesteld dat de oermens leefde van een rijk dieet aan natuurlijke voeding. Veel later pas is de mens voedsel gaan koken, bereiden en conserveren en is hij slecht verteerbare producten als vlees, melk en tarwe aan zijn menu gaan toevoegen. Wetenschappers leggen nu het verband tussen deze gedegenereerde voeding en de hersenhelften en vooral met de genoemde aangepaste voeding, waardoor voornamelijk de linkerhersen helft gestimuleerd wordt. Hier zetelt ons rationele denkvermogen en zoals het huidige wereldbeeld laat zien, hebben we dat ruimschoots ontwikkeld. Ten koste van de rechterhersen helft, die veel creatiever te werk gaat en zich af weet te stemmen op zijn omgeving. Wanneer beide hersenhelften samen werken ontstaan er kansen om te overleven. In het bijbelse scheppingsverhaal wordt dit gesymboliseerd door Adam en Eva die van de appel eten, van de Boom van Kennis (linkerhersen helft): hierdoor worden ze uit het paradijs verdreven. Ze verliezen daarmee de Boom van Leven (rechterhersen helft).

Op de volgende pagina's kun je meer lezen over voeding die je linkerhersen helft - en dan met name het denken - tot rust brengt en de rechterhersen helft - je creatieve en verbindende vermogens - stimuleert. Ook zijn er voedingsstoffen in het dieet opgenomen die de pijnappelklier stimuleren en daarmee ons vermogen vergroten om ons af te stemmen op het wetend veld om ons heen.

Met de voedingspatronen die ik je voor zal stellen kun je al snel behoorlijke veranderingen in je bewustzijn bemerken. Schadelijke voedingsstoffen kun je beter niet meer nuttigen. Dit is geen verlies, ook al kan dat voor het ego wel zo voelen. Het is pure winst. De winst van het in je leven brengen van je volledige potentieel en daarmee de Boom van Leven herwinnen. De nieuwe mens die deze aarde als een waarachtig vorst zal besturen is intelligent, creatief, liefdevol betrokken en verbonden met het grotere geheel: de rechtmatige erfgenaam van het verloren paradijs.



53. Eet het voedsel der Goden

Wat hebben Boeddha, Christus en Gandhi gemeen? Het waren stuk voor stuk verlichte meesters. Er is nog een opmerkelijk feit aan dit illustere drietal: alle drie waren fervente wandelaars. Ze liepen iedere dag tientallen kilometers. Daarnaast waren ze heel matig met voeding. Ze aten vegetarisch en in kleine hoeveelheden. Over Boeddha gaat het verhaal dat hij tijdens zijn ascetische periode jarenlang leefde op één hennepzaadje per dag. Gandhi leefde op een kommetje rijst met wat groente. Deze grote meesters wisten dat de maag niet te vol moet zijn, zodat de spijsvertering niet te veel belast wordt en er genoeg energie is voor andere belangrijkere vitale functies. Hierdoor waren ze topfit en hadden ze energie te over om tot hun ware grootsheid uit te groeien. Hedendaags wetenschappelijk onderzoek toont aan dat deze stelling (minder eten maakt gezond) waar is. Wanneer je dertig procent minder eet dan je gewend bent, komt er energie vrij in je lichaam om te genezen en gezond te worden.

Ook waren er periodes in het leven waarin de grote meesters zich helemaal van vast voedsel onthielden, de vastenperiodes. Christus vastte 40 dagen in de woestijn. Tijdens het vasten kan het lichaam zich ontdoen van gifstoffen en haar natuurlijke vitaliteit herstellen. Het belangrijkste om te weten over voeding is dus niet zozeer wat je eet, maar hoeveel. Eet matig, eet biologisch en onthoud je periodiek één of meerdere dagen van vaste voeding. Je kunt je lichaam dan een handje helpen met hoge darmspoelingen, nier-, gal- en leverreinigingen, sauna of zweethut en vooral veel rust. Op die manier blijft je lichaam in topvorm en zorg je voor een stevig en gezond fundament om tot je volledige grootsheid uit te kunnen groeien.

Let op! Wat belangrijk om te beseffen is, is dit: wat gezond en voedzaam eten is, is voor ieder mens weer anders. De aanwijzingen die ik in dit boek geef zijn slechts globale uitgangspunten. Leer vooral goed naar je eigen lichaamssignalen en -behoeften luisteren.

Oh ja, nog een belangrijk punt: mocht je besluiten de aanwijzingen uit dit hoofdstuk over gezonde voeding en -levensstijl te negeren... geniet daar dan met volle teugen van!



54. Supervoeding

Een paar pagina's hiervoor (pag. 155) zag je een foto van de sjamaan Don Ramon, ergens in zijn geboorteland Peru. Don Ramon is in de 90, maar loopt jou en mij er naar alle waarschijnlijkheid uit als het op conditie aankomt. Zijn assistent is ruim 40 jaar jonger maar klaagt steen en been als hij met Don Ramon door de Andes loopt, op 5000 meter hoogte; het oudje is niet bij te houden! Toen hij bij ons in de winter te gast was liep hij in zijn korte broek, hij had het veel te warm!

Eén keer per jaar moet Don Ramon naar de heilige gronden van zijn voorouders. Op die plek moet hij in de vrije natuur kamperen en wachten. Waarop hij wacht? Totdat twee stenen hem roepen! Hij kan niet zomaar een paar stenen oprapen; hij moet echt wachten. Alleen, hoog in de bergen, bijna zonder voedsel. Eén keer in zijn leven heeft hij zelfs drie maanden lang moeten wachten, totdat hij een teken kreeg van de stenen. Het enige wat hij te eten mee heeft als hij de Andes intrekt, zijn wat knollen en wortels. Toch (of juist daarom?!) is hij kerngezond en oersterk. Toen we de oude sjamaan vroegen hoe dat kon, vertelde hij dat het niet zozeer gaat om wat hij eet, maar vooral wat hij *niet* eet. Volgens Don Ramon is ons hedendaagse eten niet geschikt om ons te voeden.

Tot diezelfde conclusie kwam ook Dr. Moerman. Hij ontdekte dat wij Nederlanders in de Tweede Wereldoorlog onze eetgewoonten drastisch moesten wijzigen, omdat de Duitsers de meeste grondstoffen in beslag namen. Hierdoor kon er nagenoeg geen brood gemaakt worden en waren er ook nauwelijks vlees- en melkproducten. Je zou zeggen dat dat rampzalig moest zijn voor de gezondheid, maar het tegendeel was waar: het aantal kankergevallen daalde drastisch tussen 1941 en 1945. Toen hierna de oude voedingsgewoonten weer werden opgepakt, steeg het overigens weer net zo snel. Wat was er gebeurd? Men at veel minder, dat is een feit en men was aangewezen op natuurlijke voedingsstoffen, op dat wat voorhanden was. Ik weet van mijn vader dat men zelfs bloembollen at. Ik zal niet beweren dat dat nu zo ideaal of gezond was, maar feit blijft dat men er toen beter aan toe was dan vandaag de dag, nu we een overvloed aan eten lijken te hebben. Feit is dat wij langzaam maar ten onder gaan aan overvoeding van voedsel dat niet langer voedt, maar ons ziek maakt. Ziek worden door verkeerde of slechte voeding is niet wat bij een groots leven hoort! Integendeel. Daarom gaan we kijken hoe we ons lichaam optimaal kunnen voeden en onderhouden.



Wat hoort voeding te doen? Het lijkt voor de hand liggend, maar is dat in de praktijk niet. Voeding moet ons van bouwstoffen en energie voorzien. De meeste hedendaagse voeding is met name op dat tweede gericht: snelle energie. Suikers, koolhydraten, vetten: allemaal voorziens van snelle energie. Daarbij gebruiken we koffie om ons op te peppen en alcohol om weer rustig te worden. Snoep, snacks, koek en chips gebruiken we om onze honger te stillen, maar aangezien deze genotsmiddelen voorzien zijn van de nodige smaakstoffen die ons verslaafd maken, raken we nooit vervuld. Dat kan alleen met verse, biologische voeding die door de natuur zelf is voortgebracht en die voldoende zon heeft gehad.

De meeste hedendaagse voeding mist deze natuurlijke ingrediënten. Waarom? Omdat er geld verdiend moet worden! Verse natuurvoeding heeft weliswaar ontelbare voordelen voor ons lichaam, voor de industrie is zij een ramp. Ga maar na: als je een appel plukt, of opensnijdt, gaat deze direct oxideren (wordt bruin). Dat is niet handig als je geld wilt verdienen, binnen een paar dagen is je handel waardeloos. Dus worden groentes in kassen verbouwd zonder zonlicht en geplukt vóór dat ze rijp zijn. Meestal eindigen ze in een potje of plastic verpakking zonder ook maar ooit de zon te hebben gezien, zonder een greintje voedingswaarde.

Het zal niet lang meer duren voordat het effect van verkeerde voeding op onze gezondheid massaal wordt ontdekt én erkend. Het leven is wat dat betreft ook niet eerlijk: tot ongeveer je dertigste kun je je helemaal voldumpen met eten dat je welbeschouwd nog niet aan je ergste vijand zou geven: als je (on?)geluk hebt geeft je lichaam geen kick. Totdat het te laat is en je organen compleet uitgeput en vergiftigd zijn. Hippocrates, de grondlegger van de westerse geneeskunde, stelde niet voor niets over voeding:

'Iedereen heeft een dokter in zich; we hoeven hem alleen maar in zijn werk te ondersteunen. Ons natuurlijk genezend vermogen is onze grootste kracht in ieders genezingsproces. Ons voedsel zou ons medicijn moeten zijn. Ons medicijn zou onze voeding moeten zijn.'

Een volk dat kerngezond is, al sinds mensenheugenis in vrede leeft, stokoud wordt en hoge fysieke prestaties levert, zijn de Hunza (een volk in het Pakistaanse hooggebergte). Een chirurg die een tijd bij de Hunza leefde had maar bitter weinig te doen. Af en toe een gebroken arm of been zetten was alles! Dit schreef Robert McCarrison, de chirurg in kwestie over het bijzondere volkje:

'Tijdens mijn contact met deze mensen ben ik nog nooit een geval van slechte spijsvertering tegengekomen, of een maag- of darmzweer, of een blinde darmontsteking, of een

maagslimvliesontsteking, of kanker..... In dit volk waren overgevoelige maag of darmen onbekend. Het bewust worden van dit gedeelte van hun lichaam stond als regel alleen in verband met het hongergevoel. Het is inderdaad zo dat sinds mijn terugkeer uit het Westen me opviel dat hun zeer goede gezondheid in opmerkelijk contrast stond met de spijsverteringsstoornissen en darmklachten en ziektes van onze hoog beschaafde maatschappijen in het Westen.'



De Hunza met hun nationale goud: de abrikoos

De Hunza eten een dieet dat voornamelijk bestaat uit abrikozen, groenten en bessen. Vroeger was het land alleen bereikbaar door nauwe bergpassen, maar helaas is er tegenwoordig een snelweg aangelegd. Samen met de westerse eetgewoonten die het land hebben bereikt, zijn er nu ook de eerste gevallen van kanker gesignaleerd.

Roger McCarrison zou later onderzoek doen naar het speciale Hunzadieet dat zoveel vitaliteit geeft. Hij testte het op meer dan duizend ratten. McCarrison over de uitslag van zijn onderzoek:

'In de afgelopen 27 maanden (vergelijkbaar met 50 mensenjaren) heeft zich geen enkel geval van ziekte onder de Hunza-populatie voorgedaan en geen sterfte onder de volwassen ratten – slechts enkele jonge ratjes zijn door ongevallen gestorven maar verder was er geen sterfte onder de jonge dieren. Zowel klinisch als post-mortem onderzoek van deze populatie wees op een opvallende afwezigheid van aandoeningen.'

De controlegroep ratten kreeg een dieet dat niet veel afwijkt van het gemiddelde westerse dieet met veel brood en suikers. Deze ratten vertoonden tal van klachten waaronder maag- en darmziekten en symptomen van neurose en agressie. McCarrison schreef hierover: *'Ze waren nerveus en geneigd om de verzorgers te bijten. Ze waren ongelukkig met elkaar en op de 16^e dag van het experiment begonnen ze de zwakkeren onder hen te doden en op te eten.'*

Dr. Alexander Berglas rapporteerde een vergelijkbare situatie als Dr. McCarrison, maar dan aan de andere kant van de wereld, in Afrika. Daar kon hij geen enkel geval van kanker ontdekken: *'Bij mijn aankomst in Gabon in 1913 merkte ik tot mijn verbazing dat ik geen gevallen van kanker zag. [...] De afwezigheid van kanker leek terug te voeren op het verschil in voeding tussen de inboorlingen en de Europeanen.'*

In weer een andere uithoek van de wereld, bij de Native Americans, werd het volgende verhaal opgetekend:

'Het dieet van de Indiaan lijkt kwalitatief en kwantitatief laag en eenzijdig en de artsen vroegen zich af of dit misschien iets te maken had met het feit dat er slechts 36 gevallen van kwaadaardige kanker ontdekt werden onder de 30.000 opnames in het Ganado Arizona Mission Hospital. Onder een vergelijkbare populatie blanken zouden zich volgens de artsen 1800 gevallen van kanker voorgedaan hebben.'

We kennen allemaal het belang van vers fruit en vitamine C. Op zee bleek dat onontbeerlijk, zeelieden kregen stuk voor stuk scheurbuik als ze te lang geen vitamine C kregen. Pas toen Dr. James Lind het verband tussen scheurbuik en het (niet) eten van sinaasappelen ontdekte, kon de dodelijke ziekte voorkomen worden. Iets soortgelijks deed zich voor bij de bemanningsleden van de Japanse vloot, waar beriberi enorm veel voorkwam. Christiaan Eijkman ontdekte in 1897 dat het verband te vinden was in de gepelde rijst die de lagere bemanning te eten kreeg. Hij ontdekte

dat kippen die rijst met vlies kregen gezond bleven, terwijl kippen die gepelde rijst aten stuk voor stuk ziek werden.

Hoeveel argumentatie hebben we nog nodig om voor eens en voor altijd de keuze voor gezonde natuurlijke en onbewerkte voeding te maken?

Er zijn nog zoveel verhalen die illustreren waarom we beter voor biologische voeding kunnen kiezen. Zo ontdekte Dr. Cleave dat er in Afrika bijna niemand opgenomen werd voor gangbare westerse kwalen als zwaarlijvigheid, galstenen, diabetes of kanker. Zijn conclusie: een vezelrijk dieet zonder geraffineerde koolhydraten. Dr. Cleave stelde dat grofweg 20 jaar na de introductie van geraffineerde koolhydraten (brood, pasta etc.) er diabetes, hart- en vaatziekten zouden ontstaan. Dit toonde hij later aan bij Jemenitische Joden in Israel. Toen ze in Jemen leefden was diabetes totaal onbekend. Toen ze in Israel werden blootgesteld aan een meer westers dieet, rijk aan suiker en geraffineerde koolhydraten, ontwikkelden zij rap de genoemde diabetes.

Wat we tot nu toe met betrekking tot voeding gezien hebben is het vernietigende effect ervan op het lichaam. Wat daarnaast de laatste jaren steeds duidelijker wordt, is het verband met betrekking tot geestesziekten. Hoe anders zouden we de explosie van kinderen met ADD en ADHD kunnen verklaren, of de enorme toename aan kinderen met vormen van autisme? Het heeft allemaal met voeding te maken, erkent nu ook de wetenschap schoorvoetend. Sterker nog, Lidy Pelsler, die op dit onderzoek gepromoveerd is aan de Radboud Universiteit, stelt; ongeveer 60% van deze geestesziekten is te genezen met een aangepast dieet.

Kinderen krijgen nu zonder pardon Ritalin toegestopt, waar amfetamine (ook wel speed genoemd) in zit. Er gaan zelfs stemmen op om deze kinderen heroïne te geven, omdat dit nog effectiever zou zijn: de kinderen worden er rustiger van. In wat voor gestoorde wereld leven we dat we onze kinderen drugs toestoppen om ze rustiger te maken? Het dieet wat ze nu eten met brood, pasta, pizza, snoep, frisdrank en chips is op zich al zwaarverslavend. Fabrikanten doen er alles aan om jonge gebruikers aan hun product te binden door er allerlei stoffen die verslavend werken aan toe te voegen, waardoor de jonge eter niet kan stoppen met eten voordat de hele zak leeg is.

Als het slechte voedingspatroon voortgezet wordt, ontstaan er problemen in de darmen, waardoor de hersenen onvoldoende energie krijgen. De hersenen vragen zo'n 20% van onze levensenergie. Het gevolg is dat de hersenen rusteloos worden, als een tijger in een kooi die maar rondjes draait omdat hij zijn voeding niet krijgt. Vaak ontstaan er dan slaapproblemen die soms uitmonden in psychose en schizofrenie. Er zijn zelfs tabellen die laten zien dat de groei van het aantal

geestesziekten exact oploopt met de toegenomen consumptie van geraffineerde koolhydraten.

Het archetype van de Wildeman is de vader of moeder van alle andere archetypen. Ieder archetype erboven (de Wildeman is het onderste energiecentrum) wordt er letterlijk en figuurlijk door gevoed. Wanneer de voeding onvoldoende te bieden heeft, vallen de bovenliggende functies stil: er is geen levenslust meer (De Gevoelsmens), de wilskracht (De Krijger) neemt af, er is minder inlevingsvermogen (De Koning), geen kracht om zich te uiten (De Artiest), geen denkvermogen (De Filosoof), geen vermogen om te visualiseren (De Magiër) en geen verbinding meer met de rest van de schepping (De Heilige). Alle archetypen hebben voeding nodig: bouwstoffen en energie. De meeste hedendaagse voeding levert een enorme boost aan energie en dopamine, maar niet dat wat nodig is om de archetypen te laten floreren. In dat opzicht is er een duidelijk verschil tussen *'wat heb ik nodig'* en *'wat wil ik'*. Wat je wilt is meestal afkomstig van het verslaafde ego dat hunkert naar beloning in de vorm van snoep, drank, sigaretten, koolhydraten, koffie of andere drugs. Ultimo hunkert het ego naar dopamine, de innerlijke dope dealer. Doordat dopamine niet meer aan het innerlijke maar aan het uiterlijke beloningssysteem is gekoppeld, raken mensen afgevlakt, opgefokt en lusteloos. Ongeveer het tegenovergestelde van wat we hier in dit boek als een groots leven beschouwen.

Deze verhalen laten stuk voor stuk zien dat de voeding die wij in het westen gebruiken in de regel niet goed voor ons is. Het is een wonder dat we toch nog zo'n hoge gemiddelde leeftijd halen, al is het niet dankzij de voeding, maar eerder ondanks. Er zijn zelfs biologen die claimen dat de mens gemakkelijk gemiddeld 120 jaar oud zou kunnen worden. Uiteraard gaat het niet alleen om hoe oud we worden, maar vooral om onze levenskwaliteit. Een groots leven vraagt vitaliteit van ons tot op hoge leeftijd, zodat we onze kwaliteiten werkelijk kunnen vervolmaken en in plaats van een leven vol pijn en frustratie, een leven vol inspiratie, power en liefde mogen leven.

Als kind groeide ik op in een nest waar niet zoveel voelbare liefde en aandacht voorhanden was. Mijn vader was meestal in het buitenland en mijn moeder druk met de andere kinderen. Ieder mens heeft behoefte aan liefde. Er is zelfs een pijnlijk experiment gedaan met aapjes, waarbij ze weggehaald werden bij de moeder en mochten kiezen tussen een pop van ijzerdraad met voeding, of een pop van zachte warme stof zonder voeding. Alle aapjes kozen voor de zachte moederpop ook al kregen ze geen voeding. De behoefte aan zachtheid, nabijheid en warmte is dus universeel. Als je die niet krijgt of kreeg, ga je op zoek naar alternatieven. Voor mij was dat snoep. Snoep gaf me een vervuld en tevreden gevoel. Maar zoals met alle drugs, werkt het alleen als je er steeds grotere hoeveelheden van toedient. Op die manier bouwde ik mijn eerste verslaving op. Ik liep zelfs een krantenwijk om de 500 gram snoep die ik dagelijks nodig had, te

kunnen betalen.

Rond mijn 25^{ste} begon ik heftige klachten te krijgen. Op sommige momenten kreeg ik zelfs uitvallen. Mijn hersens leken dan te bevriezen en ik kon niet meer logisch nadenken. Ook werd ik doodmoe, meestal direct na het eten. Doktoren konden niets vinden, één ervan adviseerde zelfs om suiker te eten wanneer zo'n uitval zich aandiende. In totaal heb ik ongeveer 20 jaar met deze klachten geworsteld, voordat ik ontdekte waar de energieloosheid en depressie vandaan kwamen. Ik kan je de lijsten geven met specialisten die ik in het reguliere en alternatieve circuit bezocht heb; ik heb er een klein fortuin aan uitgegeven. Het meest frustrerende vind ik: door de toegenomen specialisatie heeft geen enkele specialist meer overzicht. Iedereen preekt voor eigen parochie, voor zijn eigen deelgebied. Pas vanaf het moment dat ik het heft volledig in eigen hand nam en mijn voedingspatronen radicaal wijzigde, kwam mijn gezondheid weer terug.

Ik hoop oprecht dat jij, die dit leest, heel erg goed voor jezelf gaat zorgen. Dat je een poortwachter bij je mond zet die niemand meer toelaat die daar niet hoort. Dat je niet meer gaat leven vanuit wat je wilt, maar dat je je verslaving aan ongezond eten opoffert om groots te leven. Dat je vanaf nu voor je lichaam gaat zorgen en dát aan jezelf geeft wat je nodig hebt, ter meerdere eer en glorie van jezelf. Je zal zien dat vage klachten die je hebt als sneeuw voor de zon verdwijnen. Onverklaarbare pijntjes en ziektebeelden, psychisch danwel lichamelijk: met discipline en zorg zullen ze verdwijnen, want je bent geboren om gezond te zijn. Kijk naar de natuur: dieren die in het wild leven, bewegen veel en eten matig. Er is geen dier te vinden dat zichzelf overeet, echt niet! Doe als deze dieren, word weer een Wildeman of Wildevrouw. Ga wandelen in de natuur, hardlopen, fietsen, roeien of zwemmen. Adem frisse lucht in, drink gezuiverd water en ga gezond eten. Tien tegen één dat je gezondheidsklachten als sneeuw voor de zon verdwijnen. Je bent het waard! Als je groots wilt leven, zal je klein moeten eten, haha. Het is bijna absurd hoe goed mensen voor hun auto zorgen en hoe slecht voor zichzelf. Neem je voor om dat proces om te keren, stapje voor stapje. Je hoeft het niet allemaal in één keer te doen. Ik geloof wat dat betreft in Kaizen, de kunst van kleine stapjes. Op die manier hoef je niet radicaal te veranderen, want dat lukt bijna niemand; de mens is een gewoontedier. Ik ga je daarom een aantal tips aan de hand doen die je gemakkelijk toe kunt passen en waarmee je steeds een stukje terrein kunt winnen. Je zult ook weer terugvallen in je oude gewoontes, dat hoort erbij. De kunst is om iedere keer weer op te krabbelen en jezelf in kleine stapjes te verbeteren. Als je dat doet, kun je de kracht van Kaizen merken: je krijgt kleine succesjes, waardoor je weer door kunt gaan. Succes smaakt naar meer, toch?

Houd voor ogen wat je wilt bereiken: je wilt de Wildeman of Wildevrouw in je tot leven wekken.

Wat je dat oplevert? Hmmm... ik zou bijna zeggen: wat niet? De Wildeman heeft energie in overvloed, is slank en gespierd, heeft een uithoudingsvermogen dat grenst aan het ongelooflijke en is kerne gezond. Dat zijn kwaliteiten die niet uit een potje komen, wat de reclames ons ook wijs willen maken. Deze kwaliteiten verkrijg je door veel te bewegen en gezonde voeding tot je te nemen en minstens zo belangrijk, door slechte voeding te schrappen (of in elk geval te minderen). Wat je vanaf NU mag minderen of liever nog, mag laten staan in de uitpuilende rekken van de supermarkt, zijn:

- *Producten met geraffineerde koolhydraten en tarwe, zoals: brood, pasta, koekjes.*
- *Producten met gluten (eiwitten in granen, vooral tarwe, waar veel mensen intolerant of allergisch voor zijn)*
- *Producten met suiker*
- *Melkproducten, kaas, yoghurt*
- *Koffie (beperken tot maximaal 2 koppen per dag)*
- *Alcohol (alleen af en toe rode wijn)*
- *Sigaretten*

Ik realiseer het me; als dit je eerste kennismaking is met deze manier van leven, steigert je ego en gooi je dit boek misschien wel woest in een hoek. Ik ben vanaf nu je bemoeizuchtige vadertje dat je vertelt wat je moet doen en laten. *No way!* Je ego is zwaar verslaafd aan dopamine, weet je nog!? Het zal zijn huisdealer niet zonder slag of stoot in de steek laten. Misschien moet je eerst nog een *wake-up call* krijgen, een mild hartinfarctje, of een winterdepressie? Of suikerziekte, of ADHD, of een vorm van autisme? Misschien moet je eerst nog meer vastlopen in je vriendschappen en relaties, of je werk verliezen? Ik bedoel dit niet gemeen, hoewel het wel zo overkomt als ik het terug lees (vooral die van het *hartinfarctje*). Ik bedoel het eerder realistisch! Ik moest zelf eerst helemaal tot op de bodem gaan voordat ik mijn hedonistische levensstijl vol drank, drugs, sigaretten, snoep, suiker en restaurantbezoek op wilde geven.

55. Eet onbewerkte biologische voeding

We zouden al ongelooflijk veel van onze gezondheid en vitaliteit terug kunnen winnen door veel meer onbewerkt plantaardig voedsel te eten. Waarom? Planten zijn onmisbaar in ons systeem! Ze zijn de werkelijke bewerkers van de aarde. Zij halen uiterst waardevolle mineralen en andere stoffen uit de grond en zetten die op wonderbaarlijke wijze om in voedingsstoffen die uiterst waardevol voor ons zijn. Sterker nog, ze zijn onmisbaar, want ze zitten boordevol vitamines (vitae = leven), mineralen en micronutriënten.

Planten die op gezonde voedingsbodem groeien, geven ons levenskracht. Dat doen ze niet voor niets! Planten op hun beurt hebben andere levende diersoorten nodig voor hun verspreiding. Ze hebben er dus alle baat bij dat diersoorten gezond worden als ze van hun vruchten, stammen, stengels en zaden eten. Daarom geven ze het beste van wat ze hebben aan ons door.






De kunst is om biologische groenten, noten, zaden en vruchten te eten zonder deze al te veel te bewerken. Planten hebben een bepaalde Boviswaarde, de waarde die aangeeft wat de energiewaarde van iets is. De mens heeft een Boviswaarde van 6500. Om energie te krijgen, zullen we voeding tot ons moeten nemen die daarboven komt. De meeste voeding die uit de gewone *supermarkt* komt is verre van super, groeide op ongezonde grond met kunstlicht en kunstmest, werd duizenden kilometers getransporteerd, ongerijpt geoogst en met allerlei chemische middelen bewerkt. Hierdoor heeft het Boviswaarden ver onder de 6500, waardoor het eten ervan ons energie kost.

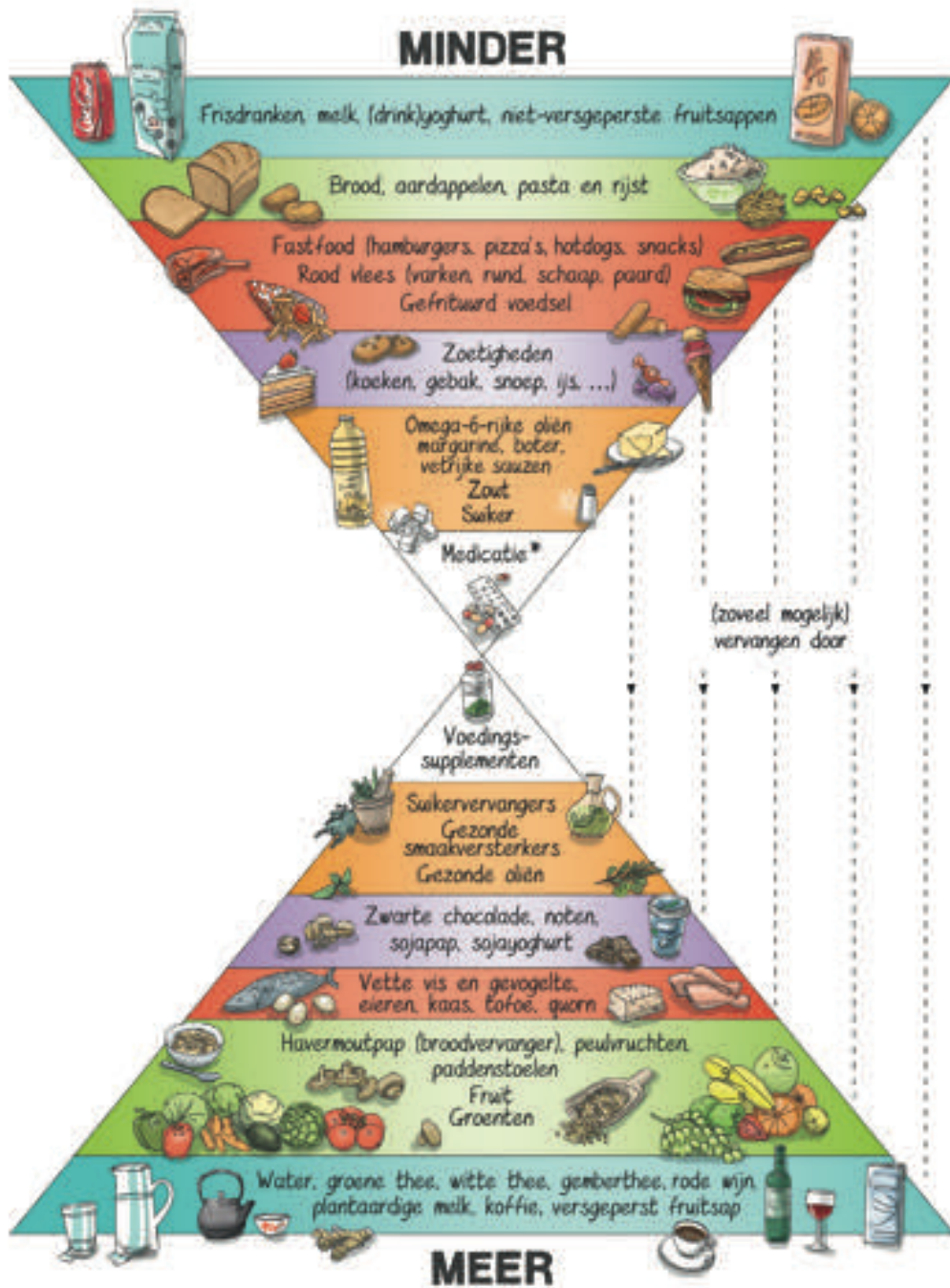
Je kunt dit eenvoudig zelf ervaren door de verschillende soorten eten en hun na-effect goed te bestuderen. Maak er een gewoonte van om je groentes bij de natuurvoedingswinkel te halen en maak vaker de smoothies, groenten en salades die verderop in het boek staan. Je kunt voelen en ervaren wat het met je energieniveau doet als je gezonde voeding eet. Laat het een positieve verslaving worden om alleen de allerbeste voeding tot je te nemen!



56. Supervoedingsmiddelen

Het geweldige van eten als een oermens is, dat je van de genoemde biologische voedingsmiddelen zoveel kan en mag eten als je op kunt. Oervoeding geeft je lichaam en hersenen een signaal wanneer je genoeg hebt. Supermarkt- en snackbarvoeding wordt zó gemanipuleerd met additieven dat je geen signaal krijgt dat je genoeg hebt. Niet voor niets dat overgewicht één van de belangrijkste ziekteverschijnselen in het westen aan het worden is. Als je biologisch gaat eten, zoals onze voorouders deden, herstel je snel het evenwicht. Probeer het maar eens: wanneer je chips eet, kun je niet stoppen met eten. Wanneer je daarentegen ongezouten en ongebrande amandelen of paranoten eet, zit je na een handje noten meestal vol. Hetzelfde geldt voor de meeste andere voedingsmiddelen die hiernaast in het onderste deel van de Voedselzandloper (naar het gelijknamige schitterende boek van Dr. Kris Verburgh) genoemd zijn. Dit is wat je vanaf nu tot je standaarddieet mag gaan rekenen! Hieronder vind je de beknopte toelichting van de Voedselzandloper.

-  Slimme voedingssupplementen: vitamine D, jodium, magnesium, selenium, B-vitamines.
 -  Gezonde suikervervangers: stevia, tagatose, agavenectar.
Gezonde smaakversterkers: kruiden (curcumine, petersela, tijm, rozemarijn, basilicum, oregano, marjolin of munt), knoflook, ajin, citroensap, azijn (balsamico, frambozenazijn, tomatenazijn), kalium.
Gezonde oliën: olijfolie, lijnzaadolie, walnootolie, Canola-koolzaadolie, sojaolie, perillaolie.
Omega-6-rijke oliën: maïsolie, zonnebloemolie, palmolie, sesamzaadolie.
 -  Vette vis: zalm, makreel, haring, ansjovis, sardines.
Vleesvervangers: tofoe (afkomstig van soja) en quorn (afkomstig van een fungus).
Biologisch vlees en zuivelproducten (afkomstig van runderen en kippen die gras als voedsel krijgen) bevatten 20 maal meer gezonde omega-3 dan ongezonde omega-6-vetzuren.
 -  Peulvruchten: bonen, erwten, linzen, sojabonen.
 -  Water kan op smaak worden gebracht met citroen, sale of tijm.
Plantaardige melk: sojamelk, amandelmelk, rijstmelk, ...
Rode wijn: maximaal 2 consumpties per dag.
Koffie: maximaal 3 consumpties per dag.
- Calorie restrictie: 30 % minder eten verlengt de levensduur met 30 %.
Beweging: niet de intensiteit is van belang, maar wel de regelmaat.
Relaxatie: meditatie, yoga, zelfhypnose, ademhalingscursussen.
Sociale contacten: besteed tijd aan familie, vrienden, verenigingen, vrijwilligerswerk.
- * Medicatievrijzingen altijd overleggen met een arts.



De Wildeman/vrouw = biologische oervoeding. Dit archetype is alleen op te wekken met de juiste voeding en beweging. Het vraagt een offer, een groots offer: het offeren van je verslaafde ego! Dat is een inmens offer, dat weet ik. Maar wat jij wilt, althans, daar ga ik van uit, is een leven leven dat boven het maaiveld uitsteekt, toch? Waarbij je alles uit jezelf haalt wat erin zit. Een waarlijk groots leven! Dat is de beloning van je offer. Iedere keer als je een taartje afslaat, of een sigaret of sterke drank laat staan, verlies je niet, maar win je. Je wint grootsheid. Je wint de Wildeman/vrouw, die de andere archetypen in jou van voeding en energie gaat voorzien, zodat ook die tot leven kunnen komen. Je verliest misschien voor je gevoel veel, maar je wint ALLES! Met de voedingsstoffen die ik op de vorige pagina noemde hoef je geen maat te houden, je mag echt zoveel eten als je lust (behalve dan van eieren, daar kun je er het beste een paar van per week eten). In westerse gefabriceerde voeding zijn stoffen toegevoegd die je beetnemen. Deze beruchte e-nummers houden je hersenen voor de gek. Daarom kun je nooit stoppen met het eten van chocolade of chips. Moet je daarentegen eens een stuk pure biologische chocolade eten, wat ik je van harte aanraad (goed voor je lever!). Na een paar stukjes zegt je lijf: *'Dank je wel, dit is genoeg.'*

Dokter Hiromi Shinya betoogt overtuigend waarom een mens het beste veel plantaardige voeding kan eten:

'Mensen hebben in totaal 32 tanden (de verstandskiezen inbegrepen). De specificatie is als volgt: twee paar snijtanden (voortanden) boven en onder; een paar hoektanden boven en onder en vijf paar kiezen boven en onder. Bij de mens is de verhouding dus twee hoektanden op twee snijtanden op vijf kiezen; twee hoektanden om vlees mee te eten en twee snijtanden plus vijf kiezen, in totaal dus zeven, om plantaardig voedsel mee te eten. Als we deze balans op planten en vlees toepassen komen we uit op een verhouding van zeven tot één, en daaruit volgt de verhouding die ik adviseer voor voeding die 85% van plantaardige en voor 15% van dierlijke oorsprong is.'



Drinken en kauwen

Voor we verder naar biologische voeding gaan kijken, nemen we eerst onze primaire levensbehoefte onder de loep: water. Zoals je weet bestaat de mens voor meer dan 70% uit water en hebben we dagelijks een paar liter zuiver water nodig om goed te kunnen functioneren. De belangrijkste regel om je gezondheid te bevorderen en de Wildeman te wekken: niet drinken tijdens het eten! Je verdunt daarmee de maagsappen, waardoor je eten veel moeilijker te verteren is. Waar mogelijk, drink bronwater. Drink tot maximaal een half uur voor of na het eten, maar zoals gezegd, nooit tijdens. Ik heb het zelf jaren verkeerd gedaan en kon op een gegeven moment zelfs niet meer zonder water bij het eten. In je mond maak je al enzymen aan die het eten helpen verteren. In dit proces komen de bouw- en energiestoffen vrij. Door bij het eten te drinken, vermindert ook dit proces sterk. Waarbij het essentieel is om goed te kauwen. Door het kauwen komen belangrijke enzymen vrij via het speeksel. Neem als maatstaf dat je eten helemaal fijngemalen moet zijn als een papje in je mond, voordat je het doorslikt. Per hap betekent dit ongeveer 30 tot 50 keer kauwen. Als je toevallig nog eens in een wegrestaurant verzeild raakt dan kun je het begin van maag- en darmziekten zelf aanschouwen: de meeste mensen kauwen per hap ongeveer 10-15 keer. Bij McDonalds kwam ik met observeren meestal niet verder dan 7 keer. Neem zelf de proef op de som en observeer je onwetende medemens en schrik je, net als ik, rot. Al dit niet goed gemalen (maal-tijd!) voedsel komt in de maag, waar de maag extra zuur moet aanmaken (brandend maagzuur) om het alsnog klein te krijgen. Grote brokken onverteerd voedsel komen in de darmen en zorgen daar voor obstipatie danwel diarree. In de darmwanden gaan resten van voedsel zitten die bacteriën van voeding voorzien. Deze bacteriën scheiden vervolgens weer afvalstoffen uit, die de darmen vergiftigen en energie aan het lichaam onttrekken. Dit hele proces is om te keren door gezonde biologische voeding, intelligent drinken (een half voor of na het eten) en goed kauwen.

De dag beginnen met een vliegende start

Om je darmen 's morgens op gang te helpen begin je met 2 á 3 glazen lauwwarm water met een beetje citroensap. Als je stoelgang goed functioneert, zul je hierna vrij snel naar het toilet moeten. Je wacht een uur voordat je gaat eten: de Wildeman, de oermens, ging ook pas eten nadat hij iets eetbaars gevonden had. Die liep niet naar zijn koelkast om zich vol te proppen met muesli met melk of yoghurt; een dodelijk ontbijt. Je kunt het eerste uur prima zonder eten en daarmee geef je je darmen rust en de gelegenheid zich te ontlasten, waarna er ruimte komt voor nieuwe voeding. In dat uur 's morgens dat je nog niet eet ga je eerst het lichaam van gif ontdoen. Heb je 's morgens wel eens je adem geroken (*'iejwww'*)? Gifstoffen! Je begint buiten de douche, door

met een harde spons je hele lichaam af te borstelen. Je borstelt hiermee de dode huidcellen van je lichaam en brengt je bloedcirculatie op gang. Daarna ga je onder de douche en spoel je jezelf af met *koud* water. Brrrrrrrr! Een enorme boost voor de Wildeman of -vrouw in je. Geniet hierna van het warme water. Dan neem je een slokje (ongeveer een theelepel) koudgeperste biologische zonnebloemolie in je mond en perst die gedurende 10 minuten tussen je tanden door; laat het door je hele mond gaan. De olie verandert van goudgeel in wit, een teken dat de toxische stoffen in de olie zitten. Na een minuut of 10 spuug je de olie uit en spoel je je mond goed uit met warm water. Hierna poets je je tanden en als je uit de douche komt, gebruik je een tongschraper. Als je je eigen gezondheidstoestand wilt zien steek dan eens je tong uit en kijk in de spiegel. Nee, niet om jezelf aan het lachen te maken, ook al kan dat geen kwaad! Als je tong wit, groenig of bruin uitgeslagen is, is je lichaam hard bezig om zich van gifstoffen te ontdoen. Je helpt je lichaam een handje met een tongschraper door die gifstoffen te verwijderen. Een paar keer spoelen en uitspugen en je bent fris en fruitig, klaar voor de dag! Als je dit een weekje volhoudt en iedere dag doet, verwijder je heel wat gif uit je lijf. Je tanden worden bovendien spierwit! Daar bespaar je zo een paar honderd euro mee aan bleekkosten bij de tandheelkundige...

Het superontbijt

De afgelopen jaren heb ik flink geëxperimenteerd met voeding die dát doet wat het ook werkelijk moet doen, namelijk: je van energie en bouwstoffen voorzien. Als je je dieet wilt aanpassen is het belangrijk om niet zozeer te focussen op dat wat je allemaal niet meer zou mogen, dat is bij voorbaat al een verloren zaak. Waarom? Omdat je dan op wilskracht de verandering door wilt zetten. Wilskracht is als een spier: als je die te lang belast, verzuurt het en kan het de spanning niet meer aan. Dat zijn de momenten die je vast wel kent, wanneer je te lang niet eet, of te weinig, en dan bij het eerste het beste tankstation stopt om je vol te stoppen met snoep en snacks. Je zal zien dat je niet meer naar snoep of snacks taalt wanneer je je lichaam met echte oervoeding voedt. De meeste van onze westerse lichamen zijn uitgehongerd, echt waar! Niet zo gek toch dat het snakt naar vet en suiker? Daar gaan we wat aan doen, te beginnen met een superontbijt! Voor een superontbijt heb je het één en ander nodig dat je vooraf in een natuurwinkel moet kopen. Om te beginnen heb je een goede blender nodig. We gaan namelijk super-smoothies maken. Als je ooit koffie hebt gebruikt om je een energiestoot te geven, vergeet dat dan: deze smoothies geven je een enorme boost, waarmee je gemakkelijk de morgen doorkomt met een gevulde maag en energie voor tien. Mocht je 's middags geen tijd hebben om te lunchen dan neem je gewoon een tweede portie mee, zodat je de middag ook fluitend doorkomt met deze krachtpaters vol energie. De eerste smoothie die we gaan maken heet niet voor niets *De Hulk!*

De Hulk

Ingrediënten voor smoothie De Hulk (2 personen of 2 porties):

- 1 avocado
- 1 á 2 glaasjes mineraalwater
- 2 kiwi's (gewone, geen gold)
- 2 sinaasappels
- 2 appels (zoetzuur, met schil)
- 1 bleekselderijstengel
- 1 blikje kokosmelk
- 1 eetlepel macapoeder
- 1 eetlepel chiazaad
- 1 eetlepel hennepzaad
- 1 eetlepel rauwe cacao poeder
- 1 eetlepel Chorella
- 2 eetlepels Psyllium voedingsvezels
- 1 eetlepel lijnzaadolie
- 1 eetlepel aloë vera sap (puur)

Al deze ingrediënten mix je door elkaar, waardoor er een mooie smoothie ontstaat. Afhankelijk van hoe dik je de smoothie wilt hebben, doe je er wat meer of minder water bij.

Doe dan de smoothie in een bakje en maak het af met:

- 2 eetlepels geraspte kokos
- 1 handje pompoenpitten
- 1 hand noten (niet fijn malen), ongebrand en ongezouten, een mix van:
 - Amandelen (met vlies)
 - Paranoten
 - Walnoten
 - Pecannoten
 - Macadamia's



Roger Rabbit

Ingrediënten voor smoothie Roger Rabbit (2 personen of 2 porties):

- 6 grote waspenen
- 1 á 2 glaasjes mineraalwater
- 2 appels (met schil)
- 4 sinaasappels
- 2 kiwi's (gewone, geen gold)
- 2 handen blauwe bessen
- 1 blikje kokosmelk
- 1 eetlepel macapoeder
- 1 eetlepel chiazaad
- 1 eetlepel hennepzaad
- 2 eetlepels Psyllium voedingsvezels
- 1 eetlepel lijnzaadolie
- 1 eetlepel aloë vera sap (puur)
- 2 eetlepels kokosvet
- 1 eetlepel stuifmeelkorrels
- 3 eetlepels gedroogde goji bessen

Al deze ingrediënten mix je door elkaar, waardoor er een mooie smoothie ontstaat. Afhankelijk van hoe dik je de smoothie wilt hebben, doe je er wat meer of minder water bij. Doe dan de smoothie in een bakje en maak het af met:

- 2 eetlepels geraspte kokos
- 1 handje pompoenpitten
- 1 hand noten (niet fijn malen), ongebrand en ongezouten, een mix van:
 - Amandelen (met vlies)
 - Paranoten
 - Walnoten
 - Pecannoten
 - Macadamia's



The Cereal Killer

Ingrediënten voor onbijt de The Cereal Killer, ter afwisseling van de smoothies (2 personen):

- Quinoa en/of boekweit (ong. 15 minuten koken), daarna toevoegen:
- 1 eetlepel kaneel
- 1 theelepel kardemom
- 3 eetlepels lijnzaadolie of olijfolie
- 1 eetlepel kokosvet
- 1 eetlepel Aloë Vera (puur)
- 1 eetlepel hennepzaad
- 2 eetlepels Psyllium voedingsvezels
- 2 eetlepels geraspte kokos
- 1 handje pompoenpitten
- Cranberries, goji- en/of incabessen
- Stukjes dadel of vijgen
- 1 hand noten (niet fijn malen), ongebrand en ongezouten, een mix van:
 - Amandelen (met vlies)
 - Paranoten
 - Walnoten
 - Pecannoten
 - Macadamia's





Lunchtime

Een half uur voor het middageten kun je vast een appel eten. Hierdoor komt je spijsvertering al op gang én zul je veel minder hoeven eten. Voor de lunch kun je kiezen om dezelfde smoothie te eten die je 's morgens of de avond daarvoor gemaakt hebt. Als je de tijd hebt om iets anders te maken, mooi zo! Je kunt dan bijvoorbeeld een omelet bakken. Wok daarbij wat groentes als broccoli, venkel, courgette, aubergine, kool of waspeen. Gebruik kruiden zoals kerry en kurkuma (geelwortel) en knoflook om het op smaak te brengen. Bakken doe je in kokosvet of olijfolie. Je kunt er ook stukjes biologische kip of garnalen bij meebakken. Je kan er ook voor kiezen om een lekkere salade te maken, eventueel met paddenstoelen, stukjes vis of kip.

Dinner

Ook een half uur voor het avondeten kun je een appel eten, om je spijsvertering alvast op gang te helpen komen. 's Avonds hoef je niet zoveel meer te eten. Probeer bij voorkeur voor 18:00 je laatste maaltijd te eten. Je kunt 's avonds prima een soepje maken, bijvoorbeeld groentesoep of pompoensoep. Houd je hierna nog honger, neem dan een handje noten.

Beweeg!

Onze lichamen zijn niet gemaakt om lang stil te zitten achter een beeldscherm en onder kunstlicht met airconditioning. Als je kunt, ga dan een paar keer per week zwemmen, wandelen, fietsen of hardlopen in de natuur, al is het maar in een park. Laat je inspireren door de honderdjarige Fauja Singh op de volgende pagina's!



57. *Het is nooit te laat om te beginnen*

Je kent vast de uitdrukking wel: *‘Een oude hond kun je geen kunstjes meer leren’*. Het is voor veel mensen een mooi excuus om niet meer te hoeven veranderen! De waarheid is, dat het nooit te laat is om te veranderen. Dat bewijst de hoogbejaarde Fauja Singh in elk geval. Met 100 jaar is hij de oudste marathonloper ter wereld. Fauja Singh begon op zijn 82^{ste} (!) met hardlopen. Op een leeftijd – als de meeste het al halen – waarbij menigeen al achter een rollator loopt. Op zijn 92^{ste} haalde hij het wereldrecord voor zijn categorie (geen idee hoeveel medelopers er meededen...) en liep een marathon in iets meer dan 5 uur. Fauja zegt zelf: *‘De eerste 36 kilometer zijn niet zo moeilijk. De laatste 6 wel, die loop ik terwijl ik met God praat.’*

Het geheim van zijn vitaliteit:

Volgens Fauja is thuiszitten dodelijk. Hij zegt: *‘De meeste oudjes in Engeland eten een stevig dieet, bewegen nauwelijks en reizen per auto en daar worden ze ziek van.’* Fauja’s trainingschema ziet er als volgt uit: hij loopt dagelijks 12 kilometer hard, afgewisseld met wandelen, hij rookt en drinkt niet en lacht bovendien rijkelijk. Hij is vegetariër, eet veel verse groenten en gefrituurd eten blijft hij van af. Daarnaast drinkt hij heel veel water en thee met gember.

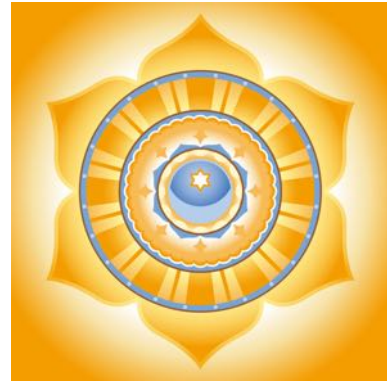
Hij hoopt door een marathon te lopen als oudste mens ter wereld, jong en oud te inspireren om vol te blijven houden en nooit op te geven. Hij zegt: *‘Ik beschouw mezelf niet als oud. Het moment dat ik dat doe, verlies ik alles, omdat leeftijd een mindset is; zolang je positief blijft, kun je alles bereiken.’*

Op de vraag wanneer hij zijn loopschoenen in wil ruilen voor een looprek, antwoordde hij:

‘Als ik dood ben!’



De Gevoelsmens



Poort van
LEVENSLUST
'Voelen'

De Gevoelsmens is het archetype in je dat het je mogelijk maakt om je op intieme wijze met anderen te verbinden. Als jouw ouders dit archetype in zichzelf niet ontwikkeld hadden, was je er waarschijnlijk niet geweest! Sterker nog, alle krachten in het universum gebruiken dezelfde scheppende levensenergie. Het archetype van de Gevoelsmens gaat veel verder dan alleen seksualiteit en schepping; het gaat om het vermogen om je vanuit liefde te verbinden met alles dat leeft. Dit instinct is bij velen ondergesneeuwd in de soms koude en afstandelijke maatschappij waarin we leven. De kracht van de Gevoelsmens is de oerkracht waarmee je jezelf in de wereld neerzet. Je vermogen tot scheppen, beschermen en koesteren.

De Gevoelsmens in je ontwikkelt zich al in de moederschoot. Was je daar welkom? Hoe werd je opgevangen toen je werd geboren? Liefde en zachtheid krijgen we letterlijk en figuurlijk met de paplepel ingegoten (of niet). Vergeet niet dat de generaties voor ons niet zo goed bekend waren met deze informatie. In die tijd ging men ervan uit dat baby's en kleine kinderen nog geen ontwikkeld bewustzijn hadden en was men ook niet zo afgestemd op de fijngevoeligheid van een kind, ook wel Zwarte Pedagogie genoemd.

Omdat de imprinting van de Gevoelsmens al zo vroeg begint, zelfs in de moederbuik, is het in je latere leven vaak niet helemaal duidelijk waar en waarom de energie stagneert. Meestal krijg je wel vage signalen. Als je het lastig vindt om iemand aan te raken bijvoorbeeld of om aangeraakt te worden. Ook kan het zijn dat het tekort van de Gevoelsmens bovenkomt als je seksuele energie stagneert, of dat je het moeilijk vindt om iemand dichtbij te laten komen. Een ander signaal kan zijn wanneer het je onvoldoende lukt om je in de wereld te manifesteren.

Als de Gevoelsmens in je tot leven is gekomen, loopt je leven op rolletjes. Je relaties en vriendschappen floreren en de seksuele energie die vrijelijk stroomt maakt dat je je opgewekt en gelukkig voelt. De energie van de Gevoelsmens is de meest krachtige energie in dit universum. Zorg dat deze op de goede manier wordt bevrijd en je hele wezen profiteert ervan. Op het diepste niveau komt alles wat geschapen wordt, voort uit de energie van de Gevoelsmens. Ieder plan, ieder project, iedere relatie of vriendschap; álles heeft de drijvende kracht van de Gevoelsmens nodig om te slagen!

Het centrum van je gevoelsleven ligt in je buikgebied. Dat kun je ervaren wanneer je een intense emotie ervaart. Als je voluit lacht, enorm boos of bang wordt, of wanneer je huilt: de impuls komt uit je buikgebied, de bakermat van levenslust.

Facts & figures

Archetype:	De Gevoelsmens
Sub-archetype:	Minnaar, Bourgondiër, Levensgenieter
Thema:	kunnen voelen en beminnen
Statement:	Ik voel
Wat:	buikchakra, seksualiteit, seksuele energie, sensualiteit, sensitiviteit
Kenmerk:	levenslust
Functie:	het voortbestaan van de soort
Waar:	het buikgebied, het gebied van het urogenitale stelsel
Element:	water, polariteit
Icoon:	Dalai Lama
Leraren:	Dalai Lama, Thich Nhat Hanh, Rolando Toro Araneda
Film:	Seven Pounds, What babies want, Le Premier Cri
Boek:	De Gewijde Reis, De Heldenreis
Muziek:	Love Theme, Vangelis
Werkvorm:	biodanza, heartdancing, tantra, emotioneel lichaamswerk
Ultiem:	lichaamsbewustzijn verbonden met hart en ziel
Schaduw(+/-):	teveel: Overgevoelig, te weinig: Onderkoeld, IJskast
Demon:	schuldgevoel
Kleur:	oranje
Mythologie:	Dionysus
Symbool:	roos
Handgebaar:	armen en handen geopend om te ontvangen
Ontwikkelingsfase:	vanaf de peutertijd en de rest van het leven



Het potentieel:

- *Het vermogen om je energie te richten*
- *Het vermogen om te ontvangen*
- *Het vermogen om te voelen en emoties te ervaren*
- *Het vermogen om enthousiast te zijn*
- *Het vermogen om contact te maken*
- *Het vermogen om intiem en kwetsbaar te zijn*
- *Het vermogen om te creëren*
- *Het vermogen om te genieten*
- *Het vermogen om je over te geven*
- *Het vermogen om te verlangen*

Het volledige potentieel van de Gevoelsmens bevindt zich in het buikgebied. Van daaruit breidt het zich uit naar alle cellen en ultimo naar de cellen van de huid, wat ons grootste gevoelsorgaan is. Het potentieel van de gevoelsmens gaat in eerste instantie om genieten: genieten van wat je creëert, genieten van je verlangens, van je enthousiasme, van aanraking. Vergeet niet dat álles in dit universum geschapen is met de energie van de Gevoelsmens. Bomen groeien met de liefde die de Gevoelsmens beroert, planeten blijven in hun baan door de allesverenigende kracht van de Gevoelsmens, seizoenen volgen elkaar op in volstrekte liefde: je afsluiten van dit archetype betekent je afsluiten van de evolutie en het leven zelf.



58. Behoeftte aan intimiteit

'Hoe gaat het met je? Oh, goed hoor...'

Ons meest ingeburgerde begroetingsritueel is niet bedoeld om werkelijk contact te maken. Welnee. Het betekent zoiets als: *'Speel jij je rol in de Matrix nog wel, mijn beste? Geen afwijkingen van het script? Mooi zo! Vertel vooral niet hoe je je werkelijk voelt en veins de schone schijn van uiterlijk geluk.'*

Laten we het ritueel eens wat nader beschouwen. Als we dichterbij elkaar in de buurt komen, fysiek gezien, dan is huidcontact niet meer te vermijden. De meest geëigende vorm daartoe is natuurlijk de handdruk. Formeel, stevig, veilig, vertrouwd en toch afstandelijk genoeg om geen inbreuk te maken op de gevoelswereld. Stel je toch eens voor! Wat hebben we nog meer voor begroetingen? De *Businessman*: handdruk met vertrouwd kneepje van de linkerhand om de pols of op de schouder en quasi geïnteresseerde blik. *'Hoe is het met jou, joh?'* Of als er al meer amicaal contact is, de *Chiropractor*, waarbij de joviale begroeter je in de armen sluit en *en passant* even kraakt. Of natuurlijk de *Hollywood*, waarbij je je breedste 'gemeende' grijns op je gezicht tovert en *'hiiiihiiii, wat zie je er goed uit'* liegt. Meer spirituele typjes bedienen zich van de *Aurareader* en vertellen wat ze allemaal in je chakra's lezen. Dan hebben we natuurlijk nog de begroeting die het goed doet in de scene van bijna ontwaakte zielen: de *hug*. Deze begroetingsvorm lijkt misschien intiem, maar is dat vaak helemaal niet. Meestal lopen de begroeters op elkaar af zonder eerst oogcontact te maken, een vereiste voor werkelijke intimiteit. Armen om elkaar heen, tap, tap, tap op de schouders en klaar is Kees.

We leven massaal onder de armoedegrens. Contactarmoede, welteverstaan. Die armoede is overerfelijk. Als jij als kindje niet de strelingen en liefkozingen hebt gehad die je nodig had, word je er misschien zelfs allergisch voor. Vervolgens groei je op als een volwassene die werkelijk contact uit de weg gaat, terwijl je er diep van binnen naar snakt om intiem te zijn met anderen. Ieder mens heeft die behoefte. De meesten weten het alleen niet (meer). Ze vermijden intiem contact liever dan dat ze het risico nemen om gekwetst te worden.

Volgens gezinstherapeute Virginia Satir heeft een mens minimaal tien knuffels en aanrakingen per dag nodig om een gezond niveau van welzijn te ervaren.

Als je te weinig liefkozingen hebt gehad in je kindertijd, zal intimiteit ongemakkelijk aanvoelen en verbonden zijn met pijnlijke gevoelens en schaamte. Gevoelens die tegen elke prijs vermeden dienen te worden. Liever houden we de schijn op van een rijk, gezond en succesvol leven. Hoe gaat het? Uitstekend! Die contactarmoede wordt zo van ouder op kind doorgegeven, generaties lang. Doordat je niet weet wat je mist of waar je naar verlangt, kun je gerust een levenlang dolende blijven en op zoek naar substituten in de vorm van aandacht, aanzien, macht, geld, eten,



alcohol, snoep, drugs, (dure) spullen, seks of andere genotsmiddelen. Voor heel even is de diepe knagende behoefte misschien vervuld, totdat de eeuwig durende innerlijke honger weer toeslaat. Deze honger is niet te stillen. Althans, niet met substituten. Er is maar één werkelijk medicijn: *liefde*.

Gesteld dat dit waar zou zijn, dan is de hamvraag natuurlijk: kan ik mijn negatief intimiteitssaldo ooit aanvullen? Voordat we met die vraag doorgaan, kunnen we beter eerst het waarheidsgehalte onderzoeken, iets dat je alleen voor jezelf kunt doen. Hoe is het met jouw behoefte aan intimiteit gesteld? Hoe voelt het als iemand je aankijkt of aanraakt? Mogen mensen dichtbij je komen? Hoe voelt je huid als iemand je streeft? Of als iemand je langer dan drie seconden aankijkt of vasthoudt? Met dit zelfonderzoek kom je er al gauw achter hoe je ervoor staat. Hoe was het bij jou vroeger thuis, werd je liefdevol aangeraakt? Sommigen hebben hier te weinig in gekregen, zijn emotioneel verwaarloosd. Anderen hebben juist weer verkeerde aandacht gekregen, in het geval van incest of geweld.

Waar het bij contact om draait is: wat voelt goed voor jou? Wanneer voelt het contact fijn voor jou? Wil je iemand dichtbij laten komen of is wat afstand juist beter? Contact begint dus bij jezelf, bij jouw eigen behoefte en hoe je hebt geleerd die behoefte te uiten en te bevredigen. Alleen als je je eigen behoefte kent en weet wanneer iets fijn voor je is en wanneer niet, kun je de ander jouw behoefte duidelijk maken en je gezonde grenzen aangeven. Dan begint het spannende spel van contact maken en uitzoeken hoe je je tot de ander verhoudt. Als die verhouding klopt en beide partners voelen aan wat de ander fijn vindt, ontstaat er een basis van intimiteit en liefdevol contact. Beiden zijn dan zoals dat genoemd wordt *'in feedback met elkaar'*, wat in deze zin betekent: afgestemd op elkaars behoeften en grenzen. Dát is het soort liefde dat het negatieve banksaldo aan kan vullen en je uit de rode gevoelscijfers kan helpen. Kan ik dat bewijzen? Nee! Kun je het ervaren? Jazeker! Je kunt het voelen, wanneer iedere cel in je lichaam zich ontspant en tot leven komt. Wanneer je magnetisch naar de ander toe wordt getrokken en je huid hunkert naar contact en aanraking. Als dat gebeurt, weet je dat je gevoed wordt met liefde. Echte intimiteit kun je voelen en ervaren in je hart: het gaat open en misschien gaat het zelfs wel gloeien. Dan wéét je dat je trouw bent aan jezelf, aan je gevoelens en behoeften en dat je helemaal afgestemd bent op jezelf én de ander. Het zou mooi zijn als deze vorm van intimiteit ook ten grondslag ligt aan je seksualiteit. Maar dat is niet nodig om je ware behoeften te bevredigen: deze vorm van intimiteit kun je met iedereen beleven.

Laten we eens kijken wat de wetenschap over het fenomeen intimiteit te zeggen heeft. De theorie zegt dat het de neurotransmitter oxytocine is die verantwoordelijk is voor onze beleving van liefde. Zonder dit hormoon zou je niet verliefd kunnen worden. Hoe zorgen we ervoor dat het hormoon toeneemt in ons systeem? Door elkaar aan te raken! Sterker nog, als je dit hormoon van buitenaf toedient gebeurt er niets: het wordt direct door het lichaam afgebroken. Een heilige bescherming van onze schepper wellicht, om ervoor te zorgen dat liefde niet uit een potje kan komen...

Oxytocine wordt ook wel het *'knuffelhormoon'* genoemd. Het verklaart waarom we ons in de eerste jaren van een intieme relatie zo heerlijk voelen (in sommige relaties een leven lang!). We raken elkaar volop aan en stimuleren de toename van het liefdeshormoon. Volgens de statistieken leven getrouwde mensen dan ook langer. Hoe het precies werkt is voor de wetenschap nog niet duidelijk, maar het lijkt erop dat oxytocine de effecten van stress – de basis van de meeste welvaartsziektes – ongedaan maakt. Wetenschappelijk is aangetoond dat oxytocine: hunkeringen naar verslavende stoffen opheft, dat het kalmeert, seksuele ontvankelijkheid stimuleert, impotentie opheft, stress reduceert en depressie vermindert. In mijn woorden: liefde als universeel panacee.

Nu we onze *fake* begroetingen één voor één hebben ontmanteld en hebben gezien hoe belangrijk liefde en intimiteit zijn voor onze gezondheid en welbevinden, rest natuurlijk nog één vraag: hoe groeten wij elkaar op een voor beide partijen voedende manier? Een voedende liefdevolle ontmoeting werkt als volgt: allereerst maak je contact met je hart, met je eigen gevoelens. Vanuit je eigen gevoelscentrum maak je contact met de ander, met je ogen. Vervolgens houd je elkaars handen vast. Niemand leidt, niemand volgt. Laat ze eenvoudig bij elkaar rusten, doe er niets mee. Handen en ogen zijn beide verlengstukken van het hart. Je voelt hoe het contact is, je blijft bij jezelf en ontmoet de ander met je ogen, in jouw gevoelswereld. Ontmantel jezelf door je oordelen over de ander los te laten; kijk en voel alleen maar. Met zachte, tedere ogen ontvang je de ander en zie je jezelf weerspiegelt. Zodra jij jezelf ontwapent, kan de ander ook smelten. Wanneer jullie beiden smelten, komt de stroom van liefde op gang. Zo'n ontmoeting komt diep binnen en heelt wat ooit beschadigd raakte onder tekort aan aandacht. Open je hart en volg het, luister naar jouw grenzen en voed jezelf met de nectar waar dit universum op draait.

59. *Wat heb je écht nodig?*

En van de belangrijkste gevoelens voor de Gevoelsmens in ons is: *‘Waar hoor ik bij?’* Zijn er liefdevolle mensen die mij zien, de essentie van mijn wezen erkennen en mij verwelkomen zoals ik ben? De blauwdruk van onze gevoelsbeleving wordt gemaakt als we in de baarmoeder zijn. Hoe de moeder zich voelt en hoe veilig de omgeving is, bepaalt voor een belangrijk deel hoe de hersenen van de baby zich zullen ontwikkelen. Als er veel geweld en onrust is, zullen de hersenen zich afstemmen om te overleven in deze omgeving en zullen bepaalde verfijnde intelligenties onderontwikkeld blijven.

Sobonfu Somé vertelt in de prachtige documentaire *What babies want* hoe baby’s in haar land welkom geheten worden, hoe er liederen voor de ziel in aantocht worden gemaakt, hoe de baby liefdevol toe wordt gesproken als zij nog in de buik zit. Alles om de baby het gevoel te geven: *‘Jij bent welkom, je hoort hier, we zijn klaar om jou te ontvangen.’*

Sobonfu gelooft dat iedere baby iets unieks te brengen heeft en dat hoe beter we de baby verwelkomen in de gemeenschap waarin zij wordt geboren, hoe meer zij tot haar recht zal komen. Er zijn talloze rituelen die dat welkom benadrukken. Zo wachten andere kinderen in haar land tijdens de geboorte in een aangrenzende kamer. Wanneer de baby geboren wordt en voor de eerste keer huilt, maken de kinderen ook geluid, zodat de baby weet dat zij op de goede plek is en welkom is.

Als je de Gevoelsmens in je tot leven wilt gaan brengen is het belangrijk om te beseffen dat ieder mens de basisbehoefte heeft om verbonden te zijn met liefdevolle mensen die het leven betekenis geven en hem of haar zien en bestaansrecht geven. In onze westerse maatschappij is een duidelijke aftekening van het gebrek aan dit basisgevoel: er heerst vooral individualiteit. Dat is het antwoord van kinderen die niet echt welkom zijn geheten: die trekken zich terug en zorgen dat ze vooral zichzelf redden. Maar niemand redt zichzelf echt, hooguit een tijdje. We zijn allemaal onderling afhankelijk van elkaar. Ieder mens verlangt diep van binnen naar die verbinding. Stem daar op af, ook al geven anderen misschien hele andere en tegengestelde signalen af. Ieder mens wil gezien, gevoeld en erkend worden. Laten we dat onze baby’s en ook elkaar leren geven. Hoe je start op aarde ook is geweest, liefdevolle verbindingen vanuit het hart kunnen diepe emotionele wonden helen. Geef het een kans!



Sobonfu Somé

Voor het welzijn van onze ziel is een ondersteunende community net zo belangrijk als een gezonde geest of lichaam. Onze gemeenschap is de plek die ons in de wereld verwelkomt en omarmt. Het vraagt zorg en toewijding van ons en in ruil hiervoor krijgen we een groep mensen die ons prijzen als we het goed doen en ons helpen als we falen. Het is de plek waar we erkend worden, waar we gezien en gerespecteerd worden voor wie we zijn, in plaats van aanbeden of verworpen worden naar de standaard van een wereld van vreemden. Wanneer we mislukken, maakt de gemeenschap onze mislukking dragelijk.

Keer op keer zullen we uit de gratie vallen, en zullen we helen met de support van mensen om ons heen. Op die manier levend, bouwen en definiëren we onze gemeenschap. (Sobonfu Somé)

60. Word mindful

Als je op het pad van zelfkennis loopt, ontkom je er niet aan om zo nu en dan je blik naar binnen te richten. Aan de ingang van de tempel van Delphi hing niet voor niets een bord met daarop 'Gnōti Seauton'. Dit betekent zoveel als: 'Ken uzelve'. De aandacht naar binnen richten is voor velen lastiger dan gedacht: hij schiet vaak alle kanten op. Om dat te ontdekken heb ik een eenvoudig testje ontwikkeld dat ik *mindfulness* heb genoemd. Alles wat je nodig hebt is een pepermuntje, een pen en een stuk papier. Het is heel eenvoudig: je stopt het pepermuntje in je mond, houdt de pen boven het papier en sluit je ogen. Je neemt je voor om je aandacht bij het pepermuntje te houden. Iedere keer als je afdwaalt, zet je een stip op het papier. Het duurt gemiddeld zes minuten om een pepermuntje op te zuigen en in die tijd zetten mensen gemiddeld vijftig stippen. In een gemiddelde zes minuten dwaal je vijftig keer af! Je zou voor de grap eens uit kunnen rekenen hoe vaak je daarmee in je leven afgeleid bent!

Dit is pas het eerste niveau van bewustwording. Een tweede ontdekking kan zijn: kennelijk is er iets of iemand in mij die kan gadeslaan dat ik nadenk. Descartes zei het al: 'Ik denk dus ik ben'. Na het doen van deze oefening kun je hiervan maken: 'Ik ben gewaar dat ik nadenk.' En afdwaal. En mijn aandacht terugbreng. En weer afdwaal. Maar de grootste ontdekking is: de essentie van mijn bewustzijn is gewaarzijn. Gewaarzijn is de open ruimte in mij waarin alles verschijnt en weer verdwijnt. Waar een pepermuntje al niet toe kan leiden!

Al die keren dat je afgeleid was, leefde je op de volautomatische piloot en was je onbewust. Wij mensen hebben dat vreemde vermogen, om levend te zijn en toch volledig in trance. Denk maar eens aan die keren dat je in de auto of trein zat en ineens bemerkte dat je op je bestemming aangekomen was. Wie reed jou daarheen als jij het niet deed, althans, niet bewust was? Jouw automatische piloot, ook wel trance genoemd. Die trance is soms fijn, maar als je een groots leven wilt leiden, zal je wakker moeten worden. Daarom is die pepermunttest zo leuk, want het is niet erg dat je bemerkt dat je zo vaak afdwaalt. Sterker nog: iedere keer dat je dat bemerkt, word je even met een schokje wakker. De kunst is om die momenten te vergroten en steeds vaker helder aanwezig te zijn. Pas dan kun je namelijk merken dat een groot gedeelte van jouw leven op de volautomatische piloot gaat zonder dat je er invloed op kan uitoefenen (dat wil zeggen, als je in trance blijft). En, zoals je in het volgende hoofdstuk kunt zien, dat je automatische piloot ook wel eens een brokkenpilot is. Zet je wekker maar, we gaan wakker worden!



61 'Dood' het monster als het nog klein is

Wanneer je regelmatig brokken maakt, ruzie en onenigheid hebt, komt dat vaak doordat je de aanleiding niet in de gaten hebt gehad en pas doorkrijgt dat je weer in dezelfde kuil bent gevallen als het te laat is. Boeddhisten zeggen dan ook: *'Dood het monster als het klein is'*. Met andere woorden: grijp in als het nog kan. In het vorige hoofdstuk las je hoe vaak onze gedachten afdwalen. Iets soortgelijks geldt voor onze emoties: die reageren vaak onbewust op onze gedachten, dus zonder dat je je bewust bent van de aanleiding. Er is vaak een aanleiding die je over het hoofd hebt gezien. Het kan de blik van iemand zijn of een opmerking. Al die kleine signaaltjes stapelen soms op en dan ineens, schijnbaar uit het niets, barst de bom. De kunst is dus om, veel sneller dan voorheen, door te krijgen dat iemand over je grens heengaat en in een vroeg stadium te reageren. Als je dat namelijk niet doet, worden je instincten (het monster!) gewekt. Dan gaat er een signaal naar het hart. Dit zal alarm slaan door sneller te gaan kloppen. Het verzamelt hiermee de troepen (hormonen) en brengt je lichaam in opperste paraatheid, klaar om te vechten of te vluchten.

Let wel: je emoties en instincten zijn op zich niet slecht, soms kan je boosheid heel gepast zijn. Bijvoorbeeld als je kind aangevallen wordt of wanneer iemand je wil beroven. Boosheid maakt dat al je energie samenbalt en kan exploderen, zodat de harmonie daarna kan herstellen. Tot zover niets ernstigs. Het probleem is alleen dat we vaak zó slecht naar onze behoeften luisteren, dat we voortdurend in opperste staat van paraatheid verkeren. Er is geen werkelijke aanleiding meer voor onze boosheid en frustratie, maar voortdurende stress maakt dat we onder hoogspanning komen te staan. We hebben dan een kort lontje; de eerste de beste die een vonkje geeft, krijgt de volle lading. Dat bedoel ik met de volautomatische brokkenpiloot. Je lichaam staat strak van de hormonen; cortisol en adrenaline gieren door je lichaam. Je voelt je misschien oppermachtig, maar deze modus is niet creatief. Sterker nog, je bent in de overlevingsmodus; de hormonen die door je lichaam gieren geven je kracht, zoals sommige drugs dat doen, maar putten je ook uit. Ze maken dat je niet meer kunt ontspannen, waardoor je in een vicieuze cirkel terecht komt.



Aan het einde van de dag kunnen sommige van deze mensen dan alleen nog met alcohol ontspannen, om zich de volgende dag weer met koffie op te peppen. Op die manier word je een wandelende bom, klaar om af te gaan. Tijd om de cirkel te doorbreken!

De centrale sleutel in dit geheel is je ademhaling. Je hebt bewustwording nodig om te ontdekken dat je ademhaling verandert wanneer je boos, geprikkeld of gefrustreerd raakt. Let maar eens op bij kinderen: die beginnen sneller te ademen, nog sneller, nog sneller en barsten dan in boosheid uit. Ditzelfde gebeurt ook met jou als je boos wordt, alleen heb je het meestal niet in de gaten. Vanaf nu kun je daar op gaan letten. Wees alert op de aanleiding. De toon van iemands stem, iemand die te laat is, of je geen voorrang geeft, of over je roddelt, of je beledigt. De wereld zit boordevol aanleiding, de vraag is alleen: wil jij volgen of leiden? Iemand die groots leeft, is geen volger, maar een leider. Een groots leider kan zich niet laten frustreren en boosmaken. Weet je waarom niet? Boosheid vernauwt je bewustzijn. Dit is geen les in moraal, alsjeblieft niet. Als je boos of geïrriteerd bent, scheidt je lichaam de genoemde hormonen af. Die maken dat je zes uur lang (!) in verhoogde staat van paraatheid bent, in de overlevingsmodus. In die tijd kun je fluiten naar: je creatieve vermogens, naar je vermogen om je met anderen te verbinden en naar je vermogen om je te kunnen ontspannen. Je snaar staat te strak gespannen en als dat te lang duurt, knapt hij. Daarom: dood het monster als het klein is. Hoe je dat doet? Door, zoals gezegd, te bemerken wanneer er een situatie ontstaat waarin je geïrriteerd raakt. Dat kun je soms veranderen, maar vaak ook niet. Wat wel kan, is je reactie veranderen.

Als je merkt dat je op het punt staat om boos te worden en je nog net bewust bent dat dat gebeurt, merk je dat je ademhaling gaat versnellen. Het kan ook zijn dat je je niet wilt laten kennen en je juist je adem inhoudt. Van binnen ga je richting kookpunt. Je bent al bijna te laat. Nu is het tijd om te stoppen met wat je doet: het gesprek dat irritatie geeft af te breken en je terug te trekken. Doe dat echt fysiek; ga even naar de WC, naar een aparte kamer of ga desnoods in je auto zitten. Breng dan je aandacht naar je adem en vertraag deze. Adem langzamer en dieper. Adem helemaal naar je buik. Als je dit ongeveer een minuut volhoudt, activeer je je parasymptisch zenuwstelsel. Dit kun je niet met je gedachten beïnvloeden, omdat het autonoom werkt, maar wel met je ademhaling. Met je langzame en diepe ademhaling geef je namelijk het signaal: kust veilig! Er komen nu hormonen in je bloed die de harmonie herstellen.

Er is fantastische soft- en hardware te koop van het Amerikaanse bedrijf Heartmath die je kan laten zien wat er gebeurt: je hart komt weer in harmonie (wat *hartcoherentie* wordt genoemd). Als toetje kun je je favoriete vakantiebestemming visualiseren, of voor je zien hoe je een klein kindje of puppie vasthoudt. Dit soort beelden vindt je hart fijn. Spoedig zal je hart in vrede zijn.

Het monster is terug in zijn grot en is veranderd in een blije baby! In deze staat van zijn heb je je volledige potentieel weer ter beschikking en is je bewustzijn helder en open.

Deze ademtechnieken werken overigens niet alleen bij boosheid. Ook als je moet presteren en er angst ontstaat, is er geen betere techniek dan rustig en diep naar je buik te ademen. De kunst is om op zulke momenten, als het er echt om spant, ook écht te kunnen presteren. Angst maakt dat je wilt vluchten of bevriest en dat is op belangrijke momenten niet echt handig. Dus stel dat je een belangrijke presentatie hebt en je voelt de eerste signalen opkomen: zweet in je handen, je hart dat sneller gaat kloppen, je stem die hoger wordt, je keel die gaat knijpen en je ademhaling die oppervlakkiger wordt. Dan weet je dat er angst in het spel is. Kijk die angst in de ogen, erken hem en begin met rustiger en dieper adem te halen.

Presentator Harry Mens las ooit over deze technieken in één van mijn boeken en was aanvankelijk nogal sceptisch. Totdat hij in Saint Tropez aan het hardlopen was en aangevallen werd door een hond. Zijn hartslagmeter sloeg vervaarlijk uit. Met de ademhalingstechnieken wist hij zich binnen een paar minuten weer te kalmeren en kon hij verder met hardlopen.

62. Ontwapen jezelf

Als je je meer en meer bewust begint te worden van je eigen gedachten en het lukt om ze in de kiem te smoren voor ze een nieuwe realiteit beginnen te vormen, is het tijd voor een volgende fase van zelfonderzoek. De gedachten die je waarneemt komen voort uit onderliggende patronen die zó eigen zijn, dat je ze bijna niet zult herkennen. Pas wanneer je weet waarnaar je moet zoeken, ga je deze patronen (h)erkennen en ontdekken dat je bewustzijn af en toe volledig met je aan de haal gaat zonder dat je er erg in hebt.

Heb je bijvoorbeeld wel eens meegemaakt dat iemand je afsneed in het verkeer of geen voorrang gaf? Voor je er erg in had, had je die persoon al uitgescholden! Of dat je ergens te laat kwam voor een belangrijke afspraak en je hoopte dat ze niet boos op je zouden zijn? Misschien voorzie je anderen wel eens van negatief commentaar als ze iets doen wat jij op een andere manier zou doen. Of misschien ben jij wel iemand die hoopt dat als je maar beter je best doet, mensen je wél zien staan. De overeenkomst tussen deze ervaringen is dat ze feitelijk afweermechanismen zijn. Afweer van wat? Dat is lastig te bepalen. Je reageert namelijk (onbewust) op iets dat vroeger in je kindertijd gebeurd is. Volgens psychologe Ingeborg Bosch splitsen we als kind stukken van ons bewustzijn af wanneer we pijnlijke gebeurtenissen meemaken. Deze *'oude pijn'* wordt in ons bewustzijn geïsoleerd en weggestopt. Voor de rest van het bewustzijn is het net of de pijn er niet is, of nooit geweest is. Behalve als zij aangeraakt wordt door iets uit de buitenwereld, iets dat symbool staat voor wat er vroeger gebeurd is, zoals de boze blik van iemand, een vermanende of kritische opmerking, een afwijzing. De oude pijnlaag in je lichaam wordt getriggerd waarop het bewustzijn met een afweermechanisme reageert.

Het is de kunst om deze afweermechanismen te leren kennen zodra ze zich voordoen. Vaak zul je ontdekken dat deze mechanismen geheel onbewust in je gedrag voorkomen en ontdek je pas achteraf dat je er weer ingetuind bent. Zolang je deze mechanismen blijft gebruiken, blijf je op de automatische piloot reageren, op basis van wat je ooit vroeger hebt meegemaakt. De pijn die je van binnen meedraagt kan daardoor niet helen. Dat gebeurt pas als je stopt met je te beschermen en jezelf ontwapent; daarmee komt de wond bloot te liggen. Net als een verwonding aan je lichaam kan deze pas genezen als je die niet langer toedekt of dichtnaait. Je lichaam weet precies hoe een wond moet genezen, net zoals je bewustzijn precies weet hoe het psychische wonden kan

genezen. Jezelf goed leren kennen, je afweermechanismen onder ogen zien en jezelf moedwillig ontwapenen zijn de eerste stappen richting heelwording en een groots leven. Pas als je deze oude overlevingsmechanismen opgeeft, komt je ware potentieel vrij en kun je je volledig ontwikkelen. Wanneer je oude mechanismen ontmanteld zijn, kun je adequaat reageren in het hier en nu en kun je een realiteit creëren die veel meer bij je past, in plaats van eindeloos in oude programma's gevangen te blijven. Volgens Bosch (2003) zijn er vijf verschillende soorten afweer:

1. Angst is de diepste laag van afweer. Angst geeft het kind de illusie nog te kunnen vluchten uit de situatie waarin het niet krijgt wat het nodig heeft om te overleven. Voor de volwassene betekent angst o.a.: Niet naar feestjes durven, het eng vinden in het openbaar te spreken, bang zijn dat je een ziekte hebt of dat je dierbaren iets ergs overkomt.

2. Primaire Afweer (PA) is de eerste cognitieve afweer, het kind denkt dat het niet krijgt wat het nodig heeft omdat er iets mis is met zichzelf. Als volwassene vind je van jezelf dat je niet deugt en voel je je snel schuldig of slecht. PA maakt je somber, gevoelig voor depressies, je hebt gebrek aan energie en ervaart het leven als 'te zwaar'.

3. Valse Hoop: Het kind hoopt toch te krijgen wat het nodig heeft door maar beter zijn best te doen. Als volwassene doe je hetzelfde omdat je gelooft alsnog te kunnen krijgen wat in je jeugd ontbrak: liefde, warmte, acceptatie. Valse Hoop maakt je perfectionistisch, geeft lichamelijke stressklachten als nek-en schouderklachten of een muisarm en doet je opbranden.

4. Valse Macht: Het kind legt de schuld bij de ouders; het komt door hen dat het kind niet krijgt wat het nodig heeft. Als volwassene vind je dat de ander niet deugt of jou benadeelt, je denkt snel dat anderen tegen je zijn. Dit kan leiden tot irritatie, woede, stressklachten, agressieve gedachten/daden en superioriteitsgevoelens.

5. Ontkenning van Behoeften: Het kind overtuigt zichzelf dat het niets nodig heeft. Als volwassene ben je vaak meester in het relativiseren, het wegedeneren van je eigen behoeften. Je stopt je gevoelens weg en verdooft jezelf door bijvoorbeeld heel veel te werken, veel te roken/drinken/eten. Hoofdpijn, verslavingen en eetstoornissen liggen op de loer.

63. Laat je pantser smelten

Ieder mens heeft zijn eigen speciale pantseringspatronen; allemaal geven we uiting aan bepaalde gevoelens en onderdrukken we andere. Onze pantsering toont op een realistische en opmerkelijke manier de versteende ziektegeschiedenis van haar eigen ontstaan; vergeten, verstarde gevoelens liggen laag over laag in ons opgestapeld, als de ringen van een fossiele prehistorische boom. Het is echter mogelijk deze versteende gevoelens tot leven te wekken en de energie te bevrijden die we vasthouden door ze te onderdrukken – de energie die gevangen zit in het verleden.

(Nick Totton & Ed Edmonson)

Wanneer we beginnen met onszelf te ontwapenen, zoals we in het vorige hoofdstuk zagen, kunnen we een volgende ontdekking doen: ons hele lichaam is gepantserd! Kijk naar hoe kinderen zich bewegen: één en al souplesse. Wanneer we ouder worden, wordt duidelijk wat er in de loop van onze levens is gebeurd: we zijn ons gaan pantsen. We verliezen daarmee onze natuurlijke gratie en vitaliteit. De kunst is dus om ons lichaam weer helemaal in te nemen en de bepantsering te laten smelten.

(Spier)spanning ontstond in je lichaam doordat jouw vitaliteit als kind niet gewenst was. Als kind was je één bonk dynamiek. Je lachte, je hilde, werd boos, was brutaal, ging op ontdekking. Je ademhaling is naadloos verbonden met je lichaam en je emoties: precies die ademhaling ben je ooit gaan beheersen, zodat je minder gevoelig was voor de buitenwereld. Hierdoor kan het zijn dat je ademhaling nu niet zo diep meer gaat, waardoor je lichaam niet meer voldoende energie krijgt. Anderen hebben Spartaanse zindelijkheidsstraining gehad, waardoor zij op vroege leeftijd hun bekken klem zijn gaan zetten (kleine kinderen hebben nog niet de juiste spieren ontwikkeld om zindelijk te zijn).

Als je veel kritiek en afwijzing te verduren hebt gehad als kind, ontstaat er vaak een pantser rond het borstgebied, om je hart af te scherm. Als je vroeger je emoties binnen moest houden is de kans groot dat het gebied rond je buik verhard is en dat je keel dichtknijpt als je je wilt uiten. Je hele lichaam, inclusief je kaken, nek, schouders, ogen, armen en benen, kennen hun eigen bepantsering, als reactie op de impact van de situaties van destijds.



Als je deze bepantsering wilt laten smelten, is het zaak om je bewust te worden van het verhaal van jouw eigen lichaam en hoe je jezelf ooit vast bent gaan zetten. Waar is je lichaam soepel, waar stram? Waar doet het pijn en waar is het ongevoelig? Deze informatie uit je lichaam (h)erkennen, is de eerste stap om je lichaam te bevrijden. Als je goed leert luisteren, vertelt je lichaam je over de realiteit waarin je als kind bent opgegroeid en hoe je je van je eigen levensenergie af hebt moeten sluiten om te overleven. Adem- en lichaamswerk kan je verder helpen om vrijer te worden in je lichaam, de tempel van je ziel. Wanneer je je afweermechanismen ontwapent en je je bewust wordt van je bepantsering en de manier waarop jij bent opgegroeid, kan het *'smeltproces'* verder op gang komen. Vrijuit dansen en zingen, de natuurlijke uitingen van de ziel, kunnen dit smeltproces verder versnellen.

Wat verder nog goed is om te beseffen, is dat lichaamsbepantsering altijd voortkomt uit de frustratie van je behoeften. In het vorige hoofdstuk 'Ontwapen jezelf' zagen we al dat één van de veel voorkomende afweermechanismen is om je eigen behoeften te ontkennen en daardoor een schijnbare onkwetsbaarheid te verkrijgen. Schijnbaar, omdat het je tegelijk ook heel eenzaam maakt. Ieder mens heeft de behoefte aan de nabijheid en erkenning van anderen. Ieder mens heeft de behoefte om gezien en erkend te worden in zijn eigen uniekheid. Ieder mens wil graag belangrijk zijn en zich verbonden voelen met anderen. Het kan zijn dat je die behoeften niet zo duidelijk voelt, of dat je jezelf daarin hebt geblokkeerd, maar deze basisbehoeften liggen ten grondslag aan de pantsering en blokkades van je energie. Je zou deze bepantsering ook wel bevroren liefde kunnen noemen. Ooit had je de behoefte om aangeraakt en verzorgd te worden en was je volledig van jouw verzorgers afhankelijk. Het kan zijn dat de zorg voor jou niet voldoende voorhanden was. Als kind krijg je dan enorme angsten en ga je uiteindelijk, als de bevrediging van jouw behoeften niet voldoende is, mechanismen ontwikkelen om deze behoeften te manipuleren.

Dit proces begint al in de baarmoeder. Was er voldoende ruimte voor je? Kreeg je gezonde voeding via je moeder? De geboorte is een ervaring die diepe indruk maakt op je hele wezen. Tot die tijd was je één met je moeder. De verstikkende tocht door het geboortekanaal is een wezenlijk trauma. Je wordt helemaal in elkaar gedrukt en vecht je een weg naar buiten. Dan volgt je eerste ademhaling. Je wordt niet langer geademd en gevoed, vanaf nu moet je dat zelf doen. Je wordt van de navelstreng en de intieme band met je moeder afgesneden. Niet voor niets dat baby's enorm krijsen als ze geboren worden! Lange tijd heeft men gedacht dat baby's onbewuste wezentjes waren, maar niets is minder waar: wetenschappelijk onderzoek laat zien dat baby's ongelooflijk kwetsbaar zijn. Zo is er onderzoek gedaan naar de band tussen de moeder en haar baby. De baby reikt uit en de moeder krijgt de opdracht om consequent niet te reageren op het

uitreiken van de baby. Binnen een minuut is de baby compleet van slag en in dikke tranen.

Hieruit blijkt hoe ongelooflijk belangrijk het is hoe welkom je was toen je op deze wereld kwam. Was er plaats voor jou? Was je gepland, of een ongelukje? Was je moeder geestelijk en lichamelijk gezond? Maar bovenal: zag ze je en was ze zacht voor je? Hoe sensitief er met onze kwetsbaarheid is omgegaan, bepaalt hoe we ons zijn gaan voelen. Het allereerste contact buiten de baarmoeder met de belangrijke mensen om je heen ontstond door intiem contact met de ogen, via de huid en natuurlijk via de stem. Waren jouw ouders er voor je als je honger had, als je een vieze luier had, als je moest boeren en kramp kreeg, als je bang was? De eerste imprintingen vormen de basis van jouw lichaamsphantasie en uiteindelijk ook de basis van jouw vertrouwen in andere mensen. Kun je op anderen rekenen? Of doe je liever alles zelf dan dat je op een ander vertrouwt? Durf je anderen aan te kijken, of vermijd je oogcontact? Vind je het fijn om aangeraakt te worden of liever niet? Hoe is je relatie met voeding en ontlasting? In al deze thema's kun je aanwijzingen vinden over jouw realiteit als kind en de verdere ontwikkeling van je lichaam en bewustzijn. Sommige stukken zijn misschien wel verdrongen in de schaduw van je bewustzijn, maar weg zijn ze nooit. Ze wachten erop om ontdekt en verwerkt te worden, zodat je uit kunt groeien tot de volwassene die je behoort te zijn. Voor dat ontdekken en verwerken is geen standaard recept. Sommige stukken in jezelf kun je helen door goed voor jezelf te zorgen en jezelf goed te voeden. Andere stukken helen door je behoefte aan intimiteit te erkennen en je schild te laten zakken, zodat anderen dichterbij je kunnen komen. Andere pantserlagen kom je op het spoor door diepgaande massage, adem- en lichaamswerk. Welke vorm je ook kiest om je pantsers los te laten, besef dat er altijd bepaalde behoeften aan ten grondslag liggen. Je eigen behoeften leren kennen en erkennen, is misschien wel de belangrijkste stap naar heelwording.

De volgende stap is dat je gaat leren om dat wat werkelijk belangrijk voor jou is, op een liefdevolle manier met de belangrijke mensen om je heen te communiceren. Hier gaat het vaak mis in ons leven. Zo sprak ik pas een goede vriend die ging scheiden. Hij zei: *'Dat wijf heeft in 17 jaar nog nooit aan mij gevraagd hoe ik mij voel.'* Toen ik hem vroeg of hij ooit tegen haar gezegd had dat dat belangrijk voor hem was, schudde hij *'nee'*. Zo kunnen we rustig een levenlang afgescheiden zijn van degene die we liefhebben en leven vanachter onze bepantsering. Totdat het genoeg is geweest en het pantser gaat knellen. Zorg dan dat jij degene bent die het pantser afdoet: het is een gevangenis die van binnenuit opengaat. Niemand kan het voor je doen, behalve jij. Ontdek wat je behoeften zijn, neem risico en praat erover. Dan kan je levensadem weer gaan stromen en kun je tot leven komen; op naar een groots leven!

64. Wees een onvoorwaardelijke vriend van jezelf

Als je eenmaal het pad van zelfkennis bewandelt, is er geen weg meer terug. De kans is dan ook vrij groot dat je gaat ontdekken welke duistere, ongewenste en onvolkomen kanten er in jou zetelen. De grootste levenskunst is om deze kanten te zien voor wat ze zijn, zonder ze af te wijzen. Wanneer je dergelijke kanten afwijst, verdwijnen ze in het onbewuste, diep in je eigen schaduw. Ze komen dan tevoorschijn als je op zijn zwakst bent of wanneer het noodlot je treft. De kunst is dus om ze te leren (er)kennen zoals ze zijn, zonder oordeel. Oordeelloos gewaarzijn is de krachtigste vorm van liefde. Het is de enige manier om onze (of die van anderen) donkere kanten te benaderen. Het wil niet zeggen dat je zomaar alles klakkeloos van jezelf accepteert. Het wil zeggen dat je jezelf in al je hoedanigheden wilt leren kennen, zonder vooringenomen oordeel.

Deze onvoorwaardelijke aandacht is heilzaam op zich. Eerder al zagen we de mentale afweermechanismen en de fysieke structuren die daaruit zijn voortgekomen. Dit innerlijk verdedigingsbolwerk, dat ieder mens in meer of mindere mate in zich heeft, is voornamelijk tot stand gekomen door afwezigheid van onvoorwaardelijke liefde en vriendschap. Onvoorwaardelijke vriendschap erkent jou zoals je bent. Het erkent jouw behoeften zoals ze zich voordoen, zonder dat er iemand ‘mee aan de haal gaat’, door je te adviseren om anders te zijn dan je bent, of je af te wijzen. Onvoorwaardelijke vriendschap neemt je zoals je bent, precies zoals je bent. Die liefdevolle erkenning kan je diepgaand helen. Celbioloog Bruce Lipton ontdekte na jarenlange intense studie deze zelfde waarheid. Onze lichaamscellen kennen twee operationele standen: ze kunnen openen en zich voeden wanneer het veilig is voor het organisme, of sluiten en verdedigen wanneer er gevaar dreigt. Gevaar van buiten, of gevaar van binnen. Gevaar van binnen is de afwijzing en het oordeel dat we over onszelf hebben, waarop ons lichaam op celniveau reageert door te verkrampen en te verstarren. Een onvoorwaardelijke vriend van jezelf worden, wat Tibetanen *maitri* noemen, maakt dat je lichaam ontspant, ontdooit, kan helen en tot leven kan komen. Dit is waarom we zo van onze hond of ons kind kunnen houden: ze geven ons onvoorwaardelijke vriendschap. Geef het jezelf!



65. Zoek een edele vriend(in) en vraag feedback

Niemand kan het leven in zijn totaliteit overzien. Zoals er een blinde vlek op het netvlies van het menselijk oog zit, zo heeft de ziel een blinde kant die niet kan zien. Daarom moet je je verlaten op je dierbare edele vriend die voor jou ziet wat jij niet kan zien. (John O'Donohue)

Een edele vriend, of *kalyana-mitra* in het Tibetaans, is iemand die je vanuit liefde met dát confronteert (je donkere kanten en afweermechanismen), wat je van jezelf niet kunt zien. Hij of zij neemt geen genoegen met je gebruikelijke praatjes en slikt niet alles voor zoete koek. Zo gaf ik ooit het manuscript van mijn eerste boek aan kleine Frank, één van mijn edele vrienden. Hij las het en vertelde wat een prachtig boek het zou worden. *'Jammer alleen dat jij toch nooit wat afmaakt,'* zei hij, zonder te blikken of blozen. Het was het beste wat hij ooit tegen mij had kunnen zeggen; ik besepte mij op dat moment dat ik heel veel in gang zette, maar nooit echt iets afmaakte. Eén moment van absolute eerlijkheid zou mijn leven totaal veranderen.

Op het pad van zelfkennis, zijn er vier dimensies, ook wel het Johari venster genoemd:

- *Open ruimte (bekend voor jezelf en voor anderen)*
- *Verborgten gebied (bekend voor jezelf, onbekend voor anderen)*
- *Onbekend gebied (onbekend voor jezelf, onbekend voor anderen)*
- *Blinde vlek (bekend voor anderen, onbekend voor jezelf)*

Op dit laatste terrein, de blinde vlek, kan jouw edele vriend(in) van onschatbare waarde zijn. Zijn of haar feedback toont je nieuwe informatie over dat wat voor iedereen zichtbaar is, maar voor jou in je blinde vlek zit. Zoals in het sprookje 'De nieuwe kleren van de keizer': iedereen ziet dat de keizer in zijn blootje staat, maar wie durft het te zeggen? Mensen die dat durven, je ongezoeten de waarheid vertellen, zijn zeldzaam en zeer waardevol. Wees hoffelijk als je feedback van hen krijgt! Je hoeft het niet direct met hen eens te zijn, maar bedank vriendelijk voor het kado dat je hebt gekregen. Neem het tot je, kauw erop en beslis dan pas of je het doorslikt of uitspuugt.

Feedback van een edele vriend kan betekenen dat je zaken onder ogen kunt zien en dat kunt veranderen waar je al jaren (onbewust) tegenaan loopt. Koester deze vriend(in) en geef hem of haar hetzelfde dat jij hebt gekregen: onvoorwaardelijke vriendschap en genadeloze eerlijkheid. Wie zichzelf ontwikkelt loopt vroeg of laat onvermijdelijk tegen *Peter's Principle* aan: het door-groeien tot aan het niveau van je eigen incompetentie. Waar je in uitblinkt brengt je niet noodzakelijkerwijs naar het volgende niveau. Veel mensen die op weg naar de top zijn, raken blind voor hun eigen tekortkomingen. Succes smaakt ook heerlijk; het hypnotiseert en maakt dat we er meer van willen. Net als in 'De nieuwe kleren van de keizer' ziet iedereen om je heen je tekortkoming maar niemand durft het te zeggen. Het zou wellicht kunnen liggen aan de spreekwoordelijke 'plaat voor je kop'! Maar mensen die baat hebben bij jouw positie, zullen er wel voor waken om daar tegen aan te stoten. Robert de Niro vertelt op rake wijze over dit principe:

'Het is belangrijk dat je in elk geval een paar jaren hebt waarin je nog onbekend bent, jaren dat je net zo wordt behandeld als iedereen. Als je opeens beroemd bent, reageren mensen acuut anders op je. Ze zijn het altijd met je eens. Zeggen nooit 'nee' tegen je. Dat is één van de lastigste dingen van roem. Iedereen is aardig tegen je, ook al doe je de gekste dingen. Maar je hebt altijd mensen nodig die je een spiegel voorhouden en je de waarheid vertellen, dingen die je eigenlijk niet wilt horen.' (Robert De Niro)

Als je niet alleen specialist wilt zijn op jouw gebied en van een 'one trick pony' door wilt groeien naar grootsheid, zul je je edele vriend(in) moeten consulteren. Hij of zij heeft de sleutel in handen naar je verdere groei, mits je je schild durft te laten zakken en om feedback durft te vragen. Die input kan je veel informatie over je blinde vlekken opleveren.

Zoek één of meer edele vrienden in je omgeving en vraag hen feedback. Vraag:

- *Wat moet ik vooral blijven doen?*
- *Wat zou ik minder moeten doen?*
- *Wat mag ik meer doen?*

Koester de antwoorden als een onbetaalbare schat; zij helpen je verder groeien! Als je zelf iemand feedback geeft, doe dat dan uiterst zorgvuldig. Niemand houdt van botte kritiek! Zie de kwetsbaarheid van de ander en weeg je woorden. Neem de woorden van Kahlil Gibran ter harte:

'Als je openhartig moet zijn, wees dat dan op een mooie, zorgvuldige manier. Doe er anders het zwijgen toe, want er ligt hier iemand op sterven.'

66. Herrijs uit de as van je verbeden

Als je denkt dat je verlicht bent, ga dan eens een week bij je ouders logeren.

(Ram Dass)

In wat voor leven bevind jij je nu? Is dit het leven waar je altijd al van droomde? Is het groots en vervullend? Als je 's morgens opstaat, kun je dan niet wachten om de dag te beginnen en zindert je wezen van inspiratie? Als je deze vragen met 'ja' kunt beantwoorden, dan leef je groots!

Als het antwoord meer naar 'nee' neigt, dan is de kans groot dat je in een leven opgesloten zit dat een maatje te klein voor je is. Je hebt genoeg genomen met een b-rolletje, in plaats van dat je de hoofdrol speelt. Tijd om de regie in eigen handen te nemen! Maar laten we zo eerst eens naar het script kijken, want we kunnen veel leren van de manier waarop jouw leven tot nu toe is gelopen.

We worden allemaal met een uniek pakket aan talenten en kwaliteiten geboren. Je gezin van herkomst en de omgeving waarin je opgroeit bepalen echter grotendeels hoe je deze talenten en kwaliteiten zult ontwikkelen en benutten. De kans is aanwezig dat je nu een rol speelt in het leven zoals dat vroeger thuis van je verwacht werd. Als je je daar niet bewust van bent, kun je zo'n rol gerust je hele leven spelen, zonder dat je daar erg in hebt. Maar om je ware grootsheid te kunnen bereiken, zul je jouw te kleine jasje uit moeten trekken. Allereerst zul je je ervan bewust moeten worden wat die rol nu is. Je kunt hier achter komen door erover te praten met mensen die je al lang kennen, of juist met mensen die je nog niet zo goed kennen en je verrassende inzichten kunnen geven. Je levensloop beschrijven kan ook verhelderende inzichten bieden. Systemisch werk en familie opstellingen zijn werkvormen die heel veel (onbewust) materiaal naar de oppervlakte kunnen brengen.

Focus je vooral op de vraag: welke rollen speelde ik vroeger thuis? Wat was ik voor iemand?

Paste ik mij gemakkelijk aan, of rebelleerde ik juist? Was ik druk en aanwezig, of was ik eerder een kameleon, of iemand die zich op de achtergrond hield? Nam ik een verzorgende rol op mij, of liet ik mij liever verzorgen? Wilde ik overal de beste in zijn en moest alles perfect, of presteerde ik juist onder mijn maat? Was ik iemand die de vrede wilde bewaren, of maakte ik vaak ruzie? Deze en andere vragen kunnen je een schat aan informatie geven over hoe je was en hoe je geworden bent.

Veel mensen willen aan hun vroegere leven ontsnappen, maar dat is kansloos: het verleden zal je altijd achtervolgen. Totdat je je omdraait, het aankijkt en het transformeert. Dat is herrijzen uit de as van je verleden. De mythologische vuurvogel sterft één keer in de vijfhonderd jaar. Hij verzamelt dan een nest van lekker ruikende takjes die symbool staan voor zijn verleden. Dan verbrandt hij ze en sterft 'in het oude', om opnieuw geboren te worden in zijn volledige schoonheid.

Het nest dat je klaar gaat maken om te verbranden, wordt gevormd door oude, negatieve overtuigingen over jezelf. Hier zul je in moeten 'sterven' om je volledige grootsheid te kunnen bereiken. De rollen die je vroeger (en waarschijnlijk nu nog steeds!) speelde vormen belangrijke aanwijzingen. Als je bijvoorbeeld vroeger alles perfect wilde doen, is de kans vrij groot dat je van je ouders alleen liefde ervoer als je de dingen heel goed deed. Je kreeg misschien (onbewust) wel de overtuiging mee: *alleen als ik alles perfect doe, verdien ik liefde*. Die overtuiging draag je (onbewust) de rest van je leven mee en maakt dat je je altijd op dezelfde manier gedraagt. Pas als je dat gedrag doorbreekt en die overtuiging transformeert, kun je verder groeien.

Hetzelfde gaat op voor andere gedragspatronen, wat voor rol je ook speelde én speelt. Doordat de belangrijke mensen in je leven, meestal ouders, grootouders en leraren, slechts bepaalde aspecten van je wezen benadrukten, kwamen andere aspecten van jou in de verdrinking. Je liet slechts dat van jezelf zien, wat liefde en goedkeuring genoot. Hierdoor ben je van wezenlijke andere aspecten en kwaliteiten afgesloten geraakt. Groots leven betekent dat je jezelf in je volledige hoedanigheid ontwikkelt. Volledig wil zeggen: in alle aspecten. Zowel als pleaser, als egoïst. Als harmoniser en als ruziemaker. Als kameleon en als sfeerbepaler. Ieder aspect van je heeft altijd een tegenpool. De tegenpool, die meestal onderdrukt en weggestopt is, is je ticket naar grootsheid en een volledig en vervullend leven. Verbreek de betovering en herrijst uit de as van je verleden.

67. Heel je familiebanden

Om de overtuigingen waar je in verstrikt zit los te kunnen laten, is het belangrijk om te beseffen dat de mensen die je deze pijnlijke overtuigingen bijbrachten, niet anders wisten of konden. Dit te beseffen, kan je de innerlijke ruimte geven om deze verstrikkingen ook daadwerkelijk los te laten, waardoor de overtuigingen kunnen transformeren. Zenmeester Adyashanti stelt hierover:

‘Als je goed naar een bepaalde familie kijkt, zul je de pijn zien die vaak via de familielijn wordt doorgegeven. Ouders die bijvoorbeeld vaak last hebben van boosheid of depressie, brengen vaak kinderen met dezelfde aandoeningen voort, en deze kinderen krijgen kinderen die dat ook weer hebben en zo gaat het door. Familiair lijden is zeer verraderlijk. Het nestelt zich in de loop van de tijd steeds dieper in een familie en vormt de kern van veel dat geleden wordt. Eén van de interessante dingen om over familiair lijden op te merken is dat het niet persoonlijk is. Met andere woorden, het heeft meer weg van een virus dat de mensen binnen een familie infecteert. Het is een manier van lijden die een familie infecteert en vervolgens, bijna zoals de griep of een kou, aan volgende generaties wordt doorgegeven. Wanneer je geboren wordt, krijg je zonder het ook maar te weten deze familiale pijn overhandigd. Als reactie klaag je erover, vind je het verschrikkelijk, of verzet je je er op een andere manier tegen. Maar als je dat doet, zul je tot het inzicht komen dat door ontkenning of klagen over deze pijn, het zich alleen maar dieper in je wezen nestelt.

Wanneer je vaststelt hoe dit familiale lijden zich in je leven openbaart, wanneer je ziet hoe jouw eigen manier van lijden gelijk is aan de manier waarop anderen in jouw familie lijden, kan het je hart en geest openen. Vanuit dit bredere gezichtspunt kun je veroordelingen loslaten en zien dat diegenen die door deze generatieketen pijn aan jou hebben doorgegeven, zelf de pijn ook ondergingen en zich totaal onbewust waren van wat er gebeurde. Die pijn overkwam hen slechts, en ze uitten hem op welke manier dan ook, en vervolgens hebben ze hem zonder het te weten aan de volgende generatie doorgegeven. Soms heeft de diepste pijn en verwonding die we ons hele leven met ons meedragen zijn oorsprong in dit familiale lijden.’

In de hoofdstukken 96 (*Leer jezelf vergeven*) en 129 (*Leef met compassie*) kun je meer lezen over het losmaken en transformeren van pijnlijke familiale verstrikkingen.



68. Liefde voor alles dat leeft

Rolando Toro is misschien wel het beste voorbeeld van het archetype van de Gevoelsmens. In veel van wat hij deed (op de foto hiernaast was hij in de tachtig!) sprak een diepe liefde voor het leven, alles wat leeft was heilig voor hem. Niet in de laatste plaats voor vrouwen! Het gerucht gaat dat hij de liefde bedreef met meer dan duizend vrouwen... Hij was in elk geval tot hoge leeftijd actief en vitaal en liet een bonte schare kinderen na bij verschillende vrouwen.

Maar zijn liefde ging veel verder dan voor vrouwen alleen. Hij maakte de verschrikkingen van de Tweede Wereldoorlog mee en zag tot welk duister de mensheid in staat was. Hij zou zijn leven in het teken van de liefde stellen en stelde zich ten doel om de hele wereld te laten dansen.

In eerste instantie begon hij te dansen met psychiatrische patiënten. Hij ontdekte hoe heilzaam het dansen voor hen kon zijn en ontwikkelde een systeem dat hij *Biodanza* noemde: de dans van het leven. Later breidde hij zijn systeem uit en kon iedereen leren genieten van zichzelf en anderen. Biodanza gaat bij uitstek over contact. Allereerst contact met jezelf en je eigen gevoelservaring. Van daaruit kun je ook anderen op hart- en zielsniveau ontmoeten. Biodanza zou zich over de hele wereld verspreiden en helpt duizenden mensen hun harten te openen, hun vitaliteit te hervinden en creativiteit, sensualiteit en transcendentie te ervaren.

Rolando Toro: *'Wij willen de culturele en sociaal-economische anti-levensomstandigheden veranderen; niet door een ideologie op te leggen, maar door het herstellen van de omstandigheden die het leven voeden, op elk moment van ons leven.'*



De Krijger



Poort van
WILSKRACHT
‘willen’

De Krijger is het archetype dat leert om zijn instincten en gevoelens te beheren en sturing te geven aan zijn of haar missie middels wilskracht. De Krijger berijdt de tijger (instinct en oerkracht) en werkt met hem samen. Een Krijger is zich bewust van wat hij of zij zegt en doet, is gedisciplineerd en neemt volledige verantwoordelijkheid voor zijn of haar leven en de uitkomst van zijn of haar daden.

Een slachtoffer geeft de wereld en oorzaken buiten zich de schuld van wat hem of haar overkomt. Dit is het tegenovergestelde van krijgerschap. Een Krijger is bekend met de wetten van Karma en gaat ervan uit dat alles een gevolg is van zijn gedachten, intenties en daden. Een Krijger is bewust, alert, gefocust, gedisciplineerd en vastberaden. Enige grote denkers over het Krijgerschap:

Swami Prabhavananda stelde: Wanneer wij ons aandeel gaan inzien, gaan wij tevens inzien dat alles wat ons overkomt, of het nu goed is of slecht, het gevolg is van onze vroegere handelingen en dat wij dit dus aan onszelf te danken hebben. Dan weten wij tevens dat het zinloos is iemand anders verantwoordelijk te stellen voor onze eigen ellende of ongeluk.' (Swami Prabhavananda)

Het vermogen jezelf te kunnen motiveren en door te zetten als het tegenzit; je impulsen beheersen en beloning uitstellen; je eigen stemmingen reguleren en voorkomen dat ontredde je denkvermogen overmeestert; empathie en hoop koesteren. (Daniel Goleman)

De eenentwintigste eeuw zal van allen de kunst van het overleven vergen en dat zal moeilijk zijn voor diegenen aan wie geen stoerheid, zelfdiscipline, soberheid en morele oprechtheid zijn bijgebracht en die elke aandrang meteen bevredigd willen hebben. (Dr. Hans Moolenburgh)

Moedig, onverstoort, spottend en fel – dat is hoe Wijsheid wil dat we zijn. Wijsheid is een vrouw en ze houdt alleen van krijgers. (Friedrich Nietzsche)

Wanneer je eerlijk begint te zijn tegenover jezelf, ontwikkel je een echt, intuïtief waarheidsniveau. Dat hoeft niet te betekenen dat je jezelf neersabelt. Ontdek gewoon wat er is; zie dat gewoon, en stop dan! Kijk dus eerst naar jezelf, maar veroordeel jezelf niet. Het is belangrijk om nuchter, klaarwakker te zijn. Kijk gewoon, en wanneer je de situatie ten volle ziet, begin je een krijger te worden. (Chögyam Trungpa Rinpoche)

Facts & figures

Archetype:	De Krijger
Sub-archetype:	Held, Kampioen, Rebel, Guerrillastrijder, Saboteur
Thema:	kunnen handelen, angst overwinnen
Statement:	Ik doe
Wat:	zonnevlecht chakra, macht, kracht, vitale levensenergie, discipline, loyaliteit, motivatie, doorzettingsvermogen, verantwoordelijkheid
Kenmerk:	vechtersmentaliteit, eerzucht, glorie, avontuur
Functie:	het voortbestaan van het individuele organisme en naasten
Waar:	zonnevlecht
Element:	vuur
Icoon:	Gandhi, Jeanne D'Arc
Leraren:	Dan Millman, Joseph Campbell, Morihei Ueshiba
Film:	The Last Samurai, Rocky, The Peaceful Warrior, Hero, Cinderella Man
Boek:	De Vreedzame Krijger, De Reizen van Socrates
Muziek:	Survivor/Eye of the Tiger, Vangelis/1499
Werkvorm:	Ki-Aikido, T'ai Chi, Qi Gong, sport in het algemeen
Ultiem:	krijger met hart
Schaduw(+/-):	teveel: Wreedaard, te weinig: Lafaard
Demon:	schaamte
Kleur:	geel
Mythologie:	Parcival, Jeanne D'arc, Xena, Hercules, Achilles, Bushido
Symbool:	pantser
Handgebaar:	gebalde vuist
Ontwikkelingsfase:	vanaf kleutertijd (<i>ik ben twee en zeg 'nee'</i>) tot de rest van het leven



Het potentieel

- *Het vermogen om jezelf bij tegenslag te motiveren*

- *Wilskracht*

- *Doorzettingsvermogen*

- *Discipline*

- *Verantwoordelijkheidsgevoel*

- *Volledige focus op je missie*

- *Incasseringsvermogen*

- *Daadkracht*

- *Gerichte actie*

- *Eer en glorie*

- *Loyaliteit en toewijding*

- *Honger naar overwinning*

- *Tegelijk ontspannen en alert kunnen zijn*



69. Eer en glorie

The Last Samurai (de film) illustreert meer dan welk verhaal ook wat het inhoudt om een krijger te zijn. Aan het begin van de film is Algren (fenomenaal gespeeld door Tom Cruise) aan lager wal geraakt. Hij is de hoofdrolspeler in een rondreizende theatershow die laat zien wat een geweldige held hij was in de strijd tegen de indianen. Algren zelf is stevig aan de drank. Het is de enige manier voor hem om te overleven en om de nachtmerries uit zijn hoofd weg te houden, waarin hij keer op keer weer de beelden ziet van de onschuldige mannen, vrouwen en kinderen die hij en zijn maten hebben afgeslacht. Hij teert langzaam weg. De ‘held’ die hij ooit was, is vernietigd en is tot een dronken rebel gedegradeerd.

Een betere metafoor kunnen we niet vinden voor hoe het de meeste krijgers onder ons is vergaan. We hebben onze rechtmatige strijd vaak allang opgegeven, zijn teleurgesteld en verbitterd geraakt en hebben genoeg genomen met een tweederangs leven waarin we een zielige rol spelen. We verdoven ons met slecht eten, peppen onszelf op met koffie, suiker en snoep en verdoven onszelf ’s avonds weer met alcohol, televisie en andere verslavingen. Alles om maar niet te hoeven voelen dat we verslagen zijn en aan het overleven zijn. Wat de krijger nodig heeft, is te vechten voor de goede zaak, in dienst van een goede koning. Door voor de goede zaak te strijden komt het beste in de krijger naar boven. Hij raakt verbonden met het hart en met een bijzonder soort lyriek die zijn leven glans geeft. In de film wordt dit verbeeld door de leider Katsumoto. Samoerai moesten niet alleen trainen in krijgskunst. Ze moesten zich ook de edele kunsten zoals kaligraferen en dichten eigen maken. Katsumoto broedt al lang op een laatste zin in zijn gedicht, dat gaat over het najagen van schoonheid. Aan het einde van zijn leven beseft hij dat alles schoonheid heeft en de moeite waard is; het hoogste inzicht. Dit is de ultieme lyriek van de krijger: hij vecht in de wereld van dualiteit en is uiteindelijk met iets groters verbonden.

Als je het archetype van de krijger in jezelf gaat activeren, je gaat verbinden met een hogere waarheid, de waarheid en rechtvaardigheid van het hart, dan komen ook de eigenschappen van de krijger ter beschikking, zoals: moed, discipline, doorzettingsvermogen en motivatie. Met de krijger aan je zijde kun je moeiteloos tot grote hoogtes doorgroeien. Zonder krijgerenergie is het leven zwaar en kost het je oneindig veel moeite en wilskracht om iets voor elkaar te krijgen. Ontdek wat voor jou de hoogste zaak is om voor op te staan en voor te vechten. De krijger in je wacht erop om tot leven te worden gewekt.



70. De weg van de Krijger

Bushido, de weg van de Krijger, is een levenspad dat eeuwen geleden in Japan ontstond. *Bushi* betekent krijger en *do* betekent ‘pad’. Het pad van de krijger volgen is andersom nog niet synoniem voor bushido, integendeel. Bushido is een erecode, die de krijger zich alleen door zijn handelen eigen kan maken. Het is geen pad van woorden, het is een pad van daden. *Do* verwijst naar de weg van innerlijke training. Vergelijk het maar met sport beoefenen: je kunt de meest fantastische techniek hebben (*jutsu*), als je niet tegen je verlies kunt, of helemaal buiten zinnen raakt als je wint, ben je geen echte sportman. *Do* is nog het best te vergelijken met sportiviteit: een Krijger is kalm, mededogend en wijs in iedere situatie, of hij nu wint of verliest. Een Krijger zal altijd zijn uiterste best doen om te winnen, maar zonder *do* is hij niets meer dan een gewone krijger. In de film *The Last Samurai* komt deze levenshouding van de krijger mooi naar voren:

Katsumoto: *‘Jij hebt geen angst voor de dood. Soms verlang je er zelfs naar, is het niet?’*

Algren: *‘Ja.’*

Katsumoto: *‘Ik ook. Het overkomt mannen die zien wat wij gezien hebben. Dan bezoek ik deze plaats van mijn voorouders. Dan herinner ik het mij... zoals deze bloesem, we zijn allen stervende. Het is het leven kennen, in iedere ademhaling. Ieder kopje thee. Ieder leven dat wij nemen. De weg van de krijger.’*

Algren: *‘Het leven in iedere ademhaling.’*

Katsumoto: *‘Dat is Bushido.’*

Toch gaat het inzicht in het begrip *do* nog een stuk verder. Iets wordt als *do* of een pad beschouwd, als het bewust gebruikt wordt om zichzelf te trainen in kalme concentratie, geïnspireerde actie, creativiteit en uiteindelijk verlichting en bevrijding van de angst voor de dood. Om die reden werden Samoerai vaak meester in de *sa-do* (theeceremonie). Tussen de gevechten door schonken zij met een vaste hand thee om hun kalmte te trainen, zelfs met de dood in aantocht.

Een Samoerai kan zijn hart op verschillende manieren wassen. Sommige oneffenheden wast hij met trouw, anderen met de deugden. De hardnekkigste oneffenheden die zelfs met trouw en deugd niet verdwijnen, moeten worden aangepakt door moed te tonen, en heldendom. (Daidoji Yuzan)

De sleutel van Bushido: de krijger moet altijd zijn morele verplichting voor ogen houden. Een goed hart en het geloof van een krijger zijn de twee wielen van een voertuig. (Shigetogi)

Een Samoerai moet voortdurend aan de dood denken. Het is juist de gedachte aan een lang leven die ons allerlei verkeerde beslissingen doet nemen. Te veel eten, drinken, ruziën. (Daidoji Yuzan)

Hieronder de zeven deugden van Bushido, waarnaar een Krijger leeft:

Gi - *morele rechtschapenheid. De juiste beslissing, genomen met de juiste intentie en gebaseerd op de waarheid*

Yu - *moed*

Jin - *Universele liefde, compassie*

Rei - *hoffelijkheid*

Makoto - *eerlijkheid*

Meijo - *eer & glorie*

Chūgo - *toewijding*

Dan nog een prachtig stuk uit de evenzo prachtige film Hero, over ultiem Krijgerschap:

‘Het eerste niveau van de schermkunst is de eenheid tussen man en zwaard. Wanneer je deze eenheid bereikt kan zelfs een grasspriet een wapen worden. Het tweede niveau is wanneer het zwaard in het hart bestaat en niet in de hand ligt. Dan kan je de vijand zelfs met blote handen vanaf 100 passen neersteken. Het ultieme doel van de schermkunst is de afwezigheid van het zwaard zowel in de hand als in het hart. De geest van de krijger omvat alles. Hij zweert niet te doden, maar vrede te brengen.’

71. *I am the greatest!*

Een mooi voorbeeld van hoe Krijger-energie werkt is te vinden bij boksers. Een bokser hoeft je nooit te vertellen dat hij de avond voor een match niet moet drinken. Of dat hij 's morgens vroeg moet opstaan om hard te lopen. Dat hij op gewicht moet blijven, omdat hij anders in een zwaardere gewichtsklasse moet boksen. Of dat hij goed moet eten en veel water moet drinken. Hij wéét dat. Het leven geeft hem directe feedback. Heeft hij zich niet aan zijn eigen voorschriften gehouden, dan wordt dat genadeloos afgestraft in de ring. Resultaat: verlies. Boksers willen maar één ding: winnen. Ze gaan voor het gevecht. Voor de glorie. Voor de overwinning.

Mohammed Ali is een schitterend voorbeeld van hoe iemand zich wist te motiveren en zich bij tegenslag overeind wist te houden. Hij had een feilloos gevoel voor zijn fysieke intelligentie. Hij trainde niet eens veel in de ring maar des te meer in zijn hoofd, waarbij hij het komende gevecht eindeloos in zichzelf voorstelde. Het zweet, de klappen, het publiek. Niet alleen de naderende overwinning, maar ook alle momenten – met name de twaalfde ronde – waar hij op het punt stond om in te storten. Hij doorvoelde al die momenten en prikkelde zich om te winnen, waarop zijn lichaam reageerde. Het resultaat is bekend; Ali werd één van de grootste boksers aller tijden. Niet alleen voor anderen. Vooral voor zichzelf. Ali haalde zichzelf nooit onderuit, maar bevestigde zichzelf met even simpele als krachtige woorden (zie de volgende pagina). Iedere cel in zijn lichaam was het daarmee eens en had zin om zich in te zetten voor zijn aanvoerder. Zijn lichaam kon zich als een kind verheugen op de komende match. Ali had het geheim van het motiveren van zijn fysieke intelligentie als geen ander in de vingers.

Onderweg naar een kampioensmatch tegen monsterboksers als George Foreman of Joe Frazier plaagde hij zichzelf (en daarmee zijn lichaam!) niet met gedachten als: *'Hmmm, die Foreman is tot nu ongeslagen en won zelfs in twee ronden van Ken Norton. Zou hij mij ook te grazen nemen?'* (met alle angst en stressreacties van het lichaam als gevolg). Integendeel! Tegen journalisten en iedereen die het wel of niet wilde horen, bleef hij herhalen dat ze er helemaal niks van bakten. Over Foreman zei hij tegen een journalist: *'Foreman duwt zijn tegenstanders omver. Zijn stoten zijn veel te traag – het duurt een jaar voor ze er zijn. Dacht je soms dat ik mij daar zorgen om maak? Dit gaat de grootste ommekeer in de geschiedenis van het boksen worden!'* En dat werd het.

Ali demonstreerde op zijn manier als geen ander waar fysieke intelligentie en het motiveren van je fysieke intelligentie over gaat: plezier, eenheid, bewondering, overwinning, schoonheid en souplesse. Op weg naar de overwinning, in de auto en daar buiten zong hij eindeloos rijmpjes die hem volledig bekrachtigden:



*'Archie Moore
Is sure
To hug the floor
By the end of four;
Now Clay swings with a right

What a beautiful swing!
And the punch knocks the Bear
Clear out of the ring!'* (N. Mailer, The Fight)

72. Leef een leven dat de moeite waard is

De sleutel tot onsterfelijkheid is om eerst een leven te leven dat de moeite waard is om te herinneren. (Bruce Lee)

Bruce Lee is echt het schoolvoorbeeld van een Krijger. Natuurlijk, hij bekwaamde zich als geen ander in de *martial arts* (oosterse gevechtskunst). Maar dat maakte hem niet direct de onverslaanbare krijger die hij was. Hij werd zo groots omdat hij nooit opgaf. In alle fasen van zijn korte leven (hij zou 32 jaar slechts worden) daagde hij zichzelf uit om álles te geven.

Op een zeker moment in zijn leven had hij zó veel van zichzelf gevraagd, dat zijn lichaam het compleet begaf. Hij had een blessure aan zijn rug waar hij volgens de dokter nooit meer van zou genezen. Sterker nog, hij zou nooit meer lopen. Hier kunnen we het ware Krijgerschap van Bruce Lee in zien: hij lapte de voorspelling van de dokter compleet aan zijn laars. Binnen een paar weken was hij op de been en trainde weer fanatiek, om snel in de bloedvorm te geraken die hem zo kenmerkte. Zelf stelde Bruce Lee het zo: *‘Wat je ook doet, fysiek of anderszins, doe altijd je best en het zal zich verspreiden in je werk en je leven. Er zijn geen grenzen. Er zijn slechts plateaus en daar moet je niet blijven; je moet eroverheen gaan.’*

Ook in zijn filmcarrière kreeg hij de nodige tegenslag te verduren. Hij wilde graag een superster worden in de Verenigde Staten maar kreeg door zijn aziatische uiterlijk steeds niet de rollen die hij wilde. Zijn grootste bekendheid zou hij krijgen nadat hij het heft in eigen hand nam en zelf zijn films ging regisseren en produceren. In *Way of the Dragon* vocht hij tegen Chuck Norris, wat hem wereldwijd beroemd zou maken.

Over zijn niet te stoppen toewijding en drive zei Bruce Lee zelf: *‘Al vanaf mijn kindertijd heb ik een instinctieve neiging naar expansie en groei. Voor mij is de functie en plicht van een kwalitatief menselijk wezen de oprechte en eerlijke ontwikkeling van zijn potentieel.’*



73. Focus op je missie

Krijgerschap gaat ultimo over het laten slagen van jouw missie. Krijgerschap gaat over je verantwoordelijkheid pakken voor je gedachtes, je communicatie, je handelingen en de resultaten daarvan. Als je een Krijger begint te worden, laat je het slachtofferschap achter je. Het leven overkomt je niet langer: jij bent degene die verantwoordelijkheid neemt.

Jij bent ook degene die verantwoordelijk is voor jouw focus. De grootste bedreiging van een groots leven is niet een gebrek aan talent of ideeën, maar een aandacht die alle kanten opgaat. Onze huidige wereld biedt je daartoe ook zeven dagen in de week, vierentwintig uur per dag afleiding: Facebook, Twitter, email, SMS, televisie, DVD, je mobiele telefoon... Hier begint het ware krijgerschap: focus op je missie. Focus op het bezig zijn met het behalen van je doelen, de juiste strategieën uitstippelen, de juiste actie ondernemen, je vastbijten en doorzetten. Krijgerschap scheidt de mannen van de jongens, de vrouwen van de meisjes. Een gefocuste krijger is onoverwinnelijk, wat het leven ook op zijn of haar bordje gooit.



74. *Stop met moeten, begin met willen*

Krijgerschap is zoals eerder gesteld, het tegenovergestelde van slachtofferschap. Een Krijger neemt 100% verantwoordelijkheid voor zijn of haar daden en de uitkomsten daarvan. Richt daarom je aandacht eens op het begrip 'moeten'. Zoals je wellicht weet, leeft iemand die groots leeft in vrijheid. Ook als hij verplichtingen heeft: hij moet niets, hij maakt een keuze. Moeten is het tegendeel van de intentie van hart en ziel. 'Moeten' is een werkwoord dat dwang en angst suggereert en een afwezigheid van keuzevrijheid. Zo je wilt refereert het aan de rol van een slachtoffer, die geen keuzevrijheid heeft en die geleefd wordt. Moeten is zand in een motor; het is de natuurlijke vijand van 'scheppen'. Scheppen of creëren komt voort uit ons verlangen. De bekrachtiging van onze behoefte om te creëren komt tot stand door onze wil. 'Willen' is dan ook de geprefereerde uiting van een Krijger, zijn weloverwogen besluit. Waar 'moeten' weerstand oproept, bij jezelf en anderen, zet 'willen' energie in beweging. Zuiver 'willen' vertolkt de energie van het universum of God, waar wij allemaal deel van uitmaken en laat daardoor energie resoneren met onze intentie.

Word je bewust van je eigen intenties. Wat zou je willen als je de eindeloze gedachtstroom hebt stopgezet en je hart en ziel laat spreken? Je ziet, deze stap op weg naar meesterschap mag dan oppervlakkig gezien een trucje lijken maar ga het maar eens consequent toepassen. Tik jezelf vriendelijk en consequent op je vingers als je het vreselijke 'moeten' weer eens hebt geuit, waardoor je beseft dat je jezelf oneervol naar de ander gedraagt (je speelt ten slotte een slachtofferrol en geeft aan geen keuzevrijheid te hebben). Herstel je misser door het gewraakte werkwoord te vervangen door de krachtigste aanroeping van het universum en begin opnieuw met: 'Ik wil...'. Wat begint als een minieme bewustwordingsoefening, blijkt de eigenschap van water te hebben: van de gestage druppel wordt het geleidelijk aan een stroompje, riviertje, tot een donderende waterval die uitmondt in een kraakhelder bergmeer. Als je op deze wijze de weg inslaat naar Krijgerschap, naar het nemen van volledige verantwoordelijkheid voor jouw leven, is iedere 'fout' die je maakt, het bewijs van je toegenomen bewustzijn en je vermogen om je intentie te richten.

Ton van der Kroon over Krijgerschap:

‘Kiezen we voor macht of voor kracht, voor integriteit of hypocrisie? Beide kanten zijn in ieder van ons aanwezig. De strijd die de krijger voert gaat over de keuze tussen deze beide kanten van de ziel. Stelt de krijger zijn macht in dienst van de zonnekoning of de schaduwkoning? Macht is in zichzelf neutraal. Het is een sterke energie die zowel ten goede als ten kwade kan worden aangewend. Macht kan in dienst staan van het hart en daarmee positief worden aangewend of zij staat in dienst van het ego en wordt negatief aangewend.

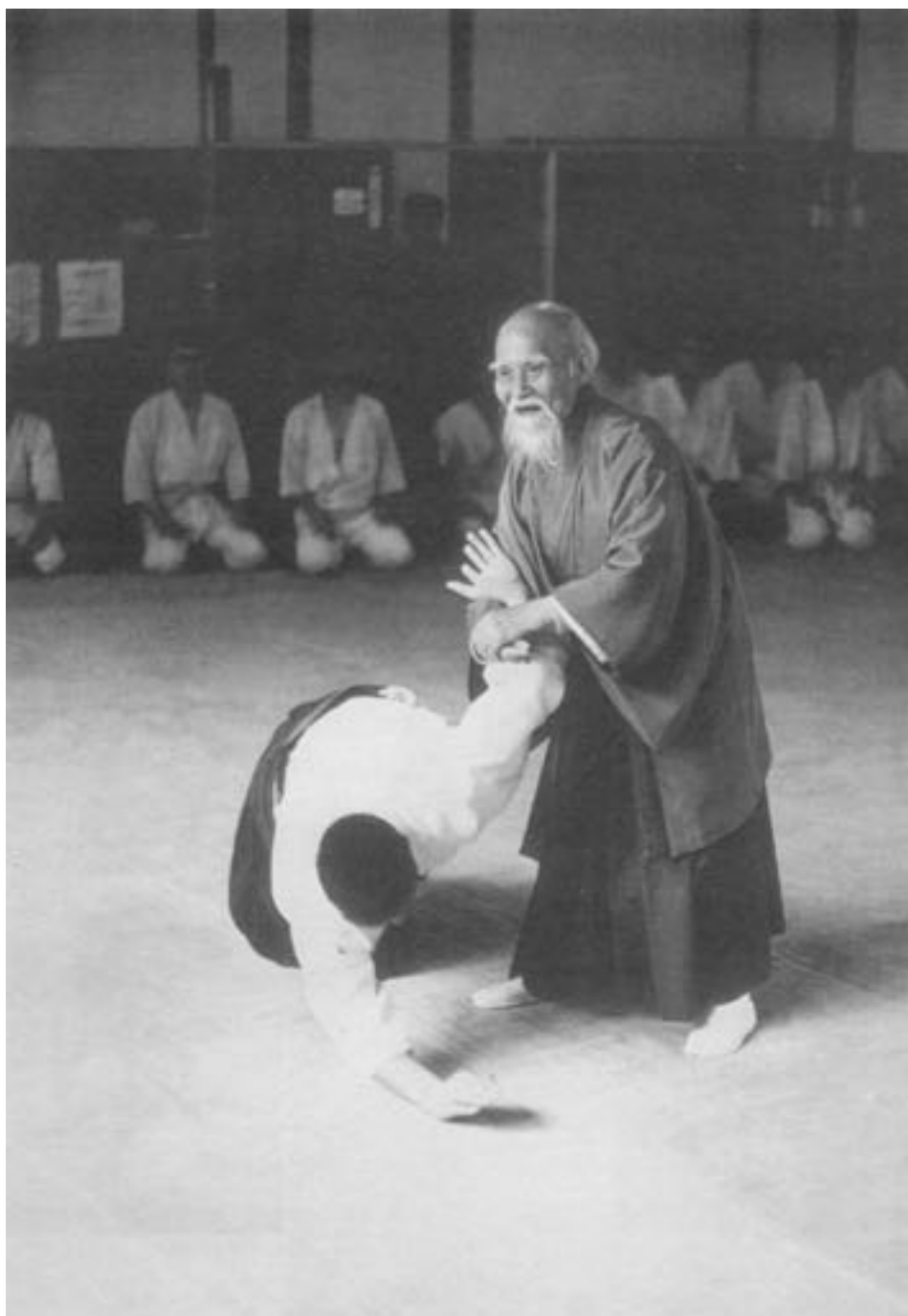
Als macht goed gebruikt wordt en de dualiteit van goed en kwaad heeft overstegen, is het een krachtige en heilzame energie. Het is de brandstof voor het hart, dat zonder macht weliswaar lief en open is, maar krachteloos en zonder effect. Essentieel is de verbinding tussen liefde en macht, tussen het vierde en het derde chakra. De macht staat daarbij in dienst van het hart, zoals de krijger in dienst staat van de koning. Deze positief toegepaste macht is nodig om anderen of onszelf te beschermen en om grenzen te stellen. We hebben die kracht nodig om op te durven treden tegen datgene wat niet in de haak is: tegen de chef die zijn macht misbruikt, tegen de partner die ons probeert te manipuleren, tegen een kind dat zijn grenzen overschrijdt, of tegen een volk of geloof dat zich te buiten gaat.’

75. Beweeg mee

Aikido, de kunst van het meebewegen met en neutraliseren van de tegenstander, betekent letterlijk *'de weg van de ziel'* of *'de weg van harmonie'* of *'de weg van vereniging met de universele energie'*. In het westen interpreteren wij haar veelal als 'gebruik maken van de kracht van de tegenstander' of 'de weg van de minste weerstand'. Beiden zijn waar, maar niet volledig. Aikido maakt gebruik van de natuurlijke ordening, van de harmonie van het universum. Het maakt er niet alleen gebruik van. Het is de Weg.

De beroemdste metafoor die de weg van harmonie weergeeft, is die van de onbuigzame, krachtige eik en het tere, buigzame riet. De eik staat voor standvastigheid en trots, het riet voor flexibiliteit en nederigheid. De eik geniet aanzien door zijn fiere vastberadenheid en positie. Door de tegenkrachten in het leven is hij gegroeid en gehard. Het riet is klein en beweeglijk gebleven. Eens in de zoveel jaar komt er onvermijdelijk een zware storm. De eik zal zich schrapzetten en uiteindelijk breken. Het riet echter zal meebuigen en als de wind weer gaat liggen, wederom opveren.

Aikido gebruiken in onze gesprekstechniek, betekent vooral dat wij de energie van onze gesprekspartner niet blokkeren. Wanneer wij ons leeg maken, kan de energie van de ander door en om ons heen stromen. Onze westerse manier van spreken, de discussie, is er veelal op gericht om gelijk te krijgen. Eerst moet de energie van de tegenstander tot stoppen worden gebracht, waardoor wij iemand niet uit laten spreken, maar interrumperen. Dan proberen wij ons gelijk te halen, waardoor wij veelal op een muur van weerstand stuiten. Weerstand kunnen we definiëren als 'het onbewust anticiperen op nadelige consequenties'. Bij deze manier van spreken en handelen is er altijd sprake van strijd en minstens één verliezer. Niemand wil nadelige consequenties voor zijn rekening nemen, ongelijk hebben of van mening moeten veranderen (wat veelal de uitkomst lijkt als men in discussie verliest). Het pad van discussie is dus bij voorbaat het pad van mislukking. Via discussie ontstaat zelden samenwerking en harmonie.



Wanneer wij de weg van harmonie bewandelen, is gelijk krijgen en strijden geen optie meer. Het gelijk is in ons hart en hoeft niet bestreden of bewezen te worden. Wie de weg van harmonie loopt, heeft het gelijk altijd aan zijn zijde, waardoor hij het gemakkelijk ook weer los kan laten. ‘Het gelijk’, de waarheid, is niets anders dan het inzicht dat de weg vele gezichten heeft, afhankelijk vanuit welke hoek of niveau je het bekijkt. Vanuit dit gezichtspunt wordt een gesprek een mogelijkheid om andere invalshoeken te bekijken en het leven te verrijken. In plaats van een gesprekspartner als vijand te zien en te bevechten met onze woorden, kunnen wij leren te luisteren. Als wij focus van bewustzijn ontwikkelen, kunnen we actief leren luisteren. Actief luisteren is iets anders dan wat wij er in het westen vaak onder verstaan. Wij laten de ander praten, verzamelen ammunitie en als er even een klein gaatje zit in het betoog, slaan wij toe. Liefst nog gooien wij onze verontwaardiging en afkeuring in de strijd, waardoor de ander zich onbegrepen voelt en vanachter zijn verschansing stelling neemt en op zijn beurt wacht op een kans om terug te slaan. Aan het eind van de rit heeft iedere partij vooral de eigen argumenten gehoord en weinig van de ander.

Actief luisteren is als aikido, de weg van de harmonie: meebewegen met de ander. De ander is niet noodzakelijk de tegenstander. Hoe vaak veranderden onze medestanders in discussie immers niet ineens in tegenstanders? De ander is tegenstander noch medestander. De ander is een mens die je wilt leren kennen, om te ontdekken hoe hij de wereld ziet en hoe hij handelt. Dit leer je door actief te luisteren. Door mee te bewegen en de energiestroom niet te blokkeren, maar juist op gang te helpen. Door samen te vatten wat je hebt horen zeggen, geef je aan de ander aan dat je hem begrepen hebt. Door dóór te vragen nodig je hem uit om meer te delen van wat er in hem omgaat. Met oprechte interesse toon je je intentie en belangstelling en ontwapen je de ander. Als dan de wind gaat liggen - de ander gesproken heeft - kan je vertellen wat jou bezighoudt; hoe jij de wereld ziet en begrijpt. De kans is evenredig veel groter dat jij nu ook jouw verhaal mag vertellen en jouw mening kan geven zonder alsmaar in de rede gevallen te worden. Op de Aikido-manier beoefend, wordt communicatie een dans voor twee, zonder winnaars of verliezers.

Aikido wordt dan ook nooit in wedstrijdvorm beoefend, daar was grondlegger Morihei Ueshiba strikt in. Het gaat om de kunst zelf en daar heb je een partner bij nodig die je uitdaagt en helpt te groeien. Het gaat nooit om het winnen zelf, zoals we dat zo gewend zijn bij onze westerse sportbeoefening.

Aikido in je communicatie levert een win-win situatie op: je wordt er samen sterker van. Grootmeester Lao Tze beschreef het onderliggende principe als volgt:

'Zachtheid overwint hardheid; vriendelijkheid overwint kracht. Het soepele is superieur aan het onwrikbare. Dit is het beginsel van het beheersen der dingen door mee te geven; van meesterschap door aanpassing.'

Een briljant voorbeeld van het meebewegen met je tegenstander in Aikido-stijl overkwam mij toen ik een trainingsweek had geboekt met een gerenommeerde trainer. Een week voor aanvang kreeg ik een telefoontje dat de trainer in kwestie niet zou komen en dat er naar een alternatief zou worden gezocht. Ik was teleurgesteld en zocht naar voldoende ammunisie om via de mail mijn inschrijving te annuleren. Ik was vastberaden om niet mee te gaan, wat voor tegenargumenten 'ze' ook op zouden werpen. Vervelende ervaringen uit het verleden met organisatiebureaus maakten dat ik mijn toon nog wat scherper aanzette. In de trend van wat mijn opa mij had geleerd in de omgang met Duitsers: om te voorkomen dat zij hun grote mond opzetten kun je maar beter een nog grotere mond opzetten. De organisator belde mij de volgende dag persoonlijk op. Ik zette mij schrap en... ontspande meteen. De eerste zin van deze vriendelijke man was namelijk dat hij vond dat ik volledig in mijn recht stond en uiteraard geen annuleringskosten hoefde te betalen, ook al stonden die wel duidelijk in het contract.

Ik stond perplex! Ik had van hem een 'het' gemaakt, hem helemaal niet als mens behandeld, maar als een organisatie, een 'zij'. Het was zo eenvoudig wat deze man bracht en tegelijk zó gracieus. Hij vroeg of ik mijn besluit al helemaal genomen had, of dat ik nog iets wilde horen over het alternatieve programma dat hij had voorbereid. Ik kon het enthousiasme in zijn stem horen en geen enkele trilling die verraadde dat hij mij ergens toe wilde overhalen. Hij gaf wel aan dat hij mij graag erbij wilde hebben en dat hij ons inspirerende gesprek voort wilde zetten als wij elkaar live zouden ontmoeten. Wat zijn communicatie groots maakte, is dat hij de beslissing volledig bij mij liet. We spraken af dat ik er een nachtje over zou slapen en dan zou beslissen. Doordat ik gehoord was, kon ik weer horen: ik besloot om toch mee te gaan met de trainingsweek!

76. Word boos als het nodig is

Boosheid is één van de meest onderschatte emoties. In hoofdstuk 61 (*'Doodt' het monster als het klein is*) hebben we gekeken hoe we boosheid in de kiem kunnen smoren. Maar boosheid vertelt vanuit een diep niveau ook dat onze wezenlijke behoeften niet vervuld worden. Zuivere boosheid kan daarmee een ongelooflijk scheppende kracht zijn, die recht doet aan wat er diep van binnen leeft. Evenzo goed kan boosheid een destructieve kracht zijn, die alles vernietigt wat op haar weg komt. De sleutel is: word boos *als het nodig is*. Wanneer is boosheid nodig?

Meestal is het niet nodig om boos te worden. In de andere lessen verderop in dit boek zien we dat er meer dan genoeg technieken zijn die ons helpen *to the point* onze behoefte in het onderlinge contact te communiceren en over te brengen hoe we die behoefte graag verwezenlijkt zouden zien. Zuivere boosheid is dan ook iets anders dan frustratie, waar we het vaak mee verwarren. Frustratie is een samenstelling van allerlei aanleidingen en gevoelens: niet kloppende of nagekomen afspraken bijvoorbeeld en gevoelens van irritatie, verdriet, angst of verveling. In de volksmond zeggen we dan: 'de snaar staat te strak gespannen'. Als we dan ook nog eens moe, gehaast en gestrest zijn, worden die strakke snaren een kluwen. Als deze knoop nog strakker getrokken wordt, kan er een ontploffing volgen die lijkt op boosheid. Maar dit is geen zuivere boosheid. Beter is het in zo'n geval om de kluwen te ontrafelen en de bom te ontmantelen.

Zuivere boosheid ontstaat wanneer er hypocrisie of onrechtvaardigheid in het spel is. Als onze integriteit op het spel staat. Als iemand of een systeem de menswaardigheid uit het oog verliest en dingen doet of zegt die ten koste gaan van anderen, of afspraken maakt en deze vervolgens met voeten treedt. Kinderen doorzien dit soort hypocrisie van mijlenver en reageren er nog heftig op. Wij volwassenen zijn hier vaak zo gewend aan geraakt en afgevlakt, dat we het niet eens meer herkennen. We zijn gewend dat politici grote beloften doen waar weinig van nagekomen wordt als ze eenmaal onze stem hebben ontvangen. We nemen indoctrinatie en doofpotten voor lief, ook al voelen we instinctief aan dat het geen zuivere koffie is. Dit soort misstanden, intriges, onrechtvaardigheden en andere grove schendingen van menswaardigheid zijn de moeite waard om boos over te worden. Op zulke momenten kan krachtig ingezette boosheid enorme hoeveelheden energie kanaliseren en grenzen stellen aan anderen die het niet zo nauw nemen met de integriteit: *tot hier en niet verder*.

Zoals Christus dat deed, die de huichelarij van de Farizeeërs (schriftgeleerden) doorzag:

‘Dwazen! De buitenkant van de beker en de schotel reinigen jullie, maar jullie eigen binnenkant is vol roofzucht en slechtheid.’ ‘Wee ook jullie, wetgeleerden! Want jullie leggen de mensen ondraaglijke lasten op, maar raken die zelf met geen vinger aan.’

In de bijbel zijn talloze voorbeelden te vinden van hoe deze grootmeester boosheid inzet als er onrechtvaardigheid in het spel is. Zo wordt hij woest op de gelovigen uit de synagoge die hem verwijten dat hij op de dag van de sabbat een man wil genezen: *‘Hij keek hen boos aan, maar ook diepbedroefd over de ongevoeligheid van hun hart.’*

Voor de categorie (negatieve) boosheid – de irritatie en frustratie – is het zaak om deze te leren beteugelen. Dit soort emotie dient geen doel en geeft veel stress. Er komen veel stresshormonen als adrenaline en cortisol vrij, die urenlang in ons bloed blijven en ons op de lange duur uitputten.

Het is makkelijk genoeg om kwaad te worden. Maar kwaad zijn op de juiste persoon, in de juiste mate, op de juiste tijd, om de juiste reden, is niet makkelijk. (Aristoteles)

77. Hoe vaak dwaalt jij af?

Als je als een krijger wilt leren communiceren, zul je je bewust moeten worden van wat en hoe je iets zegt. Als je bewust wilt worden van wat en hoe je iets zegt, zul je je bewust moeten worden van wat je denkt. Om je bewust te worden van wat je denkt en hoe vluchtig je gedachten zijn, kun je het *mindfulness*-experiment nog eens doen dat ik in hoofdstuk 60 heb beschreven. Ik zal het hieronder nog een keer kort samenvatten.

Je brengt je hand met de pen boven het papier, sluit je ogen en doet het pepermuntje in je mond. Nu blijf je zolang je op het pepermuntje zuigt, met de aandacht bij dit pepermuntje. Iedere keer als je aandacht afdwaalt en je er bewust van wordt dat je aan iets anders denkt dan aan het pepermuntje, zet je (zonder te kijken) een stip op het papier. Hierna breng je je aandacht weer terug bij het pepermuntje in je mond en begin je opnieuw. Zodra je afdwaalt, zet je weer een stip enzovoorts, net zo lang totdat het pepermuntje op is (verboden te kauwen!).

De kunst van dit experiment is om te ontdekken hoe vaak je geest afdwaalt. De duur van dit experiment is een minuut of vijf tot zeven. De meeste mensen zetten in die tijd tussen de dertig en zeventig stippen. Zo vaak dwaalt je geest af, in zes minuten tijd: gemiddeld vijftig keer!

Volgens grootmeester Dr. Deepak Chopra hebben we per dag gemiddeld 60.000 gedachten, waarvan 90% over het verleden gaan. Kun je het je voorstellen: 54.000 gedachten per dag die betrekking hebben op zaken die gebeurd zijn, maar nog steeds je aandacht en energie vragen.

Als je net ontdekt hoe ineffectief en ongefocust je geest is, kun je er behoorlijk ontmoedigd door raken. Hoe zou je ooit groots willen leren leven en communiceren met zo'n ongetemde geest? De clou is echter dat door te ontdekken hoe vaak je afdwaalt, je een enorme sprong in bewustwording kunt maken. Je ontdekt de ware aard van je denkgeest. De ware aard van de geest en ons denken is vluchtig. Je leert dat er een verschil is tussen gewaarzijn en denken, ook al lijken die twee oppervlakkig gezien verdacht veel op elkaar. Als je nog nooit gemediteerd hebt, zijn beide zelfs onlosmakelijk met elkaar verweven. Als je de ware aard van de geest door gaat krijgen, leer je je aandacht ook weer vliegensvlug terugbrengen bij dat waar je mee bezig bent: ademen, eten, sporten, werken, vrijen of communiceren. Dat is de kunst van zen, van aandachtig aanwezig zijn bij wat je op dat moment doet en erin opgaan.

Er is een prachtig verhaal over de grootmeester in gevechtssporten, de grondlegger van Aikido: Morihei Ueshiba. Op zijn tachtigste daagde hij zijn studenten nog steeds uit, het liefst allemaal tegelijk. Met groot gemak versloeg hij ze allemaal, zonder zichtbare moeite. Zijn studenten dachten dat hij één of ander geheim kende dat zij niet kenden en klaagden dat hij nooit uit zijn centrum te krijgen was. Morihei Ueshiba corrigeerde hen en zei: *'Ik verlaat wel duizend keer per dag mijn centrum. Ik ben er alleen veel sneller terug dan jullie.'*

Dat was het geheim van de grootmeester: afdwalen en razendsnel in zijn centrum van aandacht en concentratie terugkomen.

Als je groots wilt leren communiceren, ontwikkel je mindfulness (aandachtig aanwezig zijn in het moment) door meditatie te beoefenen en ontdek je wanneer je aandacht afdwaalt. Zodra je dit doorkrijgt, breng je je aandacht razendsnel terug naar waar je op dat moment mee bezig bent. Op die manier kun je je aandacht leren focussen en wordt je communicatie veel helderder en krachtiger.

Behoud bij deze meditatiebeoefening altijd de geest van een beginner. Je gedachtes en het afdwalen zullen je onophoudelijk uit je centrum halen. Word als de aikidogrootmeester en kom razendsnel terug in je centrum.

78. Stop de automatische kamikaze-piloot

De kohai (leerling) oefent verwoed, 's morgens en 's avonds, de duizenden slagen en hij leert de techniek van de strijd in de dojo (schermhal), totdat geleidelijk aan het zwaard 'geen zwaard' meer is, het voornemen 'geen voornemen' meer is, maar er een spontane kennis ontstaat in iedere situatie. (Kendo wijsheid)

De oorzaak van de meeste van onze communicatieproblemen is dat we ons niet bewust zijn van onze gedachten, onderliggende gevoelens en daaronder liggende behoeften. Een Krijger is zich volledig bewust van wat hij zegt en doet en neemt daar verantwoordelijkheid voor. We denken onophoudelijk, meestal zonder bewust te zijn van wát we denken. Hetzelfde geldt voor praten: meestal zijn de woorden al onze mond uit voordat we wisten wat eruit zou komen. Hoog tijd om te ontwaken!

Net toen je dacht dat je wakker was en in het hier en nu aanwezig, viel je weer in een diepe winterslaap. Om drie maanden later weer wakker te worden! Herken je dit? Het overkomt iedereen die in bewustzijn aan het ontwaken is, zelfs de grootsten. Waar was je al die tijd toen je niet wakker en aanwezig was? Op de automatische piloot. Denk maar aan die keren dat je in gedachten verzonken op de snelweg reed en ineens op de plaats van bestemming was. Waar zijn de tussengelegen kilometers gebleven? Als je niet aanwezig bent in je communicatie met anderen, maak je brokken, als een kamikaze-piloot. Zonder jouw bewuste aanwezigheid verval je automatisch in oude aangeleerde patronen. Hoe vaak heb je niet iets gelezen - over communicatievaardigheden bijvoorbeeld - en heb je je voorgenomen om het vanaf nu toe te gaan passen, om het vervolgens helemaal te vergeten! Om iets nieuws aan te leren en het je helemaal eigen te maken, zal je oneindig veel moeten oefenen om het tot diep in je bewustzijn door te laten dringen en het tot een gewoonte te maken.

Je conditionering echter is oneindig veel sterker dan je voornemen om iets nieuws toe te passen. We hebben dus een uitermate krachtige methode nodig die ons voortdurend traint en wakker schudt uit onze afwezigheid en onwetendheid. Een manier die ons helemaal terug brengt in

het hier en nu. Het goede nieuws is: dat wat ons in slaap heeft gebracht, kan ons ook wakker schudden. Ons taalgebruik gaat ons daarbij helpen. Die techniek heet *Samoerai Communicatie*. (Faber & van Halderen 2006)

Je herkent iemand die afwezig is door zijn of haar twijfeltaal. Twijfeltaal is niet-concreet taalgebruik en wordt gekenmerkt door woorden als: *zeg maar, gewoon, proberen, een beetje, misschien, eigenlijk, ofzo, weet je, ik heb zoiets van, ja... maar, maar, als het ware, bijvoorbeeld, ehhhh...* en in de 'je' vorm spreken als je jezelf bedoelt: *'Loop je op je werk, zie je ineens een bekende...'* Sommigen breiden hun twijfelvocabulaire ook nog uit met eigen stopwoordjes. Als dit soort woorden overdadig in je communicatie voor komen, kun je er zeker van zijn dat je minder helder en krachtig bent dan je zou kunnen zijn. Sterker nog, afwezige, twijfelachtige mensen zijn oervervelend om naar te luisteren. Hun boodschap verwatert in de zelfondermijnende taalconstructies.

Een Krijger neemt verantwoordelijkheid voor zijn communicatie

Een Krijger leeft honderd procent in het hier en nu en is zich bewust van zichzelf en zijn omgeving. Hij is alert en gefocust, energiek en tegelijk ontspannen. Hij kan op ieder moment de strijd op leven en dood leveren en een volgend moment een prachtige *haiku* (gedicht) maken, kalligraferen of een prachtige beheerste theeceremonie uitvoeren. Een Krijger is gestorven voordat hij sterft, hij hecht niet aan hoe hij overkomt op anderen. Die eigenschappen hebben we nodig om wakker te worden. We leren namelijk allemaal slechte communicatiegewoontes aan. Eenmaal aangeleerd is het bijna onmogelijk om wat anders aan te leren. Bijna... En toch is het mogelijk. Als je ermee instemt om onophoudelijk fouten te durven maken en jezelf daarop te corrigeren. Dat is communiceren als een Krijger.

Het begint met een voornemen. Het voornemen om vanaf nu geen twijfeltaal meer te spreken. Dat voornemen betekent dat je vanaf nu vooraf na gaat denken voordat je spreekt, een excellente gewoonte. Het werkt nog krachtiger als je dit voornemen met collega's, vrienden of familie bekrachtigt: *'Wij spreken geen twijfeltaal meer. Wij denken voordat we spreken en zijn aanwezig als we iets zeggen. Als één van ons twijfeltaal gebruikt, corrigeert hij/zij zichzelf, door het gewraakte woord te strepen.'* Stel ik zeg: *'Loop ik van de week door de stad, had ik ineens zoiets van, ik ga een broodje eten.'* Als ik de Krijgerbelofte heb afgelegd, corrigeer ik mijzelf vliegensvlug en zeg: *'Streep – had ik ineens zoiets van'*. Dat is als ik mijn fout eerlijk toegeef en ervan leer. Als ik onbewust ben, zullen mijn mede-Krijgers mij corrigeren en wekken en *'Streep – Ik had zoiets van'* zeggen. Een Krijger leeft eervol en bedankt vervolgens zijn vrienden die hem attent hebben gemaakt op zijn misstap.

79. Durf fouten te maken

Het bekennen van fouten is als een bezem die het vuil wegveegt en de oppervlakte schoner achterlaat. Ik voel me sterker door het te bekennen. (Mahatma Gandhi)

Wanneer je de Krijger in je wakker maakt en je de volledige verantwoordelijkheid voor jouw leven en jouw acties leert nemen, kan het zijn dat je bang wordt om fouten te maken. Dit berust op een misvatting. Krijgerschap gaat niet over perfect en foutloos door het leven gaan! Krijgerschap gaat over verantwoordelijkheid nemen voor jouw aandeel.

*Wanneer je vast komt te zitten, sla dan jezelf niet voor het hoofd omdat je zo'n 'mislukking' bent, maar onthoud dat **er geen mislukkingen in het leven bestaan**. Er bestaan enkel resultaten. Als je niet het resultaat boekt dat je wilde, leer dan van deze ervaring, zodat je referenties hebt over hoe je in de toekomst betere beslissingen kunt nemen. (Anthony Robbins)*

Als je een Krijger wilt worden, zul je fouten moeten durven maken. Fouten in de zin van: niet de uitkomst behalen die je voor ogen had. In het oosten kent men het begrip *shoshin*, vertaald als: de geest van een beginner. Een gezegde uit Zen (Shunryu Suzuki) luidt: *'De geest van een beginner staat open voor veel mogelijkheden, de geest van een expert maar voor een paar.'*

Je kunt ongelooflijk veel van kinderen leren, zoals Ben Tiggelaar beschrijft:

'Kinderen doen het liefst dingen die ze nog niet kunnen. Daardoor leren ze heel snel. Volwassenen doen het liefst dingen die ze al heel goed kunnen. Daarom leren ze buitengewoon traag. Volwassenen maken zich bovendien voortdurend zorgen om het verlies van gezondheid, bezittingen, status en andere zekerheden. Dingen waarvoor een kind geen tijd heeft. Mensen die willen veranderen, kunnen iets bijleren van kinderen. Als ik zelf soms een beetje onrustig of onzeker ben over nieuwe dingen, kijk ik even naar mijn drie dochters. Die durven tenminste.'

Shoshin wordt ook wel eens voorgesteld als: leren als een kind. Let maar eens op hoe een kind leert lopen, fietsen, spelen, spreken. Zonder voorkennis, waarden, overtuigingen, grenzen en vooroordelen begint het te ontdekken. Met vallen en opstaan, in een bijna oneindige cyclus van leren, fouten maken, feedback en verbeteren. Er wordt wel eens gesteld dat we moeilijker zouden

leren als wij ouder worden, maar dat is pure onzin. Het wordt lastiger om te leren als we de geest van een beginner kwijt zijn!

Een verkoopmedewerker verliest in een concurrentieslag een heel belangrijke klant door niet adequaat genoeg te reageren op een offerteaanvraag. Het bedrijf verliest hiermee miljoenen dollars en in dit bedrijf bestaat de ongeschreven regel dat in een dergelijk geval iemand moet hangen. De verantwoordelijke medewerker gaat naar de hoogste baas en biedt hem met hangende pootjes ontslag aan. ‘Ontslag?’ zegt de directeur hoogst verontwaardigd, ‘ik wil dat je direct weer aan de slag gaat en je uiterste best doet. Er heeft binnen dit bedrijf nog nooit iemand zo’n dure opleiding gehad als jij!’

Het is ons ego dat het oneervol vindt om fouten te maken (gevoed door onze cultuur, waarin fouten maken met slechte cijfers en beschimping wordt afgestraft en daarmee synoniem is voor straf en mislukking). Onze van nature kinderlijke nieuwsgierige aard wordt zo langzaam eierzuchtig en star. Op deze wijze ‘ver’-leren wij shoshin en wordt het voor ons lastig om nieuwe zaken aan te leren. De belangrijkste kenmerken van shoshin zijn: geduld, zorg en vergeving; voor onszelf, welteverstaan. Daarbij kunnen we ontdekken dat een fout geen mislukking is, maar een kans om te leren. Als een grootmeester (in de dop) leert fouten maken, daar feedback op ontvangt en ervan leert, kan hij verder groeien. Fouten maken en daar feedback op ontvangen is niets anders dan inzien dat een bepaalde handeling niet tot de gewenste uitkomst leidt.

Paul Ferrini over het maken van fouten:

‘Je bewust zijn van je fouten is een geschenk, omdat het je ertoe brengt ze te corrigeren. Wanneer je je fouten rechtvaardigt, houd je eraan vast en dwing je jezelf je daden steeds opnieuw te verdedigen. Dat kost heel veel tijd en energie. Sterker nog: als je niet uitkijkt wordt het het heersende thema in je leven. Geef je fouten toe en bevrijd jezelf van pijn, strijd en bedrog. Er bestaat geen fout die niet kan worden rechtgezet. Er bestaat geen misstap die niet kan worden vergeven.’

Anthony Robbins over de noodzaak van fouten maken:

‘Schijnbaar slechte of pijnlijke ervaringen zijn soms de belangrijkste. Als mensen succes hebben, zijn ze geneigd feest te vieren; als ze falen hebben ze de neiging om te piekeren en beginnen ze nieuwe overwegingen te maken die de kwaliteit van hun leven moeten verbeteren. We moeten onszelf toeleggen op het leren van onze fouten, in plaats van onszelf in elkaar te slaan. Anders zullen we dezelfde fouten in de toekomst weer maken.’

80. Leer feedback vragen en ontvangen

Wanneer een Krijger feedback ontvangt, doet hij dat op dezelfde wijze waarop hij eten tot zich neemt. Hij proeft, laat het in zijn mond rondgaan, kauwt en slikt het door. Hierna bepaalt zijn lichaam of er voedingsstoffen inzitten die hij kan gebruiken, óf dat het afval is dat kan worden afgescheiden. Veel westerlingen zijn niet in staat om feedback te ontvangen, bang om hun gelijk te verliezen. De waarheid heeft altijd meerdere kanten en niemand wordt er slechter van om meerdere kanten van de waarheid toe te laten, integendeel; hoe meer zijden van de waarheid je toe kunt laten, hoe veelzijdiger je wordt. Stop daarom met je defensieve houding! Haal de poortwachter met geslepen zwaard weg bij de ingang en laat iedere gewenste én ongewenste boodschapper binnen en vraag wat hij te melden heeft. Wanneer iemand zich meldt met feedback, verwelkom hem dan als een vriend met een geschenk, ongeacht de strekking en de toon van zijn woorden. Doe dit met de magische zin: *'Ik sta open voor jouw woorden'*. Uiteraard met een congruente lichaamshouding! Grote kans dat iemand die je feedback geeft, je iets vertelt over je blinde vlek of schaduwkanten, kanten van jezelf die je (nog) niet goed kent. Door jezelf te openen voor feedback, leer je jezelf kennen.

Als je feedback ontvangt, sluit je af met: *'Ik herken wat je mij teruggeeft'* als je je kan vinden in de feedback of: *'Dank je voor je feedback'* als je er nog verder over na wilt denken. Besef dat feedback altijd de perceptie van de ander is en dat het mogelijk iets over jou zegt. Feedback weigeren (*'Dat zie je verkeerd!'*) of teruggeven (*'Het zegt meer over jou dan over mij!'*) is oneervol gedrag. Ga maar na. De ander neemt de moed om zijn gevoel met jou te delen. Bij de poort stuur jij hem terug! Ieder mens wil gezien en gehoord worden en dat gaat zeker op voor zoiets gevoeligs als het geven van feedback. Bedanken voor de feedback wil niet zeggen dat jij het er mee eens bent. Je erkent de ander in zijn eigen-wijsheid en perceptie en stelt je open om van hem te leren. Daarmee eer je de relatie die je hebt en maakt de ander waardevol. Hij of zij is het waard om van te leren, ook al ben je het misschien niet met elkaar eens. Het meest pijnlijke en oneervolle wat je in deze fase kunt doen, is de discussie openen met *'Ja, maar...'* en hem daarmee aangeven dat hij de volgende keer zijn feedback maar voor zich moet houden (een boodschap die

hij impliciet vanaf 'ja, maar' al had begrepen). Open staan voor feedback betekent respect tonen.

Zoals gezegd: als een Krijger feedback ontvangen begint met bedanken en daarna een korte samenvatting maken van wat je de ander hebt horen zeggen. Hiermee geef je aan dat je de ander gehoord en begrepen hebt. In deze fase vijandigheid toevoegen leidt tot oneindige discussie en gelijk willen krijgen. Open staan en jezelf kwetsbaar maken is de eerste stap op weg naar meesterschap. Wanneer je woede, angst of verdriet voelt opkomen, voel die dan, maar reageer niet vanuit die emotie. Neem een moment rust en concentreer je op je ademhaling, maak die bewust wat dieper.

Jezelf bewust worden van de automatische kamikaze-piloot die je soms vliegt, voorkomt dat je voortdurend brokken maakt. Wanneer je weer eens brokken hebt gemaakt en iemands feedback boosaardig of venijnig hebt weggewimpeld, herstel je gemaakte fout (in de zin van: de niet gewenste uitkomst) dan door de ander in vertrouwen te nemen en je excuses voor je oneervolle gedrag aan te bieden. Gelijk willen hebben is dusdanig automatisch gedrag en alom geaccepteerd in onze cultuur, dat het je aardig wat bloed, zweet én feedback kan kosten (als je op mij lijkt...) om je de open houding van de Krijger aan te leren. Maar het is meer dan de moeite waard en kan zelfs de loop van je leven ten gunste ombuigen. Wanneer je open en eerlijk leert communiceren, gaan mensen met je samen willen werken en gunnen je veel meer. *Watch what happens...*

81. Maak duidelijke afspraken en kom ze na

Een Krijger word je door verantwoordelijkheid te nemen voor je leven. Verantwoordelijkheid neem je door afspraken die je met jezelf en anderen gemaakt hebt, na te komen. Als je een afspraak niet na kunt komen, wees daar dan (bijtijds) eerlijk over, maak een nieuwe afspraak en draag de consequenties. Hoe eerlijker je hierin bent, hoe krachtiger je als Krijger zult worden. Als je hier onophoudelijk in oefent en het archetype in zijn volledige potentieel ontwikkelt, gaan mensen je op je woord geloven. Een man een man, een woord een woord. Het woord van een Krijger is goud waard. Voordat je je woord geeft, onderzoek je grondig waar je 'ja' tegen gaat zeggen. Een Krijger geeft nooit zomaar zijn woord om iemand een plezier te doen. Maar als hij of zij 'ja' zegt, staat dat woord als een huis.

Beslissingen die overhaast genomen zijn, voor je gevoelens zijn gekalmeerd, kunnen alleen maar tot spijt leiden. Sluit je ogen en bespiegel voorzichtig wanneer je een moeilijke beslissing moet maken. Onthoud dat er altijd een andere kant van het gelijk is. (Hojo Shigetoki, 1247)

Ook 'nee' kunnen zeggen is belangrijk instrumentarium voor een Krijger. Opperkrijger Christus stelde niet voor niets in de Bergrede:

'Laat je ja een ja zijn en je nee een nee.'

Wat je ook besluit: ga ervoor staan, neem volledige verantwoordelijkheid en kom je afspraken na.

Voor het maken van duidelijke afspraken geldt dat:

- *Iedere betrokkene bekend is met de inhoud en de juistheid van de afspraak*
Wie (zijn er betrokken)
Wat (wordt er van de verschillende partijen verwacht)
Waar (vindt de actie plaats)
Wanneer (vindt de actie plaats en moet het doel bereikt zijn)
Welke (middelen zijn er beschikbaar)
Hoe (wordt het doel bereikt)

- *Iedere betrokkene zijn eigen verantwoordelijkheden en bevoegdheden omtrent de afspraak er in terug vindt.*

- *Iedere betrokkene zijn verantwoordelijkheid voor de consequenties van de afspraak neemt en bekend is met de consequenties van de afspraak*

- *Iedere betrokkene uit vrije wil en volle overtuiging met de afspraak instemt*

- *Iedere betrokkene overtuigd is van het belang van de afspraak en aanspreekbaar is op en te houden is aan zijn prestatie binnen de afspraak*

Als één van deze elementen ontbreekt, spreken we niet van een afspraak, maar eerder van een voornemen. Als deze eenvoudige regels bij het maken van afspraken gevolgd worden, is er in elk geval helderheid over wie, wat, waar, wanneer, welke en hoe. Of alle partijen hun afspraken ook na zullen komen is een tweede; daar begint de eer van de Krijger.

82. Wees zuiver en consequent

Als iemand de afspraak met een Krijger niet nakomt gaat deze er altijd eerst van uit dat hij zelf niet helder genoeg heeft gecommuniceerd. Dat is een erekwestie. Het is zijn eer dat de ander tot in de puntjes op de hoogte is van de 'ins' en 'outs' van de afspraak en de afspraak vrijwillig is aangegaan. Als het een tweede keer voor komt, handelt de Krijger wederom op dezelfde integere wijze. Hij gaat er van uit dat de ander niet goed op de hoogte is en zoekt uit waarom de ander zijn afspraak niet na kon komen. Hij komt daar achter door de ander er naar te vragen. Als het een derde keer voor komt, neemt hij de raad van Sun Tzu ter harte en handelt hij op een voor de situatie passende wijze. Laten wij dit principe eens bekijken aan de hand van een eeuwenoud voorbeeld:

Sun Tzu en de Keizer

'De grote krijgsheer Sun Tzu ging naar het hof van de Keizer en vertelde over zijn krijgskunst en zijn onberispelijke wijze van leidinggeven. De Keizer was niet onder de indruk van de woorden van de krijgsheer en vroeg hem een bewijs van zijn kunnen. 'Ik zal laten zien dat ik uw concubines kan leiden in de strijd' zei Sun Tzu. De Keizer liet honderdtachtig vrouwen komen, waaronder zijn concubines. Sun Tzu verdeelde de groep in tweeën en twee hoofdconcubines gaf hij een speer. Hij gaf het commando 'Linksom'. De vrouwen begonnen onbedaarlijk te lachen. Sun Tzu nam de verantwoordelijkheid en gaf de Keizer aan, dat hij het commando niet juist had overgebracht. 'Rechtsom', commandeerde hij, en de vrouwen begonnen hem nog harder uit te lachen. Weer bood hij de Keizer zijn excuses aan dat hij zijn commando niet duidelijk had gegeven en gaf nogmaals het bevel 'Linksom'. De vrouwen lachten harder dan ooit, waarop Sun Tzu de twee hoofdconcubines liet executeren. 'Vanaf nu zullen zij luisteren naar mijn bevelen', sprak Sun Tzu.'

Het voorbeeld van Sun Tzu is niet bedoeld om geweld te propageren, integendeel. Het geeft juist de deugd van de krijgsheer weer, om tweemaal een gemaakte fout bij zichzelf te zoeken. Door op deze wijze om te gaan met miscommunicatie, zorg je ervoor dat mensen de kans krijgen om fouten te maken en om deze vanuit eigen vrije beweging te herstellen, óf de afspraak niet aan te gaan, dan wel deze te herzien. Als je tweemaal hebt gecontroleerd of jij wel helder hebt gecommuniceerd omtrent de afspraak, kun je er vanuit gaan dat er onwil, onbegrip of sabotage in het spel is. Afhankelijk van de situatie kun je dan bepalen welke wijze van handelen op dat

moment het meest adequaat is.

Een ander aspect van Krijgerschap gaat over roddel en achterklap. Het is zó gewoon in onze westerse cultuur om kwaad te spreken over anderen. Het biedt een soort laagdrempelige sociale interactie. Toch is het iets wat een echte Krijger niet doet. Hij of zij heeft het niet nodig om anderen naar beneden te halen en zichzelf te verheffen. Wanneer iemand een Krijger uitnodigt om te roddelen zal deze er voor bedanken en teruggeven dat hij of zij niet over anderen praat wanneer zij er niet bij zijn of wanneer het hen schaadt. Gedachten zijn energie en de Krijger weet dat negatieve energie een tweesnijdend zwaard is dat hem net zo goed raakt als degene waar de negatieve energie naartoe wordt gezonden. De Krijger heeft het bewustzijn en de discipline om kwaadspreken in de kiem te smoren.

In het oude Griekenland stond Socrates bekend om zijn grote wijsheid. Op een dag ontmoet de filosoof een man die hem aanspreekt en zegt:

‘Socrates, weet jij wat ik zonet gehoord heb over één van uw leerlingen?’

‘Wacht even’, zegt Socrates. ‘Voordat je je verhaal vertelt wil ik het eerst onderwerpen aan de drie poorten. Voordat je me iets vertelt over mijn student, laten we even de tijd nemen om te zien of je verhaal voorbij de drie poorten komt.’

‘De eerste poort is die van de Waarheid. Ben jij er namelijk zeker van dat wat jij mij gaat vertellen waar is? Of was het van horen zeggen?’

‘Laten we nu de tweede poort proberen, de poort van de behulpzaamheid. Is wat jij mij van plan bent te vertellen, nuttig en behulpzaam voor de ontvanger?’

Socrates ging verder: ‘Is dat wat je wilt vertellen vriendelijk? Dit is de derde poort.’

De man bleef zwijgen. Ook Socrates bleef zwijgen, alles was gezegd.

De Koning(in)



Poort van
LEIDERSCHAP MET HART
‘Verbinden’

Het archetype van de Koning(in) wordt vertegenwoordigd door het energiecentrum van het hart. Het hart komt in de buurt van wat een bewust ego wordt genoemd, bewustzijn dat gewaarzijn heeft op al haar subpersoonlijkheden, maar zich er niet mee identificeert. Carl Jung's visie op archetypen is dat geen van de archetypen, ook de Koning(in) niet, het Zelf is (in mijn modellen voorgesteld als de Lotus, of de Diamant). Het Zelf is de essentie van de ziel, dat in al haar delen tot leven komt en zichzelf wil verwezenlijken. Identificeer je dus niet met de Koning(in), maar breng het archetype in jezelf tot leven, door je hart te wekken en leiderschap over alle delen van jezelf en jouw leven te nemen.

De psychologen Moore and Gillette (1991) over de archetypische functie van de Koning(in): *De eerste functie is orde scheppen, de tweede functie van de Koning is zegenen. Zegenen is een psychologisch of spiritueel gebeuren. De rechtmatige Koning spiegelt en erkent altijd iedereen die dat verdient... ze in hun ware waarde ziend... Hij herkent die en is voedend naar hen. Hij schenkt ze zijn zegen. Gezegend zijn heeft enorme psychologische consequenties voor ons. Er zijn zelfs onderzoeken die aantonen dat ons lichaam chemische veranderingen laat zien als we gewaardeerd, geprezen en gezegend worden... Als we gezegend zijn, valt er iets op zijn plaats van binnen. Dat is het effect van zegening; het brengt heling en maakt tot een geheel. Het (de zegening) stabiliseert chaotische emoties en ongecontroleerd gedrag. Het geeft stabiliteit en gecentreerdheid. Het maakt rustig. Door haar voeding en gecentreerdheid, brengt het vitaliteit, levenskracht en plezier. Het geeft continuïteit en balans. Het verdedigt ons eigen gevoel van innerlijke ordening, ons eigen idee van ons doel, onze eigen centrale berusting van wie we zijn en onze eigen essentiële waarheid en vanzelfsprekendheid... Het ziet anderen in al hun kwetsbaarheid en hun talent en waarde. Het eert en waardeert hen. Het geleidt en voedt hen naar hun eigen grootsheid.*

Koningschap gaat over het openen van je hart. De Tibetaanse leraar Chögyam Rinpoche heeft misschien wel het best beschreven wat dat betekent: *Echte onbevreesdheid komt voort uit tederheid, door de wereld toe te laten in je prachtige, open hart. Je bent bereid je zonder weerstand of terughoudendheid open te stellen en de wereld onder ogen te zien. Je bent bereid je hart met anderen te delen.*

Je bent wie jou dient meer verschuldigd dan goud. Deel met hem je hart of dien hem. (Kahlil Gibran)

Iemand bestaat niet volledig totdat hij gezien en gezegend is door een ander mens. (Albert Camus)

Facts & figures

Archetype:	De Koning(in)
Sub-archetype:	(Valse) Regent, Schaduwkoning, Zonnekoning
Thema:	leiderschap, lief mogen hebben, rechtvaardigheid, waarheid
Statement:	Ik hou van...
Wat:	hartchakra, liefde, gevoelsenergie
Kenmerk:	leiderschap, authenticiteit
Functie:	het gevoelsmatige en emotionele leven
Waar:	hartstreek, romp op harthoogte, armen, handen, hart verbonden met de geest
Element:	vuur en lucht, evenwicht
Icoon:	Nelson Mandela
Leraren:	Hal & Sidra Stone, Gandhi, Nelson Mandela
Film:	The Lion King, Whalerider, Invictus, Black Gold
Boek:	De terugkeer van de Koning, Aleph
Muziek:	Titelsong The Lion King/Circle of Life, Blessed/Elton John
Werkvorm:	Licht van Compassie, Voice Dialogue, familie-opstellingen, leiderschapstraining
Ultiem:	leiderschap met hart
Schaduw(+/-):	teveel: Despoot, dictator, te weinig: Meeloper
Demon:	verdriet
Kleur:	groen
Mythologie:	De Heilige Graal, Koning Arthur
Symbool:	zwaard, Excalibur
Handgebaar:	hand op het hart
Ontwikkelingsfase:	vanaf vier jaar tot de rest van het leven



Het potentieel

- *Orde scheppen en handhaven*
- *Meerdere belangen af kunnen wegen*
- *Besluitvaardigheid*
- *Rechtvaardigheid*
- *Het vermogen om de kwaliteiten van zichzelf en anderen te kunnen (h)erkennen*
- *Liefde en compassie*
- *Anderen kunnen bekrachtigen (gesymboliseerd in het tot Ridder slaan)*
- *Macht kunnen dragen en hanteren zonder te corrumperen*
- *Anderen kunnen zegenen*
- *Het grotere geheel kunnen zien*
- *Een rijk (innerlijk of uiterlijk) kunnen laten floreren, voorspoed brengen*
- *Hulpbronnen en middelen toewijzen*
- *Impopulaire maatregelen kunnen nemen met oog op hoger gelegen doelen*
- *Charisma, authenticiteit en dienstbaarheid kunnen combineren*
- *Beleid formuleren en naleven*



83. Ga het koninkrijk binnen en wek de Koning (in)

Christus gaf in zijn leringen regelmatig de cryptische boodschap: *wie niet wordt als kinderen, zal het koninkrijk niet binnengaan*. Maar wat is dat koninkrijk? Dat is een vraag die mij al jaren bezighoudt. Uit geschriften die de vorige eeuwen gevonden zijn, weten we dat het koninkrijk niet iets is dat aan het einde der tijden geopenbaard zal worden, maar dat het hier en nu te vinden is, in het eigen hart. Maar waarom wordt de metafoor van een koninkrijk gebruikt? Als het hiernamaals bedoeld zou worden, zou de metafoor van de hemel of wellicht het paradijs volstaan. Wat nu als we de metafoor van het koninkrijk eens letterlijk zouden nemen?

Als je naar buiten gericht bent, of jezelf in de spiegel bekijkt, jezelf ziet zoals anderen jou zien, dan lijkt het alsof je één persoon bent. Met één persoonlijkheid en één karakter, maar dit is slechts uiterlijke schijn. Als we de aanwijzing opvolgen om het koninkrijk *in* ons te zoeken, dan kunnen we ontdekken dat er een hele familie van zelve in ons leeft. Al die verschillende zelve in ons vormen een koninkrijk, met een regering, adviseurs en onderdanen. Om al die zelve te leren kennen, zul je onbevangen moeten worden als een kind. Het innerlijk koninkrijk is als de Ronde Tafel van Camelot; eromheen zitten de belangrijkste ridders en aan het hoofd de koning. Als het goed is. Want wat we vaak zullen ontdekken als we ons innerlijk koninkrijk voor het eerst ontdekken en betreden, is dat de macht niet in handen van de Koning is. Die is diep in slaap gesust. De macht is dan vaak in handen van een valse regent, meestal een machtsbolwerk van verschillende zelve die de psyche domineren. Deze zelve zijn ons zó eigen – we hebben ons er volkomen mee geïdentificeerd – dat we niet in de gaten hebben dat onze macht in verkeerde handen is.

Vaak is de macht verdeeld. Het kan zijn dat je innerlijk koninkrijk (I.K!) bestuurd wordt door een ambitieuze zelf, die de macht deelt met een perfectionist en een zelf dat de boel voortdurend opjaagt. Vaak is er ook nog een kritische zelf, die de gang van zaken flink in de gaten houdt en van de nodige zelfkritiek voorziet. Zoals gezegd: deze kanten van onszelf zijn vaak zo eigen, dat we denken dat dit is wie we zijn. Maar feitelijk worden we geleefd, op de volautomatische

piloot. Ons koninkrijk is daarmee in verval en wordt geregeerd door vreemde krachten die zich voordoen als ons, maar dat niet zijn. Ons ware zelf ligt dieper in dat koninkrijk verscholen. De slapende Koning dient gewekt te worden, zodat hij kan gaan regeren.

Het is de taak van de Koning om rechtvaardig en eerlijk te regeren. De Koning stelt doelen en bewaakt dat deze gehaald worden. De Koning verdeelt de middelen en het geld en zorgt dat er voor iedereen voldoende is. Een goede Koning zal alle leden van de ronde tafel gelijk en met eerbied en respect behandelen. Vrij vertaald: alle kanten van jezelf komen aan bod en zijn even belangrijk, niet alleen die kanten die in de loop van je leven de macht hebben gepakt. De belangrijkste taak van de Koning is om te zegenen. Zegenen is het zien van het goddelijke in al de verschillende kanten van onszelf en anderen. Het is die kwaliteit die een koninkrijk tot volle bloei kan brengen. De afwezigheid van de Koning en daarmee de afwezigheid van zegening, maakt dat een innerlijk koninkrijk in verval komt.

Connie Zweig beschrijft het als volgt:

'Naar verluidt liet Arthur, een wijs en waardig vorst, een grote ronde tafel maken, waaraan al zijn ridders konden plaatsnemen om hun eigen visie op het koninkrijk te berde te brengen. Arthur zat in de machtszetel die de heerser, of psychologisch gesproken, het Zelf toebehoort, want alleen het Zelf heeft het zicht op het hele koninkrijk en verleent het als zodanig bescherming, richting en doel. De ridders daarentegen verdedigen elk hun eigen belangen.'

In deze metafoor vertegenwoordigt het koninkrijk de psyche in haar geheel, met inbegrip van de persoonlijke behoeften en de behoeften van de anderen die in zijn of haar leven een rol spelen. De ridders die aan de innerlijke tafel zitten, vertegenwoordigen de innerlijke en archetypische patronen die ons gedrag beïnvloeden, onze besluiten vormgeven en onze gevoelens kleuren. Elk moment kan elk van hen zich de machtszetel van Arthur toe-eigenen, waarbij hij of zij met een innerlijke staatsgreep de macht overneemt. Als een behoeftig kind dat genegenheid en veiligheid zoekt, als een felle criticus die bang is voor onvolmaaktheid of als iemand die dwangmatig te veel eet en van wie de honger niet wordt gestild. Onder de heerschappij van een ridder, een schaduwfiguur, vervalt het innerlijk koninkrijk tot disharmonie en lijden.'

Paulo Coelho beschrijft in zijn boek De Aleph prachtig hoe zijn eigen koninkrijk in verval was geraakt:

'Hier schieten woorden tekort. Ga op onderzoek uit. Het is tijd dat je gaat, dat je je koninkrijk herovert dat nu is aangetast door sleur. Alsmaar dezelfde les herhalen heeft geen zin, daar steek je niets nieuws van op.'

84. Word de rechtmatige Koning(in) van jouw leven

Een centraal thema in de mythologie gaat over vals en rechtmatig koningschap. In talloze verhalen komen we valse regenten tegen die de troon hebben overgenomen, zoals in Robin Hood, de Graallegende, The Lord of the Rings. Als de valse regent regeert, raakt het rijk in verval en komt er honger en oorlog. Deze metafoor kunnen we ook op onszelf toepassen: als het hoofd (het denken) regeert, raakt ons innerlijke rijk in verval en ontstaat er innerlijke strijd, stress en ziekte. Onze denkgeest is ervan overtuigd dat hij de baas is en recht op de troon heeft, maar het denken kan nooit voor harmonie zorgen. Op macroniveau zien we hetzelfde: de wereld in zijn geheel wordt door het denken overheerst en uitgebuit. Alleen het hart – de rechtmatige Koning – kan voor vrede en harmonie zorgen.

Disney's The Lion King vind ik het mooiste verhaal over rechtmatig koningschap. De welp Simba groeit op om koning te worden, tot zijn oom Scar een ongeluk in scène zet waarbij de leeuwenkoning Mufasa, Simba's vader, gedood wordt. Scar praat Simba de schuld hiervan aan en Simba vlucht. Hij verdringt het tragische voorval en gaat met zijn vriendjes Timon en Pumba leven onder het motto *Hakuna Matata* (leven zonder zorgen en verantwoordelijkheden). Uiteindelijk komt de sjamaan Rafiki hem opzoeken. Deze herinnert hem aan zijn levenstaak en roept hem op om zijn plek in de kringloop van het leven in te nemen en zijn koningschap op te eisen. Simba verslaat Scar en neemt plaats op de troon als rechtmatig koning.

Tot zover het verhaal van The Lion King. Maar het verhaal gaat uiteindelijk over jou: wat is jouw rechtmatige plek in dit leven? Hoe vaak ben jij niet teruggeworpen door teleurstellende gebeurtenissen en schaamte- en schuldgevoelens? Heb je genoeg genomen met een leven dat véél minder is dan het leven dat je zou kunnen leiden? Of ben je tevreden met jezelf verslaafd houden aan werk, liefde, eten of drank en drugs? Tijd om *hakuna matata* op te geven en je koningschap te claimen! Je zult je kleine leventje moeten verlaten om te heersen over jouw grote leven. Laat de sjamaan in jou, je de weg wijzen. En als je die eenmaal gevonden hebt, laat dan niets je stoppen om je ware plek in te nemen, je plek als rechtmatig Koning(in) van jouw leven.



85. *Luister naar je hart*

*We hopen altijd dat een ander het antwoord heeft,
dat het op een andere plek beter zal zijn,
dat ooit alles duidelijk zal zijn.*

Maar dit is wat het is.

*Niemand anders heeft het antwoord,
nergens anders zal het beter zijn,
en alles is er al.*

*In het diepste van je wezen ligt het antwoord.
Luister naar je hart en weet dat het enige wat je te doen staat,
is Zijn.*

(Lao Tze)



86. *Jij bent de kapitein van
je ziel*

*In de nacht die mij bedekt,
aardedonker van pool tot pool,
dank ik welke goden dan ook
voor mijn onoverwinnelijke ziel.*

*In de meedogenloze klauwen van de omstandigheden
heb ik niet één keer gehuiverd of gejammerd.
Door de klappen van het lot is mijn hoofd
bebloed geraakt, maar niet gebogen.*

*Achter dit oord vol toorn en tranen
doemt slechts de verschrikking van de schaduw op,
en ondanks het gevaar dat immer dreigt,
ben ik onbevreesd.*

*Hoe smal de poort ook moge zijn,
van wat ik ook beschuldigd word,
ik ben de meester van mijn lot;
ik ben de kapitein van mijn ziel.*

(Invictus van Ernest Henley, het gedicht waar
Nelson Mandela zich staande mee
heeft gehouden op Robbeneiland)



87. Open je hart

Le Huitième Jour is een juweeltje van een film die het thema ‘*de terugkeer van de koning*’ op een heel bijzondere manier uitbeeldt. Harry’s leven gaat niet bepaald over rozen. Hij leeft voornamelijk vanuit zijn hoofd en heeft een vreselijke baan als salestrainer. Hij leert verkopers hoe ze hun klanten moeten paaien: ‘*1. Glimlach 2. Kijk uw cliënt in de ogen 3. Straal succes uit, men doet liever zaken met winners dan met losers 4. Wees enthousiast, enthousiasme werkt aanstekelijk.*’ Harry begint gaandeweg echter steeds minder in zijn eigen verhaal te geloven en gaat vragen over het leven stellen. Tot dan toe heeft hij altijd - met zijn kaken op elkaar geklemd - gedaan wat anderen van hem vroegen. Zijn huwelijk is bovendien ook nog eens op de klippen gelopen. Daarbij vergeet hij door de haast en chaos van zijn leven zijn kinderen van het station te halen, die hem vervolgens niet meer willen zien.

Op dat moment ontmoet Harry een wat oudere jongen met het Down syndroom, Georges. Georges is weggelopen uit het tehuis waar hij wordt opgevangen. Georges vertegenwoordigt alles wat Harry niet (meer) is: hij is direct, leeft vanuit zijn gevoel en uit zich te pas en te onpas. Georges wil bij Harry blijven, maar Harry probeert van Georges af te komen. Tevergeefs! Gedurende de film zie je hoe Harry ‘smelt’ en hoe zijn gevoelswereld weer tot leven komt. Hierdoor kan hij zijn rechtmatige plek als Koning (in dit geval: in zijn gezin) weer innemen. Tissues bij de hand houden, graag!



Uit: Le Huitième Jour, Georges & Harry

88. Leer anderen zegenen

Het leven draait zoals we eerder bij de film *The Bucket List* zagen uiteindelijk om twee dingen: ben je bereid om alles uit je leven te halen wat er in zit, en ben je bereid om anderen te helpen genieten van hun leven?

De essentie van groots leven huist in ons hart en wacht erop om gewekt te worden. Anderen helpen te genieten betekent in eerste instantie: je in de ander kunnen verplaatsen en zien wat hij of zij werkelijk nodig heeft. Anders geef je wellicht iets waar die ander niet op zit te wachten...

Ben je bereid om alles wat je geleerd hebt overboord te zetten om ruimte te maken voor dat wat wezenlijk is, namelijk het streven van ieder mens om gelukkig te zijn en zijn lijden te verminderen? Ben je bereid om ieder mens dat je op jouw pad ontmoet op die wijze te benaderen, vanuit de intentie om zijn geluk te helpen vergroten en zijn lijden te verminderen? Als dat zaadje in je hart ontkiemt, leef je groots. Jij en de ander komen tot bloei. Daar hoeft je geen geleerde voor te zijn, getuige dit ontroerende voorbeeld.

Henri Nouwen was een katholieke priester die met verstandelijk gehandicapten werkte. Op een dag kwam na de mis Janet – een meisje met down syndroom – naar hem toe en vroeg de priester om haar te zegenen. Hij zei dat hij haar zou zegenen en begon het aangeleerde ritueel met: In de naam van de Vader, de Zoon en de Heilige Geest met de bekende handgebaren erbij. Janet keek teleurgesteld en zei: *‘Henri, dat werkt niet...’* Henri Nouwen begreep het niet en vroeg: *‘Ik gaf je net een zegening. Wat wil je?’* Janet antwoordde: *‘Ik wil een zegening...’*

Er zat nog een aantal mensen op de grond en Henri zei: *‘Janet wil een zegening.’* Janet kwam ja-knikkend naar voren en drukte haar hoofd tegen zijn borst. Henri omhelsde haar en nam haar in zijn armen. Hij trok haar kin iets omhoog en zei: *‘Janet, je bent een prachtige vrouw. Je bent prachtig en we houden zoveel van je. Ik weet dat je vandaag een beetje ongelukkig bent. Je hebt er behoefte aan weer te horen dat God je liefheeft en dat wij van je houden.’* Ze keek hem aan en zei: *‘Zo is het, Henri, en ze liep terug.’*

Dat is groots leven in actie! Een verbinding van twee zielen die voor heel even, voor één moment in de eeuwigheid, één worden. En dat valt niet te leren. Je hoeft je het alleen te ‘her-inneren’. Iedereen heeft het zaad van groots leven in zich. Laat je inspireren door Janet, Henri en andere grootmeesters in dit boek om het te helpen ontkiemen en tot bloei te komen.



Martine uit het boek
Hoezo down?

89. Maak van je hart geen moordkuil

Onze voorouders wisten al dat het niet goed voor je is om gevoelens in je hart ‘op te zouten’. Wat heb je op je hart? Toch is het voor veel mensen realiteit om pijnlijke gevoelens diep weg te stoppen en maar te doen alsof ze niet bestaan. Of om stoom af te blazen tegen hun partner, dier, in het verkeer of andere sociale aangelegenheden, getuige de verruwing van de omgangsvormen in onze maatschappij. Vroeger leerden we ‘tot tien te tellen’. Vandaag de dag lijkt het in de mode om onze frustratie op anderen uit te leven; de ‘ik/zij’-cultuur. We hebben ook niet echt geleerd om met moeilijke gevoelens om te gaan, terwijl we er allemaal vroeg of laat mee te maken krijgen. ‘Ieder huisje draagt zijn kruisje’ is weer zo’n wijsheid van onze opa’s en oma’s. We krijgen allemaal op onze eigen manier te maken met ziekte, verlating, dood, ruzie, angst, boosheid en verdriet, om maar eens enkele beproevingen van het hart te noemen. De levenslessen die we voor onze kiezen krijgen kunnen ons louteren of verzwakken. Wanneer we niet in staat zijn om ons hart te luchten gaat het knellen; letterlijk en figuurlijk. Ons hart lijdt daar heimelijk onder en wordt uiteindelijk ziek als het niet vrijuit kan ademen. Het komt onder hoogspanning te staan en explodeert bij de minste of geringste aanleiding, of voelt doods aan en kan zich nergens meer voor openen. Het heeft dan helemaal nergens meer zin in, of heeft juist steeds grotere kicks en impulsen nodig om zich levend te voelen. Het wordt steeds ongevoeliger, waardoor we niet echt meer intiem met anderen kunnen zijn. Terwijl intimiteit juist de voorwaarde is voor het ontstaan van liefde en genegenheid.

Als we eerlijk naar onszelf zijn, hebben we allemaal wel eens dingen gezegd of gedaan die diep kwetsend waren voor de belangrijke mensen in ons leven. Natuurlijk vonden wij dat we volkomen gelijk hadden en in ons recht stonden om zo te spreken of te handelen. Mogelijk was dat ook zo, maar de belangrijkste vraag hier is misschien wel: wil je gelijk of geluk? Gelijk willen hebben betekent altijd dat je een ander afstoot en uit je hart verbant. Geluk betekent de ander accepteren zoals hij of zij is, met alle gebreken en zegeningen, al kunnen we dat vaak niet meer zien in de blinde waas van woede of verdriet. En dan is het gemakkelijker om die ander uit je hart te verbannen. De poort dicht, deksel erop en zand erover. De pijnlijke realiteit echter is dat je niet

alleen die ander uit je hart verbant, maar ook jezelf. Als je hart eenmaal gesloten is, ben je er zelf ook niet meer welkom. Het is een proces dat heel geleidelijk gaat waardoor je het nauwelijks in de gaten hebt. Zolang het leven nog boordevol afleiding is merk je er waarschijnlijk weinig van. Tot er op een dag gevoelens van eenzaamheid op de deur kloppen. Of er angst en depressie voor de deur staan. Of wanneer je gevelde wordt door een ernstige ziekte, het verlies van een dierbare meemaakt, of je baan kwijtraakt. Op zulke momenten wordt de flexibiliteit van je hart beproefd en kan het achterstallig onderhoud zichtbaar en vooral voelbaar worden.

Symptomen van een overgevoelig hart:

Snel prikkelbaar, cynisch, licht geraakt, ongenaakbaar, oppervlakkige hoge ademhaling, spanning rond borst-, schouder- en nekgebied, gevoelens van eenzaamheid, altijd druk, gelijk willen hebben, perfectionistisch, op zoek naar afleiding, verslavingsgevoelig, drukke gedachten.

Contact maken

Wanneer je ontdekt dat je van je hart en je fijnere gevoelsbeleving afgesloten raakt, is het tijd om daar verandering in te brengen. Je hart is de bron van je sensitiviteit en geluksbeleving, zonder de subtiele gevoelens in je hart wordt het leven grauw en grijs.

Om je hart te her-ontdekken kun je er een relatie mee opbouwen, zoals je dat doet met een vriend die je lang niet gezien hebt. Beschouw je hart als een jong diertje of als een klein kind. Ga ervoor leren zorgen zoals een moeder dat doet. Een moeder weet als geen ander wat er bij haar kind leeft. Zij hoeft zich maar even af te stemmen en weet wat er in haar kind omgaat en wat het nodig heeft. Zo kan je een relatie opbouwen met jouw hart, als een liefhebbende moeder. En vooral als een geduldige ouder. Als je hart eenmaal gekwetst is en langdurig afgesloten, zal zij schuw zijn en op haar hoede. Je zal de taal van het gekwetste hart moeten leren spreken. Dat is zoiets als Russisch leren: het is te doen, maar je hebt er geduld, inspanning en interesse voor nodig. Zie het schuwe hart dus maar als een baby. Als een baby lang heeft gehuild zonder dat iemand haar heeft opgepakt en getroost, stopt zij met huilen en slaat ze de spanning op in haar lijfje. Ze wordt aan de buitenkant ongevoeliger, terwijl zij van binnen op ontploffen staat. Alleen zachte, liefdevolle handen kunnen en mogen haar aanraken. Begin dus met zachte, liefdevolle handen, jouw handen, op je hart te leggen. Verder niets, alleen het warme contact van je handen. Doe dit regelmatig, waardoor je handen vertrouwd worden voor je hart.

Aandacht geven

Als je dit regelmatig beoefent, ontstaat er vertrouwen in je hart en wil het vanzelf meer; je hart wil aandacht. Liefdevolle, niet-oordelende aandacht. Je legt je handen zacht op je hart en brengt je aandacht naar je borstgebied. De kunst is om je aandacht daar gefocust te houden, zonder er in door te willen dringen. Je houdt je aandacht bij je hart, niet er in. Zacht en toch stevig, zoals een moeder haar kind vasthoudt; het voelt zich gekoesterd en kan toch ademen en bewegen, zonder dat het bang hoeft te zijn dat het valt. Zo is het ook met onze liefdevolle aandacht. Handen en aandacht rusten op het hart en als derde factor van concentratie, ademen we zacht naar ons hart toe. *'Inademend voel ik mijn hart, uitademend lach ik het vriendelijk toe'*. Als je deze vorm van meditatie regelmatig beoefent, bouw je een vertrouwensband op met je hart. Er staat nergens geschreven wanneer dat zover is. Dat voel je. En als het zover is dat je hart vertrouwd aanvoelt, is het tijd voor de volgende fase: begrip.

Vertrouwen opbouwen

Als je te vroeg met deze fase begint, blijft de poort hermetisch gesloten. Denk maar eens aan een vage kennis of collega die al te vrijpostig intieme vragen aan je stelt: die beantwoord je niet, terwijl je beste vriend(in) er rustig naar zou mogen vragen. Zo is het ook in de relatie met je eigen hart: die is gebaseerd op vertrouwen. Vertrouwen bouw je op door niet te oordelen over wat er in je hart leeft. Blaise Pascal zei niet voor niets een kleine vierhonderd jaar geleden: *'Het hart heeft redenen die de rede niet kent.'* Met andere woorden: er leven gevoelens in je hart die helemaal niet logisch of rationeel zijn. De kunst is om ze exact zo te erkennen als ze zich voordoen, zonder erover te oordelen. Als dat je lukt, gaat je hart zich nog vertrouwder bij je voelen en gaat het meer van zichzelf laten zien.

Een zucht geeft lucht aan een hart vol smart

Als het je lukt om jezelf met zachte handen te omvatten, je aandacht bij je hartgebied te houden, er naar toe te ademen en zonder oordeel te zijn over wat er leeft, komt er leven in je hart. Er kan weer energie gaan stromen, wat niet direct een prettige ervaring hoeft te zijn. Denk maar aan je bijna bevroren vingers op een winterse dag die je onder de warme kraan houdt: dat gaat eerst tintelen en pijn doen. Zodra je een intieme relatie met je hart opbouwt en de energie weer gaat stromen, komen ook de moeilijke, weggestopte gevoelens tot leven. Denk niet dat het alleen maar liefde en gelukzaligheid is die in je hart huist. Je hart kan verkrampt zijn en wrok koesteren. Het kan jaloers zijn of boos. In het uiterste geval kan het zelfs pure haat naar de wereld in het algemeen of iemand in het bijzonder voelen. Haat wordt ook weleens 'bevroren liefde' genoemd en dat is precies wat het is. Kort door de bocht: ooit verlangde je naar iemand en naar wat hij of zij je gaf of zou kunnen geven. Toen deze persoon je niet gaf wat je nodig had, of je juist te veel

gaf, sloeg de liefde om in boosheid of zelfs haat.

Als je gedurende langere tijd een relatie opbouwt met je hart, kun je ontdekken wat er allemaal leeft. Wroeging, schuldgevoelens, minachting. Hardheid, nukkigheid, angst. Pijn, verdriet, eenzaamheid. Als je contact maakt met wat er echt leeft in je hart en dat begrijpt, volgt er vaak een diepe zucht. Een zucht van opluchting. Een zucht van: eindelijk iemand die mij begrijpt en niet over mij oordeelt. Zo'n diepe zucht kan zeer heilzaam zijn. Verwelkom haar als zij komt, net als de bittere tranen die los kunnen komen als je werkelijk contact met je hart maakt. De spanning in je hart kan ook afnemen doordat je uitgebreid moet gapen of doordat je lijf vanuit je buik gaat trillen of schudden. Wat dan ook, laat het maar gebeuren.

Erkennen

Eugene Gendlin deed onderzoek naar de heilzame effecten van gesprekstherapie en analyseerde tientallen onderzoeksrapporten. Hij kwam tot de conclusie dat ergens over praten in therapeutische zin nauwelijks zinvol was. Hij kwam erachter dat de therapie alleen dan succesvol was bij mensen waarbij op het beslissende moment in een gesprek een diepe zucht opkwam, waaruit bleek dat deze zich echt gezien en erkend voelde.

De diepe zucht geeft aan dat wij ons ten diepste begrepen voelen, wat op zich al een heilzaam effect kan hebben. We dragen allemaal kwetsuren en donkere geheimen in ons hart die erop wachten bevrijd te worden. We kunnen stellen dat als we de waarheid van ons hart raken, er een zucht komt en er energie vrijkomt. 'Onze waarheid' wil niet zeggen 'de waarheid'. Onze waarheid is subjectief: de werkelijkheid zoals wij die beleven, met onze gevoelens die wij daarover hebben.

Na het contact maken met onze handen, niet-oordelend aanwezig zijn en begrijpen wat er speelt en welke emoties er in het hart vastzitten, komt erkennen. Erkennen dat het in mij voelt, zoals het voelt. Dat mijn hart redenen heeft, die mijn hersens niet begrijpen. Als je deze fase mist of op je gebruikelijke manier gaat interpreteren, haakt je hart waarschijnlijk af. We zijn rationele wezens geworden, jarenlang opgevoed en opgeleid om te discussiëren en ons gelijk te bewijzen. Het hart heeft haar eigen gelijk; alles wat we hoeven te doen is dat te erkennen. Dat is moeilijk genoeg, we moeten onze aangeleerde neiging om gelijk te hebben afleren. We hebben te leren dat er meerdere waarheden mogelijk zijn, afhankelijk vanuit welke positie we kijken. En we kunnen leren dat de waarheid van het hart verandert, zodra we haar erkennen. Het hart heeft geleerd om te verstarren en te verharderen, maar zodra het de verwarmende energie van aandacht en begrip voelt, kunnen haar standpunten veranderen en haar gevoelens gaan stromen.

90. Het uur van de waarheid: *zuiver je hart*

Eén van de oorzaken van niet lekker lopende communicatie is dat we geheimen voor elkaar hebben. Een leugentje om bestwil valt daar misschien niet direct onder, maar wanneer er grote geheimen voor elkaar verzwegen worden is het bijna onvermijdelijk dat de communicatie op een diep, onbewust niveau vastloopt.

We hebben allemaal onze eigen redenen om bepaalde dingen niet te vertellen. Veelal doen we dat om de ander pijnlijke gevoelens te besparen, of omdat wij er zelf voordeel bij hebben als we iets verzwijgen. De ander zal het misschien niet direct doorhebben of zelfs ook maar aanvoelen: *jij* weet het. Je eigen geweten is daarmee bezwaard en dat zal altijd effect hebben op de relatie. Het kan zijn dat er een diepe schaamte in je ontstaat, die gaat woekeren. Of dat je stil lijdt onder drukkende schuldgevoelens, vaak zelfs zonder er erg in te hebben. Op die manier verwonden de verzwegen geheimen ons vaak meer – en brengen ze meer schade toe – dan wanneer we ze zouden vertellen. Vanuit dat oogpunt bezien is het nooit te laat om je geheim op te biechten, wat de eventuele consequenties ook mogen zijn. De waarheid nastreven is een groot goed. Niet per se omdat dat een culturele waarde of norm zou zijn. Wel als de relatie belangrijk voor je is en je geplaagd wordt door schaamte- en schuldgevoelens die tussen jullie in staan.

Maar wat is de waarheid? Wordt er niet gezegd dat de waarheid subjectief is, of dat zij vele gezichten heeft? Op relatief niveau, op hoe we over de waarheid denken, is dat waar, op absoluut niveau niet. Als je iets gestolen hebt, of vreemd gegaan bent, is dat de waarheid op absoluut niveau; het is een feit. Dat is hetgeen wat je op te biechten hebt. Hoe de ander daarop reageert of over denkt, is zijn of haar relatieve waarheid en daar heb je geen zeggenschap over. Ieder voor zich bepaalt wat zijn of haar waarheid is.

Het uur van de waarheid is aangebroken: ga voor jezelf na of je met halve waarheden leeft, dingen die je om bestwil hebt verdraaid of verzwegen, of wanneer je grove leugens hebt verteld. Als je je een gebeurtenis herinnert, wees dan in eerste instantie mild voor jezelf: je kon niet

anders handelen dan zoals je gehandeld hebt. Dat is iets anders dan jezelf verontschuldigen. Integendeel, je groeit nu door naar het niveau van volledige verantwoordelijkheid leren nemen voor ál je handelingen, ook die uit het verleden. Dat kun je ook communiceren aan degene die je op wat voor manier dan ook onjuist bejegend hebt of voor wie je een geheim hebt. Zeg dat je tot nieuw inzicht bent gekomen en voelt dat het nu tijd is om schoon schip te maken. Dat je de relatie dusdanig belangrijk vindt dat je niets tussen jullie in wilt laten staan, ook al is het misschien een tijd geleden dat jouw ontrouw, vergrijp, bedrog of wat dan ook plaatsvond.

Word je bewust van alle stemmen in je die allerlei meningen hebben en het gebeurde liever met een dikke laag zand bedekken. Hoor ze, maar luister er niet naar. Er is een hele verdedigingslinie in je actief die de zaken liever zo houdt zoals ze zijn en niet voor de consequenties op wil draaien. Neem je verantwoordelijkheid en doe het juiste. Wat het juiste is en hoe je dat communiceert, kun je in je hart beluisteren. Het hart houdt van de waarheid, ook al kunnen de consequenties pijnlijk of nadelig voor ons zijn. Vertrouw erop dat ondanks de eventuele negatieve consequenties, je hart verder kan openen en groeien als het zuiver is. Die zuiverheid en openheid is meer waard dan welk aards voordeel ook. Zuiver je hart in het uur van de waarheid.

Paul Ferrini schrijft – geïnspireerd door Christus – over de waarheid:

Jullie zijn stuk voor stuk meester in het verdraaien van de waarheid. Maar het simpele feit dat jullie de waarheid verdraaid hebben, betekent niet dat de waarheid niet meer waar is. Het betekent slechts dat jullie erin geslaagd zijn de waarheid voor jezelf te verbergen.

De waarheid is een deur die altijd opengaat. Je kunt die deur niet dichtdoen. Je kunt besluiten hem niet binnen te gaan. Je kunt de andere kant uit lopen. Maar je kunt nooit zeggen: Ik probeerde naar binnen te gaan maar de deur zat dicht. De deur is nooit dicht, voor jou noch voor enig ander.

Zodra illusies worden opgegeven, verschijnt de waarheid. Zodra de afscheiding wordt opgeheven, komt de oorspronkelijke eenheid onveranderd tevoorschijn. Wanneer je ophoudt je anders voor te doen dan je bent, wordt duidelijk zichtbaar wat je bent.

91. De hemel binnengaan bij leven

Het is een absolute plicht om nooit onrechtvaardig te zijn, zelfs niet als iemand onrechtvaardig tegen je is geweest.

(Socrates)

Als Jezus Christus aan het kruis hangt zegt hij: *‘Vader vergeef hen, zij weten niet wat ze doen.’* Onder de meest extreem denkbare omstandigheden hield deze grootmeester zijn hart open, zelfs voor zijn vijanden. Of liever: *juist* voor zijn vijanden. De essentie is samengevat in de *gulden regel*: behandel een ander, zoals je zelf behandeld wilt worden. Nagenoeg iedere religie heeft deze gulden regel in haar heilige geschriften opgenomen. De lakmoesproef voor een grootmeester is: leef je naar deze gouden regel, ook, of vooral, als het er echt om spant? (Voor sommige mensen - vrouwen in het bijzonder - die zich vaak wegcijferen voor anderen en zichzelf vergeten, geldt het gebod andersom: *‘Behandel jezelf, zoals je anderen behandelt’*).

Het Oude Testament is een verslaglegging van hoe het er in de oude tijden aan toe ging: *‘Oog om oog, tand om tand.’* Ons huidige rechtssysteem is nog altijd gebaseerd op wraak en genoegdoening. We willen dat de dader lijdt onder wat hij gedaan heeft, ook al weten we uit wetenschappelijk onderzoek dat het merendeel weer in de fout gaat en niet leert van deze manier van straffen. Het bevredigt alleen onze dorst naar gerechtigheid. Tweeduizend jaar geleden was de Bergrede van Jezus Christus nog net zo revolutionair als vandaag de dag: hij droeg ons op om onze vijanden lief te hebben zoals we onze naasten liefhebben. Verder onderwees hij: *‘Wees goed voor wie jullie haten, zegen wie jullie vervloeken, bid voor wie jullie slecht behandelen.’*

Ook Boeddha kwam tot soortgelijke lessen:

‘Als een mens mij in zijn dwaasheid kwaad doet, antwoord ik met de bescherming van mijn oprechte liefde; hoe meer kwaad van hem uitgaat, des te meer zal het goede uit mij stromen...’

Zuiver uw hart van alle kwaadaardigheid en koester geen wrok, zelfs niet jegens uw vijanden; maar omvat alle wezens met de milddadigheid van uw hart. ’

Lang zijn de lessen van deze grootmeesters beschouwd als moralistische lessen, slechts voorbehouden aan religieuze mensen. Mensen die geloven dat als zij zich goed gedragen, zij een plekje in de hemel verdienen. Toen vanaf de jaren zeventig van de vorige eeuw de ontkerkelijking inzette, zijn deze lessen massaal met de andere indoctrinaties aan de kant geschoven. Daarmee werd het kindje met het badwater weggegooid. Maar is dit helemaal terecht? We zullen het pas na de dood weten. Of niet?

Veel mensen die een bijna-dood ervaring hebben gehad en uit de dood zijn teruggekeerd, vertellen over een panoramisch levensoverzicht, waarbij hun hele leven aan hen voorbij flitst. Ongeacht religie, afkomst of huidskleur rapporteren velen van hen de ontmoeting met een wezen van licht, dat ze identificeren als God, Jezus Christus, Boeddha, Allah of - afhankelijk van hun cultuur - een ander religieus icoon. Een wezen dat hen overspoelt met mededogen en liefde, en dat hen helpt empathisch op hun leven terug te blikken. Niet alleen voelen en ervaren ze alles wat ze ooit gevoeld en ervaren hebben. Sommigen voelen *alles* wat anderen hebben gevoeld. Alles wat ze anderen hebben aangedaan en het leed dat ze hebben veroorzaakt. Ze ervaren de hemel of de hel niet door een oordelend opperinstituut dat hen berecht. De hemel of hel bevindt zich in hun eigen hart. Veel van deze mensen zijn voor het leven getransformeerd. Zij weten dat aan de andere kant geen laatste oordeel wacht, maar dat het hele leven draait om de vraag: heb ik echt liefgehad? Daar gaan de lessen van de grootmeesters als Jezus Christus en Boeddha over: je hart zuiveren van wrok, haat, boosheid en jaloezie. Je hart is in essentie kwetsbaar en teergevoelig, bedoeld om mee lief te hebben. Vroeg of laat krijgen we deze les allemaal.

Begin daarom bij leven met de kleine les door je naasten lief te hebben. Open je hart voor vreemden en doe het goede. En als je vordert op je pad, leer dan je vijanden liefhebben. De grootmeesters leren ons dat er tenslotte maar één bewustzijn is en dat dat zich in het hart bevindt. Je hart zuiveren betekent de hemel binnengaan, tijdens je leven en daarna.

92. Ordeel niet

Voorbij de ideeën over goed en kwaad is er een plek. Daar ontmoeten wij elkaar.
(Mevlana Jelalu'ddin Rumi)

Voor de tempel van Jeruzalem staat een krijsende menigte. Ze hebben een vrouw aan de haren uit haar huis gesleept. Ze heeft overspel gepleegd – in die tijd een doodzonde. Halfnaakt ligt ze op de grond, wachtend op haar zekere en pijnlijke dood. Jezus Christus wordt er bijgehaald door de schriftgeleerden. Hij wordt op slinkse wijze voor het blok gezet: de wet van Mozes eist dat deze vrouw gedood wordt door steniging en het volk eist nakoming van de religieuze wetgeving. Zal hij het vonnis uitvoeren? Jezus kijkt naar de grond en tekent iets. Dan zegt hij zonder op te kijken tegen de woedende menigte: *‘Wie van jullie zonder zonde is, werpe de eerste steen naar haar.’* De menigte is perplex en geschokt. Eén voor één vertrekken dan de aanklagers, de oudsten het eerst. Jezus richt zich tot de vrouw en vraagt: *‘Waar zijn ze? Heeft niemand u veroordeeld?’* De vrouw antwoordt: *‘Niemand, heer.’* Dan zegt Jezus: *‘Ik veroordeel u ook niet. Ga naar huis, en zondig vanaf nu niet meer.’*

Jezus Christus praat haar gedrag niet goed. Hij vraagt niet voor niets: *‘En zondig vanaf nu niet meer.’* Maar hij vraagt dit zonder haar te veroordelen of te straffen.

Ga voor jezelf eens na hoe je aankijkt tegen rechtvaardigheid. De kranten staan bol van de mensen die misstappen maken en publiekelijk aan de schandpaal genageld worden. Hoe reageer je erop? Wees eerlijk naar jezelf. We hebben allemaal de zaden van wraak en sensatielust in ons en kunnen gemakkelijk worden opgefokt, net als de woedende menigte die de vrouw wilde zien bloeden. Ultimo kunnen we rechtvaardiging vinden in ons rechtssysteem. Iemand die een misstap maakt moet gestraft worden. Voel waar in jou de behoefte tot genoegdoening huist. Weet dat de nazi's ook deze vorm van genoegdoening kenden. Zij verscholen zich niet alleen achter de wet, maar achter wat ze noemden: *Befehl ist Befehl*. Miljoenen mensen konden worden afgevoerd en afgemaakt, omdat deze ambtenaren het bevel daartoe hadden gekregen en bovendien vonden dat zij in hun recht stonden, omdat het in hun ogen om minderwaardige mensen ging.

Ware rechtvaardigheid vraagt een ruim hart en een ruime blik, op alle facetten van de waarheid.

Het vraagt om je in te kunnen leven in degene die voor je staat en die in jouw ogen een misstap heeft gemaakt. Het gaat niet om goed praten of ontzien; iedereen heeft zijn eigen verantwoordelijkheid te dragen en af te leggen, daarin volgen we de wet. Waar het om gaat is jouw houding: kun je de mens zien, die een misstap heeft gemaakt? Of ben je verblind door je eigen oordeel en behoefte aan wraak en genoegdoening? Durf je de tweeduizend jaar oude uitdaging aan en de eerste steen te werpen, omdat je zelf zonder zonde bent?

Grootmeester Paul Ferrini over oordelen:

'Je hebt bij interacties een eenvoudige keuze: je kunt elkaar schuldig bevinden of onschuldig bevinden. Die keuze maak je steeds opnieuw, elke dag, elk uur, elk ogenblik. Met de ene na de andere gedachte zet je elkaar gevangen of laat je elkaar vrij. En zoals je elkaar verkiest te behandelen, zo vel je hetzelfde oordeel over jezelf.'

Elk oordeel dat je hebt over je broeder of zuster, zegt heel precies wat je niet van jezelf kunt accepteren. Je hebt alleen maar een oordeel over of een hekel aan een ander omdat hij/zij je aan jezelf doet denken.

Fouten zijn kansen om te leren. Wanneer je je zuster veroordeelt om de fouten die ze maakt, pretendeer je zelf foutloos te zijn, hetgeen niet het geval is. Ik vroeg het al eerder en vraag het opnieuw: wie van jullie gooit de eerste steen?

Bevrijd je zuster van jouw oordeel, in plaats van haar om haar fouten te veroordelen. Haar bevrijden betekent dat je haar liefhebt, want daarmee plaats je haar ergens waar alleen liefde huist, voorbij elke vorm van oordeel.

Iemand als 'fout' bestempelen betekent dat je het idee van schuld uitdraagt en vasthoudt aan de overtuiging dat een straf noodzakelijk is. Iemand als 'goed' bestempelen betekent dat je liefde tot uiting brengt en laat zien wat vergeving is. Simpel gezegd: het is nooit goed om iets fout te noemen, of fout om iets goed te noemen. Als je het goed wilt hebben, maak het dan goed. Je kunt niet op liefdeloze wijze liefhebben. Je kunt het niet bij het rechte eind hebben met een aanval op wat verkeerd is.'

93. Heb je vijanden lief

*Alleen Christenen begrijpen niet dat Christus geweldloos was.
(Mahatma Gandhi)*

Meestal roept jouw angst de angst van anderen op en roept hun angst de jouwe weer op. Vaak denk je dat dat soort mensen je in de weg staan en je verhinderen de liefde te krijgen die je wilt. In feite zijn zij de poort naar de liefde die je wilt. Je vijand is je bondgenoot in vermomming. Wanneer je je vijand liefde geeft, sluit je niet alleen vrede met hem of haar, maar ook met jezelf.

Het is makkelijk om van je vrienden te houden. Je vriend is het meestal met je eens en steunt je. Dus is het niet moeilijk van hem of haar te houden. Je vijand is het echter niet met je eens. Hij vindt dat je het fout hebt. Hij ziet je zwakheden en doet wat hij kan om daar gebruik van te maken. Als je een blinde vlek hebt, kun je ervan op aan dat hij die ziet. Je vijand weerspiegelt alles wat jij niet prettig vindt aan jezelf. Hij laat je precies zien waar je angsten en onzekerheden zitten. Alleen iemand die op die manier tegenover je staat, kan een effectieve leermeester zijn. Als je leert je vijanden lief te hebben, laat je zien dat je bereid bent alle duistere plekken in je geest onder ogen te zien. Je vijand is een spiegel waar je in kijkt, net zolang tot het boze gezicht dat je ziet naar je teruglacht. (Paul Ferrini)

Spiritueel leider Ram Dass had naast de afbeelding van Boeddha en andere verlichte meesters een foto van Caspar Willard Weinberger (destijds minister van defensie) op zijn altaar. Ram Dass had een enorme hekel aan Weinberger, maar door iedere dag contact te maken met de foto van Weinberger, kon hij zijn compassie blijven beoefenen.

Heb ik die geweldloosheid van de dapperen in mij? Pas mijn dood zal dat kunnen uitwijzen. Als iemand mij zou doden en ik stierf met een gebed voor de moordenaar op mijn lippen en met de gedachte aan God en het bewustzijn van Zijn levende aanwezigheid in het heiligdom van mijn hart, pas dan zou men kunnen zeggen dat ik de geweldloosheid van de dapperen bezat. (Mahatma Gandhi)

*Wie vriend en vijand met evenveel liefde dient,
niet aangemoedigd door lof, noch teneergedrukt door blaam.
gelijkmoedig onder hitte en koude, genot en pijn,
vrij van zelfzuchtige gehechtheden en eigenzinnigheid,
altijd vervuld, overal in harmonie,
vast in zijn geloof – zo iemand is Mij dierbaar.
(Bhagavat Gita)*

94. Los conflicten elegant op

Haat wordt nimmer door haat tot staan gebracht; haat houdt op te bestaan door liefde. Dit is een onveranderlijke wet. (Boeddha)

Conflicten ontstaan wanneer er meerdere waarheden leven in de harten van verschillende personen, waarheden die onderling niet bekend zijn. De interpretatie van de waarheid is voor beide partijen verschillend, anders zou er geen onenigheid over bestaan. Als je met elkaar in conflict bent, is het zaak je verdediging en wapens te laten zakken. Feiten scheiden van emotie. Je verdiepen in het standpunt van de tegenstander en de spelende emoties. Zo ontdek je wat zijn waarheid is en wat werkelijk belangrijk voor hem is. De waarheid van de ander ‘ontdekken’ lukt door met respect vragen te stellen, dóór te vragen en zijn woorden samen te vatten.

Als je tegenstander zich niet gezien of gehoord voelt, durf dan te buigen. Geef je valse trots op, neem verantwoordelijkheid voor je eigen aandeel in de communicatie en bied je excuses aan. Zeg zoiets als:

‘Het spijt me dat ik je onvoldoende gezien en gehoord heb. Hoe kan ik je beter begrijpen?’

Het principe hierachter is beschreven door Stephen Covey: *‘Eerst horen, dan gehoord worden.’* Je luistert actief naar wat de ander vertelt en erkent hem daarin, waarna de kans veel groter is dat hij bereid is naar jouw verhaal te luisteren, wat de kans op oplossen van het conflict vergroot.

De moeilijkste les voor leiders is dat ze zich werkelijk moeten leren verplaatsen in de gedachten en met name ook in de gevoelens van anderen. Dat betekent dat je in vrijwel alle gevallen eerst luistert en probeert de ander te begrijpen en dan pas spreekt. Laten we eerlijk zijn: dat is niet makkelijk voor de meeste leidinggevenden. (Ben Tiggelaar)

Wanneer een onderlinge afspraak geschonden is en een grootmeester wordt daarop aangesproken, herstelt hij de veroorzaakte schade als volgt: hij toont respect. Geen ingewikkelde volzinnen en uitvluchten die ons zo gewoon zijn, maar simpel zeggen:

‘Ik heb respect voor jou en je standpunt.’

Dit breekt het ijs, mits met de juiste intentie uitgedrukt. Hierna volgt verdere ontwapening:

'Ik heb je vertrouwen beschaamd, dat spijt mij oprecht. Hoe kan ik ervoor zorgen dat je weer vertrouwen in mij krijgt?'

Op deze manier betuig je niet alleen je spijt, maar toon je je grootsheid, door ook – of juist – te kunnen buigen als je een fout hebt gemaakt. We kennen allemaal de uitdrukking: waar twee vechten, hebben twee schuld. Door zelf te buigen voor de ander en verantwoordelijkheid te nemen voor jouw aandeel, nodig je de ander geweldloos uit om hetzelfde te doen. Hoe vaak komen we in conflicten niet in de 'beschuldigingsmodus' terecht? De kans om conflicten op die manier vruchtbaar en elegant op te lossen, wordt aanzienlijk kleiner, de kans is juist levensgroot dat het in kinderachtig vingerwijzen ontaardt. Als je verantwoordelijkheid neemt voor je eigen aandeel, kweek je sympathie en focus je op het meest wezenlijke: de relatie tussen twee of meerdere mensen en de waarheid die in hun harten leeft.

Wanneer er een afspraak of samenwerkingsverband of een andere vorm van onderling op elkaar aangewezen zijn bestaat, is de gezamenlijke waarheid beleven het wezenlijke, niet wie er zogenaamd gelijk heeft. Het lijkt zo simpel en toch zijn er maar zo weinigen onder ons die deze integere levenskunst verstaan. Deze les is niets anders dan een 'her-innering' van een omgangsvorm die een ieder in zich heeft. Misschien nog niet geactiveerd, misschien ook wel. Wij hebben geleerd om assertief te zijn, voor onszelf en ons eigenbelang op te komen. Wij hebben jarenlang op school kennis in onze hoofden gepropt en zijn gestraft of beloond naar de mate waarin wij daarin slaagden. Wij hebben huishoudens en gezinnen gesticht en verantwoordelijkheid op ons genomen. Wij zijn er alleen vaak nog niet in geslaagd om met elkaar samen te leven. Dit toegeven is geen schande. Het is de eerste stap op de Weg. De weg naar ware grootsheid.

Kun je je voorstellen hoe het voelt om in teamverband of in een organisatie te werken met mensen die op deze wijze voor elkaar aanspreekbaar zijn? Wanneer twee of meer mensen op deze wijze communiceren en eervol met elkaar omgaan, ontstaat er een bijzonder soort chemie. De magie van mensen die elkaar respecteren en de ruimte geven. In deze ruimte ontstaat creativiteit en intimiteit, het gevoel van elkaar werkelijk leren kennen en erkennen. Het aangename gevoel van oprechte verbondenheid.

95. Outhaast

‘Ik zou wel liefdevoller voor mijn dierbaren willen zijn, als ik er de tijd maar eens voor had!’ Hoe herkenbaar is deze uitspraak niet voor velen van ons? We plannen onze agenda zo vol, dat we nog amper tijd hebben om adem te halen, laat staan dat we kwalitatieve aandacht aan onze kinderen, partner, vrienden en familie besteden. En als we al zo weinig tijd voor onszelf en onze dierbaren hebben, hoe zit het dan met vreemden?

Eén van Christus volgelingen vraagt: *‘En wie is mijn naaste?’*

Christus geeft antwoord in de vorm van de gelijkenis van de barmhartige Samaritaan. De Samaritaan behoort tot een verachtelijk volk en ziet een onbekende man op de weg liggen die door bandieten is beroofd van al zijn bezittingen en voor dood achter is gelaten. Een priester en een leviet lopen langs hem en doen alsof ze niets zien. De Samaritaan daarentegen neemt de onbekende man onder zijn hoede en draagt hem naar een herberg waar hij verder verzorgd wordt. Jezus vraagt: *‘Wie van deze drie is volgens u de naaste geworden van het slachtoffer van de rovers?’* De discipel antwoordt: *‘De man die medelijden met hem heeft getoond’*. *‘Doet u dan voortaan net zo,’* draagt Jezus hem op.

In 1973 werd een wetenschappelijk experiment gedaan met het thema: *de barmhartige Samaritaan*. Priesters in opleiding kregen de opdracht om een preek te houden. Sommigen over kansen op de arbeidsmarkt, anderen over... de barmhartige Samaritaan. Sommigen werden onder tijdsdruk gezet om het seminar te kunnen bereiken. Onderweg naar het seminar lag een man die klaarblijkelijk hulp nodig had. Het bleek dat het niet uitmaakte dat de helft het verhaal van de barmhartige Samaritaan had bestudeerd. Onder tijdsdruk stopte slechts 10% van de priesters om hulp te verlenen, terwijl zij onderweg waren om een preek te geven over hoe geweldig het is om hulp te verlenen.

We hebben allemaal in meer of mindere mate een kant in ons die ons opjaagt en onder druk zet om nog meer te kunnen presteren en sneller te gaan. Word je daar bewust van. Word je bewust van de mensen die compleet aan je voorbijgaan, terwijl jij je haast van het één naar het ander. Als je je daar bewust van wordt, rem jezelf dan af. Begin met meer *qualitytime* aan je directe dierbaren te besteden en breid je liefdevolle aandacht langzaam uit.



96. Leer jezelf vergeven

Soms lukt het je niet om liefdevol naar anderen te zijn, het beste in hen te zien, laat staan hen te zegenen. Er is een ceremonie die je helpt om de pijnlijke verstrikkingen waarmee je met anderen verbonden bent, los te maken. Ik leerde deze ceremonie van sjamaan Don Ramon, die mij hielp de band met mijn overleden vader te zuiveren.

Toen mijn vader overleed, bleef ik achter met schuldgevoelens. Had ik hem maar vaker gezien. Had ik hem maar vaker verteld dat ik van hem hou ondanks onze jarenlange ruzies. Had ik hem maar beter begrepen. ‘Had ik maar’ is de ultieme taal van schuldgevoelens; voor diegenen die iemand verloren hebben klinkt het waarschijnlijk niet onbekend.

Toen er een beroemde sjamaan uit Peru op bezoek kwam in Nederland, besloot ik hem te raadplegen. Sjamanen staan er tenslotte om bekend dat zij contact hebben met het zielenrijk. Ik vermoedde dat Don Ramon mij kon helpen om in het reine te komen met mijn vader. Don Ramon is nagenoeg blind en zo krom als een hoepel. Toch wandelt hij met zijn volle bepakking nog regelmatig tientallen kilometers door de Andes op 5000 kilometer hoogte. Op negentigjarige leeftijd!

De Q’ero sjamaan ontving mij en vertelde direct in zijn eigen taal dat er iets op mijn borst drukte. Ik moest van hem eerst een uur mediteren onder een boom, om zelf te ontdekken wat het was. Dat was niet moeilijk, het drukkende pijnlijke gevoel kwam van de schuldgevoelens die ik meedroeg en had met mijn vader te maken. Toen ik dat een uur later aan de gids vertelde die het vertaalde, keek Don Ramon mij glazig aan. Ik had gehoopt dat hij iets magisch uit zou voeren om mij te bevrijden van dit gevoel, toen hij zonder verdere voorkennis zei: *‘Je vader is allang over naar de andere wereld. Jij houdt hem hier met je schuldgevoelens.’* De tranen sprongen in mijn ogen en de druk op mijn hart werd even iets minder.

Verder vertelde hij dat zijn volk gelooft dat onze ouders en voorouders spirituele gidsen voor ons worden als ze overlijden, mits we ze los kunnen laten. Dat loslaten gaat niet door te proberen hen te vergeven en te vergeten. Het gaat juist door hen te eren voor wat ze voor ons betekend hebben. Verder vertelde de oude sjamaan dat het om vergeving draait. Ik zei dat ik al lang had geprobeerd om mijn vader te vergeven, toen Don Ramon mij corrigeerde. *‘Je moet jezelf leren vergeven voor*

jouw aandeel. Jouw vader heeft verantwoordelijkheid voor zijn aandeel, daar moet hij nu, na zijn dood, rekenschap voor afleggen. ' Wat hij vertelde gaf mij een enorme opluchting. Het klonk ook zo logisch. Maar hoe moest ik dat in de praktijk toepassen? Don Ramon zag mijn vertwijfeling en vertelde over een prachtige ceremonie die de Q'ero houden als er iemand sterft die belangrijk voor hen is. Hij vroeg mij of ik zelf zo'n ceremonie uit wilde voeren om het vergevingsproces in te zetten. Ik knikte gretig.



De Q'ero-vergevingsceremonie

De Q'ero-vergevingsceremonie gaat als volgt: je hebt drie bloemen nodig, een gele, een rode en een witte en een zaadje van een boom of plant. Je zondert je af op een plek in de natuur waar je niet gestoord kunt worden. Je kiest een grote boom uit. Dan maak je een *mesa*, een altaartje, waarop je je bloemen, zaadje en eventuele andere rituele voorwerpen legt.

1. Je neemt de gele bloem in je handen. De bloem is al dood en staat voor dat wat geweest is. Je gaat rondjes lopen om de boom, tegen de klok in. Terwijl je dat doet, laat je herinneringen bovenkomen van mensen die jij teleur hebt gesteld, waar je ruzie mee hebt of mee hebt gebroken. Je spreekt deze situaties hardop uit en spreekt daarbij uit dat je je verantwoordelijkheid neemt voor jouw aandeel in dat wat gebeurd is, dat je je les hebt geleerd en dat je jezelf vergeeft. Je blijft net zolang met de gele bloem om de boom lopen en hardop uitspreken, totdat er niets meer bovenkomt. Hierna kniel je bij de boom en begraaft de gele bloem.

2. Vervolgens neem je de rode bloem in je hand en gaat weer in rondjes om de boom lopen (tegen de klok in). Je spreekt daarop alle keren uit dat je jezelf teleur hebt gesteld of in de steek hebt gelaten. Je neemt daarvoor je verantwoordelijkheid, beseft dat je je les hebt geleerd en als het proces klaar is, vergeef je jezelf en begraaft je de rode bloem.

3. Hierna neem je de witte bloem in je hand, die je hebt gereserveerd voor de speciale persoon die is overleden en voor wie je het vergevingsproces in wilt zetten om hem of haar los te kunnen laten. Je loopt weer tegen de klok in. Je haalt je alle momenten voor de geest waarin jullie ruzie hadden, of andere onopgeloste zaken. Hetzelfde proces: neem verantwoordelijkheid, leer je lessen en vergeef jezelf. Dan blijf je lopen en besef je wat deze speciale persoon allemaal voor je heeft betekend. Wat hij of zij je geleerd heeft, hoe jullie hebben gelachen en genoten, wat voor bijzondere dingen jullie samen hebben gedaan. Bedank de ander voor wat hij of zij voor je betekend heeft. Dan begraaft je de witte roos.

4. In de laatste ronde neem je het zaadje dat je hebt meegenomen en loop je met de klok mee. Je maakt nu contact met je verlangens en intenties voor de toekomst. Laat bovenkomen wat er komt en spreek dat wederom hardop uit. Als je hiermee klaar bent, begraaft je het zaadje en hiermee sluit je de ceremonie af.

Het is een intense ceremonie om te doen. Je staat er alleen voor, ziet pijnlijke herinneringen, gevoelens en emoties onder ogen en spreekt ze ook nog eens hardop uit. Allemaal zaken die de meesten van ons niet gewend zijn (ik zeker niet). En toch is deze Q'ero-vergevingsceremonie voor mij onbetaalbaar geweest. De druk op mijn borst verdween meteen en vanaf die dag kon ik met een groot gevoel van liefde terugkijken op de bijzondere band die ik met mijn vader had. De pijnlijke herinneringen waren er ook nog, maar het waren niet meer dan dat: herinneringen. De lading was eraf, na één pittig middagje in het bos. Terwijl velen van ons jaren- en soms zelfs decennialang gebukt gaan onder pijnlijke herinneringen en onafgemaakte zaken die de stroom van liefde blokkeren tussen ons en de mensen die belangrijk zijn geweest in ons leven.

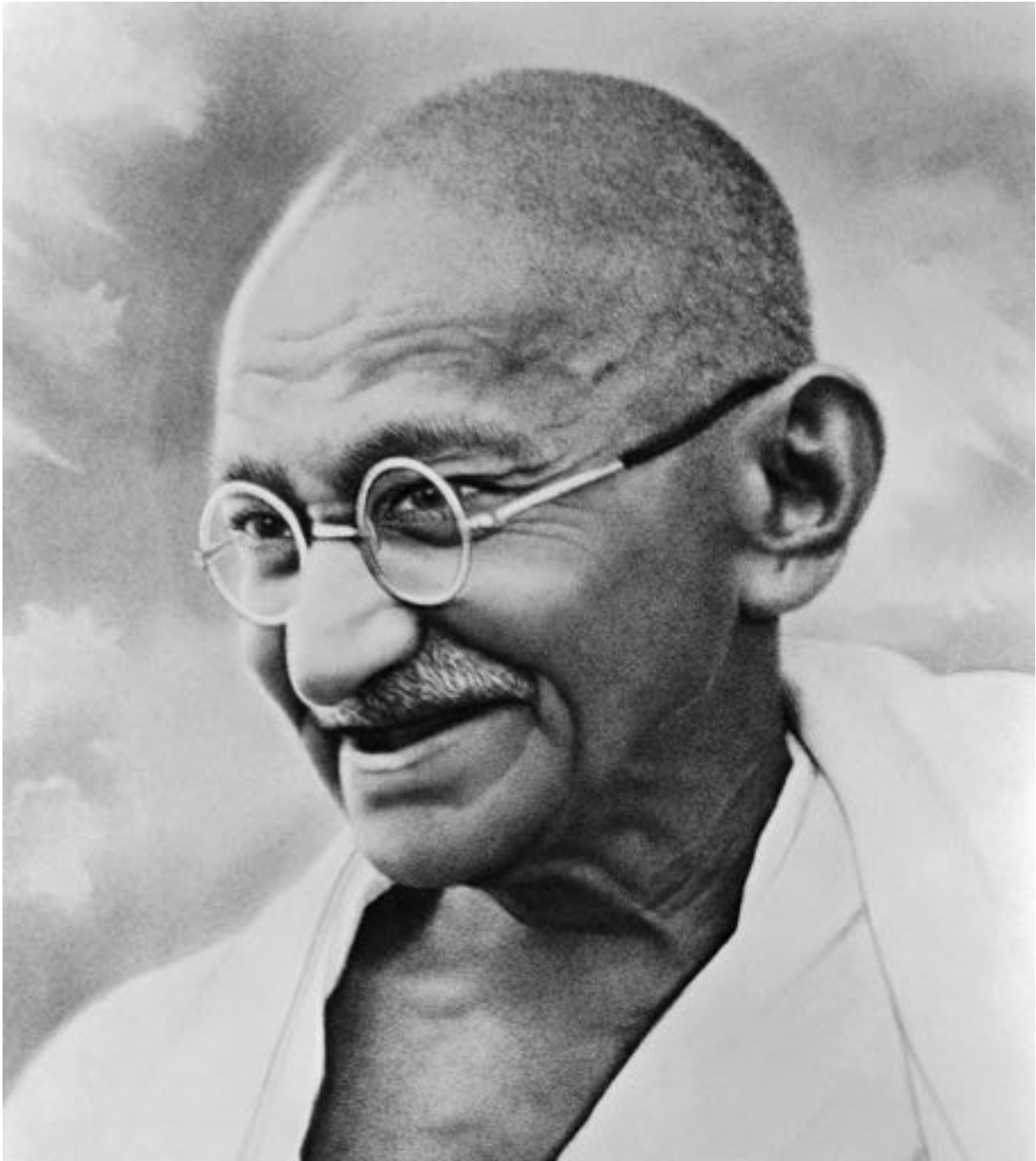
97. Wees zelf de verandering die je wilt zien in de wereld

De bekendste uitspraak van Gandhi leert ons dat we zelf de mens moeten zijn, die we in de wereld zouden willen zien. Maar hoe doe je dat? Volgens deze grootmeester door *ahimsa* (onvoorwaardelijke liefde) in de praktijk te brengen. Letterlijk uit het Sanskriet vertaald betekent het: zonder geweld zijn. Liefde wordt pas werkelijk onvoorwaardelijk als we in staat zijn om onze vijanden lief te hebben, zoals we eerder al zagen. Sterker nog, Gandhi leerde ons net als Christus dat liefde pas onvoorwaardelijk is als we in staat zijn om van hen te houden die ons haten.

Een ander woord waarmee Gandhi duidelijk maakte wat hij verstond onder geweldloos en onvoorwaardelijk liefhebben, is *satyagraha*, wat letterlijk vertaald uit het sanskriet betekent: de waarheid in iedere situatie vasthouden. Dit is de ultieme vorm van onvoorwaardelijke liefde. Zelf zei Gandhi over *satyagraha*: *'Er zijn drie elementen: waarheid, weigering om onrecht te begaan en bereidheid om zich op te offeren. Wie dit pad volgt is onverslaanbaar en geen slachtoffer maar een winnaar.'*

Het vraagt moed, inzicht en onvoorwaardelijke liefde om anderen die anders dan wij zijn, te zien voor wie zij werkelijk zijn en hen geweldloos te bejegenen. Paul Ferrini beschrijft dit fenomeen op zijn eigen, grootse wijze:

'Een mens wordt niet met fouten geboren. Neem een willekeurige baby, van wie je houdt, die je koestert en vleugels geeft, en het wordt een baken van liefde. Maar neem een willekeurige baby en onthoud die je liefde, weiger hem te stimuleren, en je zaait het zaad van ongeluk en ontevredenheid. Geen van Gods kinderen kan slecht zijn. Hij is hooguit gekwetst. Hij kan anderen hoogstens aanvallen en de schuld geven voor zijn ellende. Maar hij is niet slecht. Ja, zo ver moet je mededogen gaan. Er bestaat geen mens die je vergeving niet verdient. Er bestaat geen mens die je liefde niet verdient.'



98. Ontwikkel je emotionele intelligentie

Net zo goed als wiskunde of grammatica, is het gevoelsleven een terrein waar we meer of minder goed mee overweg kunnen en dat een unieke reeks vaardigheden vereist. Hoe behendig iemand in die vaardigheden is, is van cruciaal belang om te begrijpen waarom de ene persoon in het leven tot zijn recht komt, terwijl een ander, die even intelligent is, op een dood spoor belandt: emotionele begaafdheid is een *metavaardigheid* die bepaalt hoe goed we de andere vaardigheden waarover we beschikken kunnen gebruiken.

Er zijn veel aanwijzingen dat mensen die emotioneel begaafd zijn (die hun gevoelens kennen en reguleren, en die andermans gevoelens goed duiden en er effectief mee omspringen) op elk terrein in het leven een voorsprong hebben. Of het nu gaat om romantiek en intieme relaties of om het oppikken van onuitgesproken regels die bepalend zijn voor succes in het informele circuit van een organisatie. Mensen met goed ontwikkelde emotionele vaardigheden zijn ook vaker tevreden en effectief in hun leven, doordat ze de geestesgesteldheden meester zijn die hun productiviteit stimuleren. Mensen die geen enkele controle hebben over hun gevoelsleven, gaan innerlijke gevechten aan waardoor ze niet geconcentreerd kunnen werken of helder kunnen denken.

De emotionele lessen die we als kind thuis en op school leren vormen onze emotionele circuits en maken ons bedreven (of onbeholpen) in de grondbeginselen van emotionele intelligentie. Dit betekent dat kindertijd en adolescentie kritische perioden zijn voor de opbouw van de emotionele gewoonten die ons leven zullen beheersen. (Daniel Goleman)

Onze emoties dienen als leidraad wanneer we oog in oog staan met problemen en taken die te belangrijk zijn om alleen aan het intellect over te laten: gevaar; een pijnlijk verlies, het blijven nastreven van een doel ondanks teleurstellingen, partnerkeuze, gezinsvorming. Iedere emotie biedt een kenmerkende bereidheid tot actie; iedere emotie wijst ons in een richting die goed heeft gewerkt om de steeds terugkerende moeilijkheden van het menselijke leven het hoofd te bieden.

(Paul Ekman)



99. Elkaar écht begrijpen

De *Talking Stick* is een prachtig ritueel dat veel wordt gebruikt in Indiaanse *Talking Circles* en is het ultieme symbool voor communicatie vanuit het hart. Het mooie van een cirkel is: er is geen hoofd, net zoals we dat zien bij de Ronde Tafel van Camelot. De cirkel staat voor gelijkwaardigheid. Als je van één van de *Elders* (stamoudsten) de *Talking Stick* in handen krijgt, word je in de gelegenheid gesteld om vrijuit te spreken. Je voelt wat je op je hart hebt en spreekt dat uit, zonder dat iemand je in de rede valt, aanvult of verbetert. Sommige *Talking Sticks* zijn prachtig gedecoreerd en vol van symbolische betekenis. Soms wordt alleen een veer gebruikt, maar een stok of zelfs een pen volstaat ook. Het gaat om het principe en om de intentie om vanuit het hart te spreken en de bereidheid om te luisteren en de ander te begrijpen, waarbij het niet noodzakelijk is het met elkaar eens te zijn.

Toptrainer Stephen Covey kreeg van een aantal Indiaanse stamhoofden een prachtige *Talking Stick* met de toepasselijke inscriptie *'Bald Eagle'* (Covey had geen haar op zijn hoofd!). Covey over het bijzondere ritueel:

'Sommige "Founding Fathers" van Amerika, (vooral Benjamin Franklin) kenden de betekenis van de Talking Stick, ze hadden deze van stamhoofden van de Iroquois-liga geleerd. Het is één van de krachtigste communicatiemethoden die ik ken, omdat het tegelijkertijd tastbaar is én een krachtig synergetisch symbool. De Talking Stick laat zien hoe mensen met verschillende opvattingen elkaar kunnen begrijpen via wederzijds respect en hoe ze problemen gezamenlijk kunnen oplossen.'

Covey legt uit hoe het gebruik van de *Talking Stick* werkt:

'Hoe werkt het? Elke keer als mensen bij elkaar komen, is de Talking Stick aanwezig. Alleen degene die de Talking Stick vasthoudt mag praten, net zolang totdat hij of zij zich begrepen voelt. Anderen mogen hun standpunt niet naar voren brengen, niet argumenteren of het ermee eens of oneens zijn. Ze mogen alleen begrijpen wat er gezegd wordt en dat als zodanig verwoorden.

Zodra hij die de Talking Stick vasthoudt zich begrepen voelt, geeft hij hem door aan de volgende. Hij heeft daarna de plicht de ander te begrijpen en dat als zodanig te verwoorden.

Dus als de ander praat, mag u alleen luisteren en zeggen dat u het begrijpt, net zolang totdat de ander zich begrepen voelt. Op deze manier dragen alle partijen verantwoordelijkheid voor een uitstekende communicatie. Allemaal luisteren en spreken ze. Vervolgens gebeurt er iets bijzonders. Als alle partijen zich begrepen voelen, verdwijnen negatieve energie en rivaliteit, groeit het wederzijds respect en worden mensen creatief. Dan is er ruimte voor nieuwe ideeën en wordt de derde weg zichtbaar.

Het wil niet zeggen dat u het met de ander eens moet zijn. Het betekent alleen dat u in staat bent met de ogen, hoofd en ziel van die ander te kijken. De mens heeft een diepe behoefte begrepen te worden. Als die behoefte is vervuld, komt er ruimte voor het gemeenschappelijk oplossen van problemen. Begrepen worden is psychologisch 'lucht krijgen.'



100. *Communiceer vanuit je hart*

Ik ben van mening dat de grootste menselijk behoefte ligt op het gebied van intimiteit. Het kan zijn dat je van kinds af aan hebt ervaren dat je niet intiem bejegend bent en dat je uiteindelijk voor deze basisbehoefte hebt afgesloten, maar dat neemt niet weg dat diep van binnen ieder mens hunkert om gezien te worden voor wie hij of zij is. Om erkend te worden in zijn unieke wezen. Om kwetsbaar te kunnen zijn, om authentieke gevoelens te hebben en daarin gezien te worden. Wanneer je groots gaat leren communiceren vanuit het hart, erken je dat jij deze behoeften hebt en dat ieder ander mens die je ontmoet, deze zelfde behoeften heeft. Vanuit die erkenning kan intimiteit ontstaan. De basis van communicatie gaat, zoals we bij het hoofdstuk over de Krijger zagen, over verantwoordelijkheid nemen, afspraken nakomen, helderheid en focus. Maar dat is niet genoeg. Het mist iets wezenlijks, het mist het *hart*.

Het hart staat symbool voor het vermogen om je in jezelf en anderen in te kunnen leven. En dat kun je leren! Maar verreweg het allerbelangrijkst is je intentie: de intentie om ieder levend wezen dat je op je pad treft, liefdevol tegemoet te treden. Liefdevol betekent in dit geval dat je erkent dat dit andere wezen – mens of dier – net als jij verlangt naar geluk, en dat het pijn wil vermijden. Op die wijze een ander levend wezen tegemoet treden, is communiceren vanuit het hart. Vergis je niet, communiceren vanuit het hart wil niet zeggen dat je nu ineens alleen nog lieve woordjes mag fluisteren. Schei uit! Communiceren vanuit het hart gaat over leven naar de waarheid en daar glashelder in zijn. Wat die waarheid is? Precies dat wat we eerder al zagen, dat ieder mens zijn eigen unieke gevoelsbeleving heeft, met zijn eigen behoefte aan intimiteit en nabijheid. Ieder mens wil gezien worden in zijn unieke behoeften. Als je vanuit die waarachtige, liefdevolle en respectvolle houding communiceert, is de kans vrij groot dat je door de ander ook op die manier bejegend wordt.

Het allerbelangrijkste dat je te leren hebt als je het archetype van de Koning(in) wilt ontwikkelen, is empathisch luisteren, luisteren vanuit je gevoel(igheid) naar wat er in de ander leeft. Luisteren naar wat dat met jou doet. De ander erkennen in zijn unieke gevoelsbeleving, zonder daar je

eigen sausje overheen te gieten. Hier gaat het vaak mis! Wanneer we zelf in onze basisbehoeften niet of te weinig gezien zijn, wanneer we te weinig aandacht hebben gekregen, of te weinig betekenisvolle mensen in ons leven hebben gehad, is er een enorme hunkering naar erkenning. In plaats van dat we ons empathisch met de ander kunnen verbinden, halen we bij de ander aandacht, erkenning, of vervullen we onze behoefte om gezien te worden en belangrijk gevonden te worden.

Hoe vaak overkomt het je niet dat je iets vertelt, dat je een gevoel deelt, en dat anderen je daar vervolgens advies over gaan geven, of hun eigen verhaal eraan toevoegen? Als dit je wel eens overkomt, wéét je hoe pijnlijk dat kan zijn. Dit gaat helemaal niet over jou, welnee, de adviesgever wil iets halen bij je, hij of zij wil belangrijk gevonden worden. Zoals ik zei, begint empathisch luisteren bij jezelf: bij de erkenning van jouw eigen behoeften en gevoelens. Wanneer je niet erkent dat jij die hebt, zal je de erkenning daarvan (bewust of onbewust) altijd bij een ander halen. Pas wanneer je diep in je eigen centrum bent gezeteld en je eigen behoeften en gevoelens leert kennen, kun je je verbinden met dat wat in de ander leeft, zonder je advies of eigen verhaal er gelijk over uit te strooien. Als ik een groep mensen train of begeleid, beginnen we altijd met afspraken maken. De allerbelangrijkste afspraak heet N.I.V.E.A en staat voor *Niet Invullen Voor Een Ander*. Een enkele keer vergeet ik dit wel eens te noemen. Wanneer mensen elkaar dan toch gaan adviseren, wordt de stemming meestal snel grimmig. Niemand wil door een ander geadviseerd worden! Als een groep zich aan deze eenvoudige afspraak houdt, ontstaat er snel openheid.

Om Koningschap – en dan met name het communiceren vanuit het hart – te ontwikkelen, heb je eerst Krijgerschap nodig; de volledige verantwoordelijkheid voor wat er door je mond naar buiten gaat. En de helderheid, de focus, van dat wat er *in* het moment door je heen gaat en naar buiten gaat. Vanuit de expliciete intentie om je liefdevol met anderen te verbinden, kun je vervolgens met vallen en opstaan leren hoe dat gaat. Je kan daarin best weleens het idee hebben dat je de enige bent, dat de halve wereld a-sociaal communiceert en jou niet ziet staan, terwijl jij aan het oefenen bent om je vanuit je gevoel te verbinden. Het is niet voor niets het archetype van de Koning(in) dat je aan het ontwikkelen bent! De Koning staat er alleen voor, aan het hoofd van de hofhouding en het rijk. De Koning geeft zonder er direct iets voor terug te verwachten. Wat niet wil zeggen dat je geen eigen behoeften hebt, integendeel. Juist doordat je met je eigen gevoelens en behoeften verbonden bent, leer je veel duidelijker en efficiënter communiceren over jouw verlangens en is de kans veel groter dat je behoeften ook daadwerkelijk bevredigd worden. Koningschap gaat over die helderheid van communicatie: geen vage strategieën en halve waarheden, maar op de man af vragen wat je nodig hebt.

Eén van de grootmeesters in communicatie, Marshall Rosenberg, is erg helder over de vaardigheid van empathisch luisteren. Hij stelt:

‘Als ik uitleg wat empathie is, gebruik ik het liefst een beeld, zoals het beeld van de surfplank. Het gaat erom de natuurlijke energie, de stroom, te volgen die de ander beweegt. Net als bij het surfen vertrouw ik op de kracht die mij draagt. [...] Veel mensen denken dat ze het hele verhaal moeten vertellen, voordat de ander bereid is om empathisch met hen in contact te treden. Ze weten niet wat empathie is; ze denken dat ik moet weten wat er allemaal gebeurd is om hen te kunnen begrijpen. Ik ga daar nooit in mee als ik empathisch contact leg. Ik luister niet naar de verhalen en de gedachten, maar verbind mij met wat op dat moment leeft. Dat kan ik in stilte doen. [...] Eigenlijk heb ik geen woorden nodig voor empathie.

Ik ga pas woorden gebruiken als ik van mijn surfplank val. Empathie lijkt op surfen. Als je surft, probeer je je door de golven, door de energie van de zee te laten meevoeren. Als ik niet zeker weet of ik in contact sta met de energie die door die ander stroomt, zeg ik welke gevoelens en behoeften ik hoor. De ander heeft nu de mogelijkheid om mij te corrigeren als er iets anders in hem leeft. Zo herstellen we het contact.

Het belangrijkste bij empathie is: de ander je onverdeelde aandacht schenken, het tempo langzaam houden en de gevoelens en behoeften van de ander spiegelen – en niet zijn gedachten.’

De kwaliteit van empathisch luisteren wordt ook wel mededogen genoemd. Rosenberg over mededogen:

‘De wezenlijke nieuwsgierigheid naar je eigen gevoelens en behoeften en die van de ander, waardoor je in staat bent in harmonie en met respect te leven met jezelf, anderen en de omgeving, en dus met verschillen.’

Gary B. Lundberg spreekt over valideren, wat op hetzelfde neerkomt als empathisch luisteren:

‘Simpel en praktisch gezegd betekent valideren dat je door inlevend luisteren blijk geeft van je erkenning en respect voor de beleving van de ander en dat concreet laat merken door reacties die van je begrip getuigen.

Anders gezegd: valideren is het vermogen om ‘emotioneel met de ander mee te gaan zonder te proberen zijn of haar richting te veranderen.’

De Artiest



Poort van
EXPRESSIE
'Communiceren'

Het archetype van De Artiest gaat ultimo over groots communiceren: dat wat in je leeft, naar buiten brengen in een vorm die voor de ander aantrekkelijk is en aankomt. Vaak is onze authentieke vorm van expressie al vroeg in onze jeugd in de kiem gesmoord. Met boodschappen als 'doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg' en 'steek je hoofd niet boven het maaiveld' is onze expressie gereduceerd tot een braaf en risicoloos gebeuren.

Hoe je het ook wendt of keert: als je een groots leven wilt leiden, kan je gaan leren om jezelf authentiek uit te drukken. Mensen die dat kunnen hebben een enorm voordeel en zullen sneller aansluiting bij en ondersteuning van anderen vinden. Minstens zo belangrijk is het om te ontdekken waar en onder welke omstandigheden je geremd bent en hoe je jezelf in je optimale vermogen en expressie kunt krijgen.

Keith Johnstone schreef: 'Er zijn mensen die liever 'Ja' zeggen en er zijn mensen die liever 'Nee' zeggen. Zij die 'Ja' zeggen worden beloond door de avonturen die ze hebben en zij die 'Nee' zeggen worden beloond door de veiligheid die ze bereiken... Mensen met een saai leven denken vaak dat hun leven bij toeval saai is. In werkelijkheid kiest iedereen min of meer wat er met hem gebeurt door zijn bewuste patroon van negeren en meegaan.'

In zijn boek Impro beschrijft hij hoe zijn expressie al vroeg op school werd ingedamd: 'Iedere spontane daad kon mij op school in moeilijkheden brengen. Ik heb geleerd om nooit impulsief te handelen en om wat het eerst in mij opkwam te verwerpen voor betere ideeën. Ik leerde dat mijn fantasie niet 'goed genoeg' was. Ik leerde dat een eerste opwelling niet goed was omdat hij (1) psychotisch; (2) obsceen; (3) niet origineel was. De waarheid is echter dat de beste ideeën vaak psychotisch, obsceen en niet origineel zijn.'

Keith Johnstone zou duizenden mensen in het theater trainen en vrijer maken. Wat hij ze vooral leerde was om niet grappig of origineel te zijn, maar om het eerste wat in hen opkwam te accepteren, erop te vertrouwen dat dat goed is en weer tot volgende expressie leidt. Johnstone:

'Vraag mensen om een origineel idee en zie hoe ze in verwarring raken. Als ze nou maar het eerste zeiden wat er in hun hoofd opkwam, was er geen enkel probleem. Een kunstenaar die geïnspireerd is, werkt op een voor de hand liggende manier. Hij neemt geen beslissingen, hij weegt het ene idee niet tegen het andere af. Hij accepteert zijn eerste gedachte.'

Jezelf uitdrukken zoals je bent, zonder doelbewuste, gemaakte maniertjes, is het belangrijkste dat er is. (Shunryu Suzuki)

Facts & figures

Archetype:	De Artiest
Sub-archetype:	Leraar, Standup Comedian, Nar, Entertainer, Komiek
Thema:	waarheid spreken, authentieke gevoelens mogen uiten
Statement:	Ik spreek
Wat:	keelchakra, communicatie, expressie-energie
Kenmerk:	humor, vrijheid, waarheid
Functie:	uiten, vooral spraak
Waar:	bovenkant romp, schouders, armen, handen, hals, mond, neus (ademhalingsstelsel)
Element:	geluid, trilling
Icoon:	Jim Carrey, Keith Johnstone
Leraren:	Dalai Lama, Keith Johnstone
Film:	As it is in heaven, Yes man, August Rush, Patch Adams
Boek:	Impro
Muziek:	Vai Vedrai, Cirque du Soleil
Werkvorm:	Theatersport, stemwerk, openbaar spreken Geweldloze Communicatie
Ultiem:	spreken en uiten vanuit het hart, synergetisch communiceren
Schaduw(+/-):	teveel: Theatraal, te weinig: Grijze muis
Demon:	leugens
Kleur:	blauw
Mythologie:	Socrates, Jezus Christus
Symbool:	Talking Stick
Handgebaar:	uitgestoken handen op hartsniveau
Ontwikkelingsfase:	vanaf zeven jaar tot de rest van het leven



Het potentieel

- Uitbundigheid

- Humor

- Uitstraling

- Expressie

- Spontaniteit

- Waarheid

- Eerlijkheid

- Authenticiteit

- Congruentie

- Vrijheid



101. Zet je masker af en laat zien wie je écht bent

Je houdt als mens stevig aan je masker vast, omdat je gelooft dat anderen zich van je afzullen keren wanneer ze werkelijk wisten hoeveel woede, wrok, angst en schuldgevoelens je in je binnenste met je meedraagt. Je leert je emotionele kwetsuren in de donkere diepten van je psyche weg te stoppen, op een plek waarvan je aanneemt dat niemand er zal gaan zoeken. Je wordt zó goed in doen alsof, dat je je eigen leugens gaat geloven. Je beziet je leven door je eigen masker en komt geen kwetsuren tegen. Je hebt een fantastische jeugd, een fantastische partner, een fantastische baan, fantastische kinderen en ook nog geld op de bank. Wat wil een mens nog meer? (Paul Ferrini)

De sociale maskers die we dragen voelen misschien veilig en comfortabel, maar beletten tegelijkertijd dat ons innerlijk licht, dat wat ook wel ‘uitstraling’ wordt genoemd, naar buiten mag stralen. Je wordt pas echt charismatisch als je dát uitstraalt, wat wezenlijk aan jou is. Zolang je nog verward en verward bent in het spel van ‘willen voldoen aan andermans voorwaarden en oordelen’, kun je je grootsheid niet echt leven. Wanneer je besluit je maskers te laten zakken en jezelf werkelijk te laten zien zoals je bent, neem je een risico: het risico om afgewezen te worden. Tegelijk neem je het risico om werkelijk contact te maken en gelukkig te worden.

In veel bedrijven en andere sociale structuren hebben we de ongeschreven regels aangenomen om afstandelijk vanachter onze sociaal wenselijke maskers te communiceren. Het gevolg daarvan is dat mensen elkaar niet echt vertrouwen, in oordelen blijven hangen en nauwelijks samenwerken. Kies je voor veiligheid en speel je het spel zoals het bepaald is, of maak je nieuwe regels? Groot leven betekent zowel mee kunnen spelen als het spel bepalen. Als je écht groots wilt worden, zul je je maskers af moeten durven zetten om authentiek en transparant te worden. Een groots leider heeft geen dubbele tong en verborgen agenda: mensen herkennen instinctief je echtheid en accepteren daardoor jouw leiderschap. Je kunt je masker laten zakken door je zin te beginnen met: ‘Als je mij echt zou kennen, zou je weten dat...’



102. Word vrij: het is je geboorterecht!

Groots leven betekent tevens dat je jezelf authentiek uit gaat leren drukken, precies zoals je bent. Je geeft je afweermechanismen op, zet je maskers af en laat je lichaamspanter smelten, zoals we eerder zagen. Waarom? Omdat wie je werkelijk bent tot leven wil komen! Pas wanneer jij écht tot leven komt, in iedere cel van je lichaam, wordt jouw leven groots en vervullend en ga je anderen inspireren. Je krijgt charisma, wat uit het Grieks komt en zoveel als 'gift' betekent. Jouw gave komt naar voren als je stopt met het afdekken ervan en er expressie aan geeft. Expressie betekent: de beweging naar buiten makend (ex als in 'exit', en 'pressie' betekent drukken = naar buiten drukken).

Als je jezelf authentiek uit gaat leren drukken, word je kwetsbaar. Mensen hebben een mening over je, omdat je je laat zien. Precies dat is de reden waarom veel mensen zich van kinds af aan in hebben gehouden, om maar niet meer bloot gesteld te hoeven zijn aan de kritiek en afwijzing van anderen. De werkelijkheid is: mensen vinden nu eenmaal altijd iets van je! Dat is menselijk, maar nog geen reden om je in te houden en je weg te cijferen. Neem het risico om niet in de smaak te vallen. Wees gewoon jezelf, ongeacht wat mensen van je vinden. Daarmee trek je precies die mensen aan die jij nodig hebt op je levenspad: vrienden, levenspartners, zakenpartners. Wanneer jij jezelf laat zien zoals je bent, wordt de wereld ineens een speeltuin!

Authenticiteit kun je oefenen, hoe tegenstrijdig dat misschien ook mag klinken. Je kunt jezelf in elk geval uitdagen om spontaan te zijn. Hoe? Door te dansen, of te zingen. En dan niet in één of andere aangeleerde vorm, maar spontaan. Spontaan die beweging of dat geluid maken dat lekker voelt. Genieten! Genieten en moeiteloos leven, zijn sleutels om authentiek te worden. In die bevrijding van jezelf kom je vanzelf je beperkingen tegen. Juist door olie op het vuur te gooien in plaats van je in te houden, kun je jezelf bevrijden. Met die bevrijding van jezelf komt je ware wezen naar boven, samen met een enorme *boost* aan levensenergie. Geniet ervan!



103. *Op aarde zoals het in de hemel is*

De film *As it is in heaven* is naar mijn mening één van de mooiste verbeeldingen van waar het openen van het hart en het keelgebied over gaat. Het archetype van de Artiest gaat over anderen laten delen in de wijsheid en expressie van je hart. En de harten van anderen helpen openen.

De hoofdrol is voor Michael Nyqvist, die als Daniël een dirigent speelt die helemaal doordraait. Als jochie had hij een grote droom: met zijn composities de harten van anderen openen. Hij is enorm succesvol geworden en al voor de volgende acht jaar volgeboekt op grote internationale podia, maar in wezen is hij doodongelukkig. Hij heeft zijn droom niet be-leefd en is stervende. Daniël trekt zich terug in zijn geboortedorp en gaat het plaatselijke amateurkoor leiden.

In de verhaallijn wordt zó mooi duidelijk gemaakt wat er met velen van ons is gebeurd: we leven een leugenachtig leven. Of erger nog: we spelen mooi weer en doen alsof de leugen helemaal niet bestaat. In de film wordt de één mishandeld, de ander gepest, weer een ander is in de steek gelaten en bedrogen en iedereen doet alsof er niets aan de hand is.

Als Daniël bij dit koor komt, komt de één na de andere waarheid boven tafel en wordt geuit. Dat levert soms pijnlijke taferelen op, maar ook iets heel moois: *echtheid*. In die echtheid kan het hart tot leven komen en zich uiteindelijk via de keel en de mond uiten, waardoor er onwaarschijnlijke schoonheid ontstaat. Een aantal dorpsgenoten demonstreert de tegenkrachten, die helemaal niet willen dat het hart zich laat horen. Desnoods met geweld moet de waarheid in de kiem gesmoord worden. Een film om regelmatig opnieuw te zien!

QUALITY FILM COLLECTION

AS IT IS IN HEAVEN

REGIE: KAY POLLAK



OSCAR® NOMINATIE
BESTE BUITENLANDSE FILM

12

DVD

104. Doe maar gek, dan doe je al gewoon genoeg

Eén van mijn eerste baantjes was in een pianowinkel. Het was mijn grote droom om jazzpianist te worden en ik had bedacht dat ik in deze winkel dicht bij het vuur zou zitten. Ik kon er in elk geval uren per dag spelen en mijn spel verfijnen. Waar ik gek van werd in die tijd, waren mijn eigen gedachten. Mijn hoofd liep helemaal over!

Op een dag kwam er een vreemde buitenlandse man binnen, aan zijn accent te horen uit Australië. Hij wilde een draagbare elektronische piano aanschaffen en ik demonstreerde diverse modellen. Ik nam alle tijd voor hem en speelde alsof ik een concert gaf, ook al zag hij er niet uit alsof hij ooit zo'n dure piano kon kopen. Hij leek meer op een dakloze. De man raakte in vervoering en steeds als ik stopte vroeg hij met een handgebaar of ik door wilde spelen. Dit ritueel duurde misschien wel een uur, tot hij opstond en vertelde dat hij naar een afspraak moest. Hij maakte een diepe buiging en bedankte mij voor mijn bezielde spel. Hij vond het een hele eer dat ik zoveel tijd voor hem had vrijgemaakt en hem zó persoonlijk had behandeld. Ook zei hij dat hij graag iets terug zou willen doen. Hij vertelde dat hij rondreisde en geen bezittingen had, maar dat hij mij toch een cadeau zou geven. Een cadeau dat mij zou helpen mijn eindeloze stroom gedachten in te dammen. Geen idee hoe hij het wist van die gedachten, maar mijn interesse was gewekt.

Een paar dagen later bezocht ik hem op het afgesproken adres. Ik ging bij hem op de grond zitten. Ik kreeg een kruidentheetje en voelde me erg ongemakkelijk. Er zou wel weer een addertje onder het gras zitten, hij zou mij vast wat vage woorden vertellen en een dikke rekening presenteren. Niets van dat alles, het leek alsof deze man in mijn hoofd kon kijken! Wat hij vertelde was zó raak, dat ik hem steeds meer begon te vertrouwen. Hij vertelde dat zijn hoofd ooit ook zo vol zat als dat van mij. En dat er maar één manier was om dat hoofd leeg te maken: *jibberisch*. Hij deed het voor en *jabberde* in wartaal, complete wartaal. Eén lange stroom van gekke woorden, klanken, betekenisloze uitingen en geluiden. Hij nodigde mij uit om mee te doen. Toen hij het deed, leek het makkelijk, maar al gauw liep ik vast. Een golf van schaamte trok door mij heen en bevroor de vrije stroom van geluid en klank onmiddellijk. De man zag het en trok mijn aandacht.

‘Daar, dat is het,’ zei hij. *‘Nu diep ademen en doorgaan.’* De bonte stroom woordeloze woorden kwam weer op gang en stokte. *‘Daar!’* zei hij weer, alsof er iets heel kostbaars gebeurde. *‘Adem in die schaamte en zij verdwijnt,’* zei hij. Ik begon er naast plaatsvervangende schaamte ook wel een beetje plezier in te krijgen, vooral omdat gek doen voor deze maffe Australiër volkomen natuurlijk leek. Ik ontdekte in mijzelf een heel bouwwerk aan overtuigingen, te beginnen met *‘doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg.’*

Dit was wat de man mij wilde laten zien. Hij legde uit dat de eindeloze drukke gedachtestroom veroorzaakt wordt door deze belemmerende overtuigingen. Kinderen hebben geen volle hoofden, omdat ze zich uiten en dan weer leeg zijn. Wij volwassenen potten alles in onszelf op, doordat we overtuigingen hebben over hoe we onszelf zouden moeten gedragen. Hij zag deze overtuigingen als stenen in een rivier, die een dam vormen. Het water – de gedachtestroom – spuit er dan met grote kracht doorheen. Door je schaamte te overstijgen en te doorleven, door te doen wat je het engst vindt en je te uiten, haal je de stenen uit de rivier en kan het water rustiger gaan stromen. Hij had gelijk, want er kwam een diep soort rust over me. Een rust die ik als kind voor het laatst had gekend.

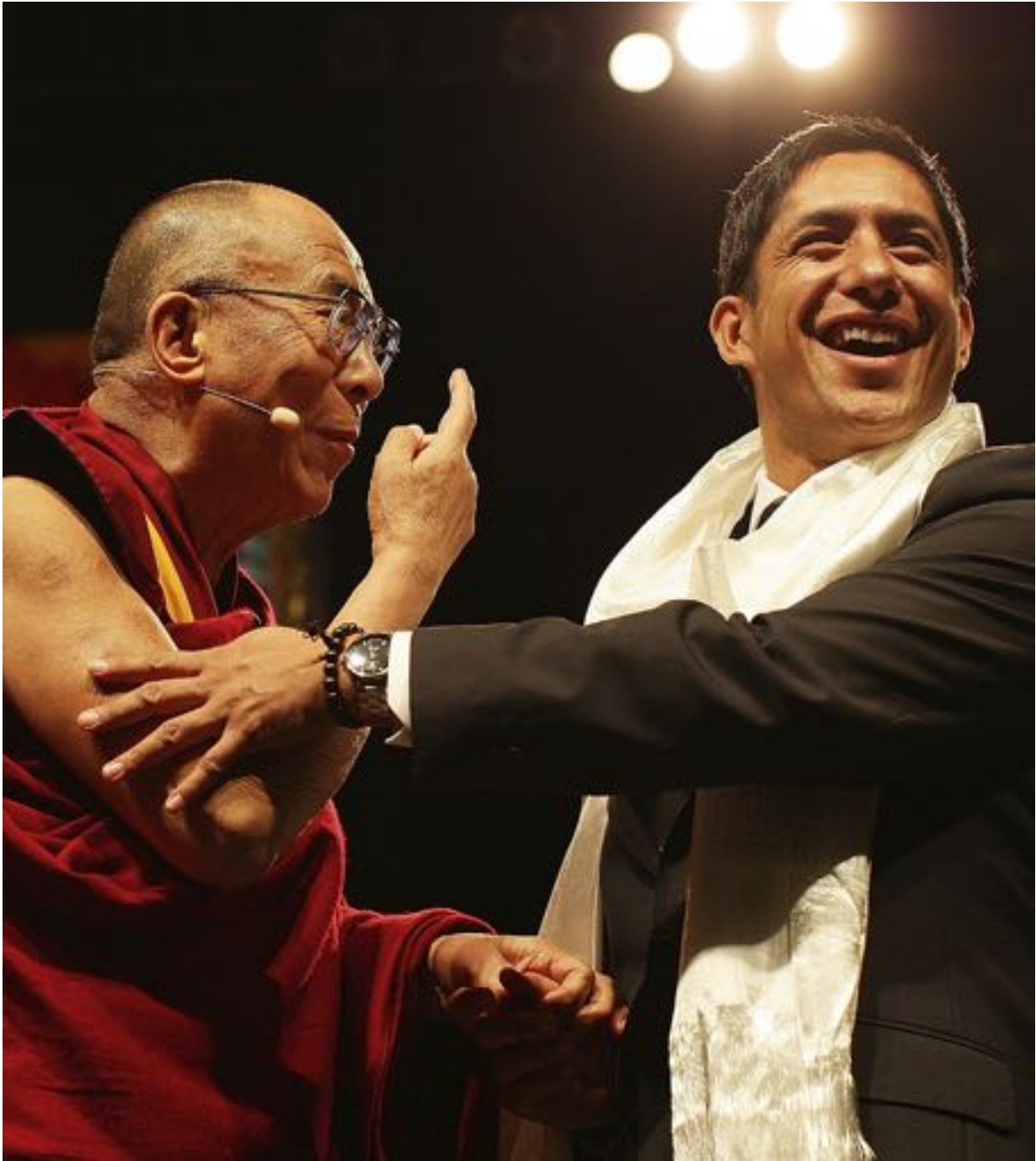
Ik vertelde hem wat ik ervoer en hij knikte. Hij herinnerde mij aan het eerste vers uit de Tao Te Ching, dat begint met: *‘De Tao die onder woorden kan worden gebracht, is niet de echte Tao.’*

‘Wat je nu voelt, is de Tao,’ zei hij. *‘De levensstroom, de bron van alle leven, die niet te benoemen, maar wel te ervaren is. Duizenden jaren hebben mensen zonder woorden gecommuniceerd. Toen jij baby was, en peuter, kon je dit ook geweldig goed. Maar je hebt het verleerd. Door te jabberen kom je weer terug in de oorspronkelijke staat en haal je de stenen uit de rivier. Dat voelt eerst héél ongemakkelijk.’* Ik knikte. *‘Dat komt omdat jij zo gehecht bent aan de dam in de rivier en aan je hoofd vol gedachten. Maar als je het ongemak lang genoeg kunt doorstaan, raak je bevrijd. Dat is mijn cadeau aan jou.’* Ik vroeg hoe ik hem kon bedanken, maar hij schudde resoluut zijn hoofd. *‘Jullie westerlingen kunnen geen cadeau aannemen. Jij hebt mij jouw prachtige pianospel geschonken. Dit was mijn cadeau aan jou.’*

105. Gebruik je humor

Humor is de universele taal van de ziel. Humor verlicht het serieuze karakter van het pad van de grootmeester en maakt dat hij zichzelf en zijn situatie niet al te serieus neemt. Humor op het juiste ogenblik ingezet kan aanstekelijk werken en harten ontgooien. Humor heeft niets te maken met ‘de leukste willen zijn’, zoals een bekende uitspraak van *Loesje* illustreert: ‘*Maak ik eens een grap, maak jij er gelijk weer een geintje van.*’

Goede humor heeft alles te maken met onze kinderlijke behoefte om te spelen en te lachen; de frivoliteit van de ziel. Lachen is veruit de meest gezonde uiting van onze emotie en helpt je op het pad naar grootsheid. Wanneer humor door mensen oprecht gedeeld en beleefd wordt, ontstaat er voor even een magische, vreugdevolle verbinding van zielen. De grenzen en verschillen vervagen en voor even zijn allen die dit gevoel delen één, wat het heerlijke gevoel van gemeend samen lachen oplevert. Tenzin Gyatso, de veertiende Dalai Lama, is hierin een sprekend voorbeeld. Soms beantwoordt hij een vraag uit het publiek en luisteren er tienduizenden mensen. Deze man, die door velen als de hoogste spirituele autoriteit wordt gezien, durft er rustig voor uit te komen als hij het antwoord op een vraag niet weet en barst dan keihard in lachen uit. Je kunt dan zien dat de zaal zich even geen raad weet: Hoe kan zo’n groot spiritueel leider nu iets niet weten en er dan ook nog om lachen? Maar deze grootmeester’s lach is zo aanstekelijk, dat de pijnlijke stilte al gauw wordt beantwoord met een opgelucht lachsalvo uit de zaal. De opluchting dat zelfs één van de grootsten der aarde gewoon mens blijkt te zijn en daar klaarblijkelijk ook nog van geniet! Een andere anekdote die het buitengewone gevoel voor humor van deze spirituele leider demonstreert, is dat van de puissant rijke zakenman die de Dalai Lama consulteerde. Hij was met zijn privéjet overgevlogen in de volle overtuiging dat hij hem zou kunnen verlichten en kon genezen van zijn ernstige ziekte (MS). De Dalai Lama wist zich geen raad met de situatie en maakte duidelijk dat hij de man niet kon helpen. Deze bleef echter aanhouden, wat de situatie nog ongemakkelijker maakte. De Dalai Lama dacht diep na en kwam toen met het volgende: hij zei dat hij eens had gehoord dat Tibetaanse doktoren gemalen diamant als recept meegaven. Hij vroeg of de man dat wel kon betalen. Natuurlijk was dat geen enkel probleem! De man vroeg of het zou werken als hij dat diamantpoeder zou eten, of hij dan verlicht zou worden en zou genezen. De Dalai Lama antwoordde met een grote grijns op zijn gezicht: ‘*Geen idee. Maar je schittert in elk geval wel van binnen!*’



106. Leef in vrijheid en wees spontaan!

Heb je wel eens een spontaan mens ontmoet? En, hoe was het? (vrij naar *Loesje*) Met spontaan bedoel ik hier niet specifiek leuk, opgewekt en/of enthousiast. Dat is de soort spontaniteit die in onze samenleving gewenst is en waar we dit begrip zo snel mee verwarren. Spontaan is... spontaan. Uiting gevend aan wat in een impuls in je opkomt. Wanneer ben jij voor het laatst spontaan geweest? Als je op de meeste mensen lijkt, zal dat zo ergens rond je vierde à vijfde levensjaar geweest zijn. Daarvoor was je één en al spontaniteit. Om er rap achter te komen dat deze wereld niet op jou en je impulsen zat en zit te wachten.

Het gevolg van het vermijden van spontaniteit zou je starheid kunnen noemen. Voorspelbaarheid, sleur, dingen altijd op dezelfde manier doen. Heb je de film *Groundhog Day* al eens gezien met Bill Murray? Bill komt in een bizarre wereld terecht waarin iedere dag hetzelfde scenario afspeelt. De dag begint met een wekkerradio die om 05:59 afgaat met het liedje *I've got you babe* (Sonny & Cher). Al gauw komt Bill erachter dat *iedere* dag zo begint en dat zich iedere dag hetzelfde scenario voltrekt. Het lijkt misschien wat ver gezocht, maar is dit niet in grote lijnen hoe de meeste van onze levens zich voltrekken? Hoe vaak heb jij niet gedacht: *'Hoe ben ik nu wéér in deze valkuil gevallen?'* Terwijl je je zo plechtig had voorgenomen om het nooit meer te doen. Het veranderen van je koers vraagt geen voornemens, maar actie. En vooral: spontane actie.

Wees dus spontaan! De oplettende lezer weet dat dat natuurlijk helemaal niet kan. Paul Watzlawick beschreef in de vorige eeuw al dat spontaan willen doen een levensgrote paradox is: zodra je deze aanwijzing opvolgt (wees spontaan!) is het namelijk niet spontaan meer. Maar is dat ook zo? Ik denk van niet. Je kunt er zelf eens mee experimenteren. En zeg niet dat het van mij moet, want dan is het niet spontaan meer! Ik zal je uitleggen hoe het werkt. Ons experiment begint bij voorkeur als je alleen bent. We vrezen de afwijzing van anderen het meest van alles. We gaan daarom onze spontaniteit rustig in afzondering beoefenen, totdat we ons de kunst eigen hebben gemaakt en de wereld met onze spontaniteit kunnen infecteren. Daar gaan we: je bent alleen,

geeft jezelf een knikje dat je kunt beginnen en dan... volg je spontaan alles op wat er bovenkomt! *Alles*. Toen ik dit voor het eerst deed, lag ik op mijn slaapkamer. Ik gaf mijzelf een knikje en daarmee de toestemming om spontaan te zijn en iedere impuls te mogen volgen die zich aan zou dienen. Binnen enkele seconden was het al raak. Een klein gek stemmetje meldde zich en gaf mij de opdracht: *'Klim eens via de schouw op de kast'*. Mijn lichaam verstrakte direct en mijn geest weigerde. Aan zoiets stoms kon ik toch geen gevolg geven? Toen herinnerde het stemmetje mij aan mijn spontane voornemens. Beschaamd boog ik mijn hoofd en klom enigszins stuntelig op de kast. Het uitzicht was adembenemend! Ik keek voor het eerst op de bovenkant van mijn hemelbed, een totaal ander uitzicht dan ik ooit vanuit mijn favoriete werkplek – mijn bed – had gehad. Een zuivere, opgewonden energie gierde door mijn wezen en even voelde ik een moment van verlichting. Ik had het lot getart en spontaan uiting gegeven aan iets gek. Wauw! Voordat je zelf aan de slag gaat met de beoefening van jouw spontaniteit, kun je eerst de film *Yes Man* kijken, met in de hoofdrol de onnavolgbare koning der spontaniteit, Jim Carrey. Jim zegt in deze film spontaan 'Yes' tegen alles dat zich aandient. *Yes!*

Als je aan dit soort oefeningen begint, kan het zomaar zijn dat je het gevoel krijgt dat je gek wordt. Technisch gesproken word je dat ook. In onze droommaatschappij is controle over je denken en handelen een teken van geestelijke gezondheid. Om aan de fijne mazen van de wetten van onze wereld te kunnen ontsnappen, zul je het risico moeten nemen om een beetje gek te worden. Ervan uitgaande dat de wereld zoals we die met zijn allen gecreëerd hebben, een illusie is. Een erg echt lijkende, maar desalniettemin een droom. Dat besef is belangrijk, wil je verder komen in de bevrijding van jezelf. Alles is een droom. Een volgende stap is dan ook, om dat besef meerdere keren per dag op te laten komen, net zolang totdat het een gewoonte wordt. Ik droom. Ik zit aan tafel en droom dat ik eet. Ik rij in de auto en droom dat ik over het wegdek beweeg.

Iedere keer dat je jezelf eraan herinnert dat je droomt, gebeurt er iets gek: je wordt wakker! Sterker nog, je wordt wakker en krijgt iets bijzonders: keuzevrijheid. Als je beseft dat je droomt, word je wakker en beseft je dat je kunt doen wat je op dat moment wilt of liever nog, wat er impulsief opkomt. En kom je vanzelf de fijne mazen van je eigen conditionering tegen. Want wat mag je al van jezelf? En wat niet? Mag je flauw zijn, stom, kinderachtig, seksueel getinte grappen maken, liegen, fantaseren? Mijn twee jongens van drie en vijf zijn mijn grote leermeesters. Die doen namelijk de hele dag niets anders. Soms ben ik wel eens een beetje jaloers op ze. Dan zeggen ze zonder blikken of blozen: *'Hey pappa, ruik eens aan mijn pielemuis,'* *'Zal ik eens op je hoofd poepen?'* of *'Hey, pies-oma'*. En liggen zelf het hardst in een deuk. Ze zijn nog volkomen wakker in de droom en doen waar ze zin in hebben. Mij kost het jaren en jaren van consequente beoefening, om een beetje van dat bewustzijn terug te winnen.

Natuurlijk kun je tegenwerpen dat het een dulle boel zou worden als we allemaal maar zouden doen wat er in ons opkomt. Ik zou je vragen of je die stelling al eens getoetst hebt? Ik geloof er namelijk in dat het beste wat in ons zit bovenkomt als we het een kans zouden geven. Tot die tijd blijven we leven in de boze droom die we gecreëerd hebben en dag na dag afspelen, leven na leven. Totdat we wakker worden...

Als je nog wat verder gaat, vaak beseft dat je droomt en dan spontaan uiting geeft aan je impulsen, kun je merken dat je nachtelijke dromen helderder worden of zelfs lucide. In dat laatste geval kun je *in* je dromen het scenario van je droom beïnvloeden. Je kunt jezelf kleiner maken, groter, vermenigvuldigen of verdwijnen. Gebruik je fantasie! Het bijzondere hiervan is dat je starheid gedurende de dag steeds verder vermindert en je flexibel wordt in je reacties. Je wordt een levenskunstenaar die van moment tot moment leeft, volledig in het nu. Maya, de droomweefster, heeft geen vat meer op je, je doorziet haar zijden spel. Maar zover zijn we nog niet... Tot die tijd: *It's Groundhog day!*

*Vroeger droomde ik, Chuang Tze, dat ik een vlinder was,
die heen en weer fladderde en zich blij voelde. Ik wist niet
dat het Tze was. Plotseling werd ik wakker en was ik weer
mijzelf, de ware Tze. Ik wist niet of het eerst Tze was
geweest die gedroomd had dat hij een vlinder was, of dat het
nu een vlinder was die droomde dat hij Tze was.*

(Chuang Tze)



De Godfather van spontaniteit, theatersportguru Keith Johnstone.

107. *Durf duidelijk te vragen wat je nodig hebt*

Als kinderen zijn we vroeger ontmoedigd om goed naar onze behoeften te luisteren en daar helder over te communiceren. ‘Wie vraagt wordt overgeslagen’ hebben we geleerd. Hoog tijd om te leren luisteren naar je behoeften, naar wat je werkelijk nodig hebt én daar helder over te communiceren. Dit scheidt de basis voor werkelijke intimiteit: als je een ander de kans geeft om je leven te verrijken, maak je jezelf kwetsbaar (in tegenstelling tot wat we geleerd hebben: ik zorg wel voor mijzelf, anderen doen het toch niet of niet goed). Uiten wat je werkelijk nodig hebt, maakt je kwetsbaar en scheidt een intieme band, de basis voor grootse communicatie.

We maken daarbij een duidelijk onderscheid tussen dat wat je wilt en dat wat je nodig hebt. ‘Wat je wilt’ is een strategie. ‘Wat je nodig hebt’ de onderliggende behoefte. Het duidelijkst kun je dat onderscheid zien bij verslavingen. Wat ik wil is snoep. Wat ik nodig heb is intimiteit. Wat ik wil zijn drank en drugs. Wat ik nodig heb is zingeving en geluk. Wat ik wil is afleiding en televisie kijken. Wat ik nodig heb is ontspanning en aandacht voor mijzelf. Wanneer we contact maken met onze werkelijke behoeften, maken we contact met wat er diep in ons leeft. In contact zijn met wat er in ons leeft en daar met een ander over communiceren, verrijkt je leven. Het maakt je gelukkig en vitaal. Het is tegengif voor de diepgevoelde eenzaamheid die velen van ons in zich meedragen.

Een mop van voor de Tweede Wereldoorlog demonstreert het pijnlijke principe van ‘niet vragen om wat je werkelijk nodig hebt’. Twee goede vrienden gaan uit eten in een uitstekend restaurant. Ze hebben biefstuk besteld en de ober heeft een bord met twee biefstukken binnengebracht: een grote en een kleine. De ene vriend is galant en laat de ander kiezen, waarop deze de grootste pakt. De galante vriend kijkt teleurgesteld. ‘*Wat is er nou?*’ vraagt de ander. ‘*Ik zou de kleinste gepakt hebben,*’ zegt hij sip. ‘*Ik snap het niet. Die heb je nu toch?*’ vraagt de ander.

De kunst is om duidelijk en onomwonden je verzoek te doen; te vragen om wat je werkelijk

nodig hebt. Je vraagt de ander of deze bereid is om naar je te luisteren. Dan vraag je naar dat waar je werkelijk behoefte aan hebt en bent daar heel precies in. Dan vraag je aan de ander of deze aan je terug wilt geven wat hij of zij je heeft horen zeggen. Op die manier geef je de ander de kans om jouw behoefte te bevredigen en je leven te verrijken. Of om ervoor te kiezen dat niet te doen. De kans dat je behoefte bevredigd wordt, is in ieder geval veel groter als jij weet wat je werkelijk nodig hebt en daar helder over communiceert. Thomas d'Ansembourg over deze duidelijkheid:

'Stel je voor dat een waarnemer in tijden van oorlog rapporteert: 'We zijn aan alle kanten omsingeld en de vijand valt ons met zwaar geschut aan. Het is een invasie.' Het zal niet gemakkelijk zijn om gepast te reageren. Maar als een waarnemer vertelt wat hij werkelijk ziet ('Een colonne van gevechtswagens trekt in richting van de linkeroever van de rivier. Drie vliegtuigen van het type XY vliegen over de kust richting het oosten'), dan is dat waarschijnlijk effectiever. Dit is geen eerbetoon aan het leger, ik beschrijf gewoon een principe dat zekerheid en duidelijkheid geeft, dat noodzakelijk is om efficiënt te handelen: de feiten vaststellen en elkaar begrijpen over het verloop ervan, zodat we weten waarover we precies spreken voordat we gaan interpreteren of reageren.'

108. Word een excellente spreker

Spreken in het openbaar roept bij veel mensen enorme angsten op. Er is ooit zelfs onderzoek gedaan, waarbij naar voren kwam dat veel mensen liever sterven dan dat ze voor een groep spreken. Om voor een grote groep te kunnen performen en de gewenste indruk te maken, heb je het archetype van de Artiest nodig. Zoals bij alle kwaliteiten die we in dit boek bespreken: dit archetype komt alleen tot leven als je het veel beproeft. Zoals we zien bij het volgende ‘spreekende’ voorbeeld van grootmeester Tony Robbins:

‘Tijdens mijn seminars vragen mensen vaak aan me: “Hoe lang zal het duren voordat ik deze bekwaamheid in het bijzonder onder de knie zal hebben?”

Als je tien keer per dag actie onderneemt (en een evenredig aantal leerervaringen hebt) terwijl andere mensen eenmaal per maand actie ondernemen, zul je tien maanden ervaring opdoen in een dag. Je zult de vaardigheid snel onder de knie krijgen en je zult, ironisch genoeg, waarschijnlijk als “talentvol en een geluksvogel” gezien worden.

Ik ben een uitstekende spreker geworden omdat ik, in plaats van één keer per week, mezelf verplichtte om drie keer per dag te spreken voor een ieder die naar me wilde luisteren. Terwijl anderen in mijn organisatie achtenveertig spreekverplichtingen per jaar hadden, had ik een soortgelijk aantal in twee weken. Binnen een maand had ik ervaring die gelijk stond aan twee jaar. En binnen een jaar bezat ik ervaring die gelijk stond aan tientallen jaren. Mijn collega’s spraken erover hoeveel “geluk” ik had dat ik met zo’n “aangeboren” talent geboren was. Ik probeerde hen uit te leggen wat ik jou nu ook vertel: iets onder de knie krijgen duurt net zo lang als jij wilt dat het duurt. Tussen haakjes, waren al mijn toespraken geweldig? Verre van dat! Maar ik zorgde ervoor dat ik van iedere ervaring leerde, en dat ik hoe dan ook verbeterde totdat ik heel snel een zaal van welke grootte dan ook binnen kon gaan en in staat was mensen te bereiken met welke achtergrond dan ook.’



109. Dress for success

Coz' every girl's crazy 'bout a sharp dressed man. (ZZ Top)

De kunst van een groots leven leiden is dat je zowel authentiek als effectief bent. Dat is de gouden combi. En hoe je overkomt kan daarbij weleens de sleutel zijn. Je kleding, kapsel en verder voorkomen zijn daarbij essentieel. Welk voorkomen dat zou moeten zijn om zowel authentiek als effectief te zijn, is afhankelijk van de situatie. De vraag zou allereerst natuurlijk moeten zijn: waar voel je je lekker in? Je badstof joggingpak zit natuurlijk het lekkerst maar is wellicht niet altijd de beste keus (behalve voor mij dan, nu ik op de bank aan het schrijven ben!). Kleding die bij je past, is kleding die je bekrachtigt in het archetype dat je op dat moment het meest uit wilt stralen, passend bij de situatie waar je in bent. Als je met je jaarclub gaat golfen, dan laat je je leren jack en kisten ongetwijfeld liever thuis, toch? Je kiest een mooie polo en bijpassende trui met V-hals, en zoekt je golfschoenen zorgvuldig uit. Je kent de code van jouw groep. Aan de andere kant, als je het clubhuis van je motorclub binnenkomt, waar ZZ Top's *Sharp dressed man* opstaat, dan zou je toch liever niet in die blauw geruite golfbroek gesignaleerd willen worden!? Dat is waar authenticiteit en effectiviteit over gaat, dat je scherp in kunt schatten wat je aan kunt trekken zónder jezelf geweld aan te doen.

Je kent het gezegde: je kunt maar één keer een eerste indruk maken. En soms hangt daar veel van af. Zoals die keer dat ik gevraagd werd voor een interimfunctie bij een beursgenoteerde onderneming. Ik volgde pas het tweede jaar van mijn opleiding! Ik besloot dat ik *coute que coute* de opdracht wilde hebben. Ik onderzocht hoe interim managers zich kleden, sloot een lening af en ging de Hoogstraat in Den Haag in. Hier liet ik een Italiaans pak op maat maken, kocht ik de juiste overhemden en bijpassende accessoires als agenda, tas, horloge en pen. Het kostte mij een klein fortuin; alleen al van het bedrag van de Engelse schoenen kon ik al een maand leven. Maar wat het opleverde, was ongelooflijk: zodra ik de kleren aantrok, vond er een metamorfose plaats. Kleren maken de man, wordt weleens gezegd, en precies dat gebeurde er: ik voelde me op en top man, en onoverwinnelijk. Ik kreeg de opdracht en verdiende een klein fortuin.

Kies dus zorgvuldig wat je de komende tijd gaat aantrekken. Wil je nog even middelmatig blijven? Geen probleem, mensen zullen je niet opmerken of storen als je in je oude kloffie loopt. Als je het pad richting je grootsheid kiest, is het niet verkeerd om je kleding eens goed tegen het licht te houden. Wat wil je uitstralen? Kies daarvoor en leef het!



110. *Practice what you preach*

Eén van de bekendste uitspraken van de veertiende Dalai Lama is: *‘Mijn religie is vriendelijkheid’*. Maar wat is vriendelijkheid? We kennen allemaal de geveinsde vriendelijke glimlach van een verkoper of de gemaakte behulpzaamheid van een ober. In grote concerns worden verkopers en andere medewerkers getraind om vriendelijk te zijn. Het gaat hier om de soort relatie die we hebben. Je zou het als een ik-het relatie kunnen zien, zoals Martin Buber het ooit noemde. Ik ben voor jou geen mens meer, maar een object, een klant, een collega. Ik ben een positie of een functie en jij hebt baat bij mij, daarom doe je aardig tegen mij. Maar dat is niet de vriendelijkheid die hier bedoeld wordt. Echte vriendelijkheid komt voort uit goedheid en vreugde, ook als de camera’s niet draaien of als je geen voordeel bij de ander hebt. Je bent vriendelijk tegen hem of haar, omdat goedheid en vreugde je ware natuur zijn.

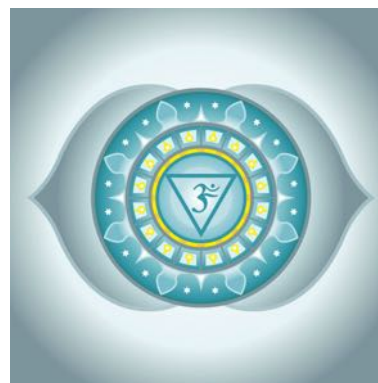
Er kwam een Engelsman samen met zijn jonge zoontje op bezoek bij de Dalai Lama. De man was ten einde raad: hij had zijn vrouw in dramatische omstandigheden verloren. De spirituele leider was diep geraakt door het verdriet van de man en drukte hem dicht tegen zijn hart. Samen huilden ze minuten lang. De man vertelde dat hij zich tot het boeddhisme had bekeerd omdat hij zo vaak door het christendom was teleurgesteld. De Dalai Lama liet een schitterende icoon halen van Christus en de heilige maagd en schonk het aan de man. *‘Boeddha is mijn weg, en Jezus de jouwe,’* zei hij. Aanvankelijk zou de audiëntie een paar minuten duren, maar liep uit op ruim twee uur. Auteur Frédéric Lenoir, die getuige was van dit voorval dat zich zonder camera’s of andere publieke belangstelling voltrok, bevestigt dat de Engelsman zijn geloof in Jezus Christus hervond. Lenoir zag voor zijn ogen gebeuren hoe de spirituele leider de belangrijkste les van Boeddha – vriendelijkheid – in de praktijk bracht, zonder iemand ‘voor eigen parochie’ te willen winnen.

Over Gandhi is ook een mooi verhaal bekend rond het thema *Practice what you preach*. Er kwam eens een moeder op bezoek wiens zoon verslaafd was aan suiker. Moeder en zoon werden weggestuurd en gevraagd om drie weken later terug te komen. Gandhi vertelde de jongen toen om te stoppen met suiker. *‘Had je dat drie weken geleden niet tegen hem kunnen zeggen,’* zei de moeder. *‘Nee,’* was het antwoord van Mahatma Gandhi, *‘toen was ik zelf nog niet gestopt met suiker te eten.’* De les is duidelijk: *walk your talk!* Je leert anderen het meeste door het goede voorbeeld te zijn.



Mensen nemen verschillende wegen op zoek naar vervulling en geluk. Omdat ze toevallig niet op jouw weg zitten, wil niet zeggen dat ze de weg kwijt zijn. (Dalai Lama)

De Filosoof



Poort van
KENNIS
'weten'

Ons intellect kan een prachtige diamant zijn, spiegelennd gepolijst en hard en scherp, gemaakt om door iedere vorm van onwetendheid heen te klieven. Vaak echter is het intellect als de blinde, de determinist die de zaken tot in het oneindige ontrafeld heeft en daarmee denkt de waarheid te hebben ontdekt. De geschiedenis leert ons dat ieder bestaand wereldbeeld op een zeker moment wankelt en plaats maakt voor een vorm die méér waarheid is dan dat wat we daarvoor voor waar aannamen. Het is pas een paar honderd jaar geleden dat we aannamen dat de aarde plat was en dat we als we te ver door zouden varen met onze schepen, van de rand zouden vallen. Nog korter geleden is het dat het Newtoniaans mechanistische en materialistische wereldbeeld wankelde door de inzichten dat alles wat wij als materie beschouwen, in feite uit energie opgebouwd is.

Het volgende verhaal illustreert schitterend hoe we van alles denken te weten, maar uiteindelijk steeds maar een deeltje van de werkelijkheid ervaren:

Voorbij Ghor was een stad, waar de inwoners allemaal blind waren. Op een dag kwam er een koning met zijn hofhouding en zijn leger naar deze stad en zette daar zijn kamp op. Deze koning bezat een olifant, die hij gebruikte om ontzag af te dwingen bij de mensen.

De mensen stonden te popelen om kennis te maken met de olifant en sommige blinden renden vooruit om te ontdekken wat het was. En omdat ze geen idee hadden van de vorm of het uiterlijk van de olifant, verzamelden ze informatie door een gedeelte ervan te betasten. Ieder van hen dacht dat hij iets begreep, omdat hij een gedeelte op de tast onderzocht had.

Toen ze met het nieuws terugkwamen bij hun stadgenoten, werden ze onmiddellijk omringd door mensen die nauwelijks konden wachten om van hen – die het zelf verkeerd begrepen hadden – te horen wat ze dachten dat de waarheid was.

Ze stelden vragen over de vorm en het uiterlijk van de olifant en ze luisterden naar wat hen daarover werd verteld. De man die het oor had aangeraakt, werd gevraagd om de aard van de olifant te beschrijven en hij zei: 'Het is een groot, ruw ding, zo groot als een tapijt.' Degene die de slurf had aangeraakt zei: 'Ik weet wat het is. Het is een rechte en holle pijp, vreselijk en vernietigend.' Degene die een poot had onderzocht zei: 'Het is krachtig en stevig, zoals een pilaar.'

Ieder van hen had op de tast een gedeelte van het lichaam van de olifant onderzocht. Maar geen van hen had daardoor een juist beeld van het gehele lichaam gekregen. In plaats daarvan vormden ze allemaal hun eigen beeld van het geheel, maar die voorstellingen waren niet juist.

(Marja de Vries, De Hele Olifant in beeld)

Facts & figures

Archetype:	De Filosoof
Sub-archetype:	Wetenschapper, Bolleboos, Genie
Thema:	mogen weten, zelfkennis, ware kennis, filosoferen
Statement:	Ik denk
Wat:	voorhoofdchakra, mentale energie
Kenmerk:	kennis, IQ, gedachten, zelve, oordelen, overtuigingen, ego
Functie:	het begripsmatige waarnemen, denken
Waar:	hoofd op hoogte van de ogen, linker hersenhelft
Element:	denken, bewustzijn
Icoon:	Albert Einstein
Leraren:	Walter Russell, Stephen Covey
Film:	Forrest Gump, Iron Man, Tron, The Matrix, Inception
Boek:	The Man who tapped the Secrets of the Universe
Muziek:	Bach, Beethoven
Werkvorm:	The Work, mindfulness, Voice Dialogue, Advaita
Ultiem:	denken in dienst van het hart (pionnen vs koning)
Schaduw(+/-):	teveel: Mad Scientist, te weinig: Stupide
Demon:	rigiditeit, controlefreak, betweterigheid
Kleur:	blauw/groen
Mythologie:	Hermes Trismegistus, Apollo
Symbool:	boek
Handgebaar:	vinger die omhoog wijst
Ontwikkelingsfase:	vanaf zes jaar



*De intuïtieve geest is een heilig geschenk en de rationele geest een trouwe dienaar.
We hebben een samenleving gecreëerd die de dienaar eert en het
geschenk is vergeten. (Albert Einstein)*

Het potentieel

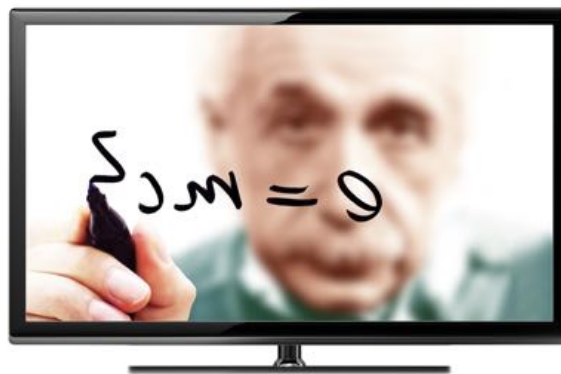
- *Verfijnde intelligentie*
- *Onstilbare honger naar kennis*
- *Nimmer aflatende nieuwsgierigheid*
- *Logisch kunnen denken*
- *Analyseren*
- *Strategisch inzicht*
- *Kritisch denken*
- *Vooruit denken en plannen*
- *Controle houden*
- *Complexe materie doorgronden*
- *Zuivere wetenschap*
- *Uitvinden*
- *Calculeren*



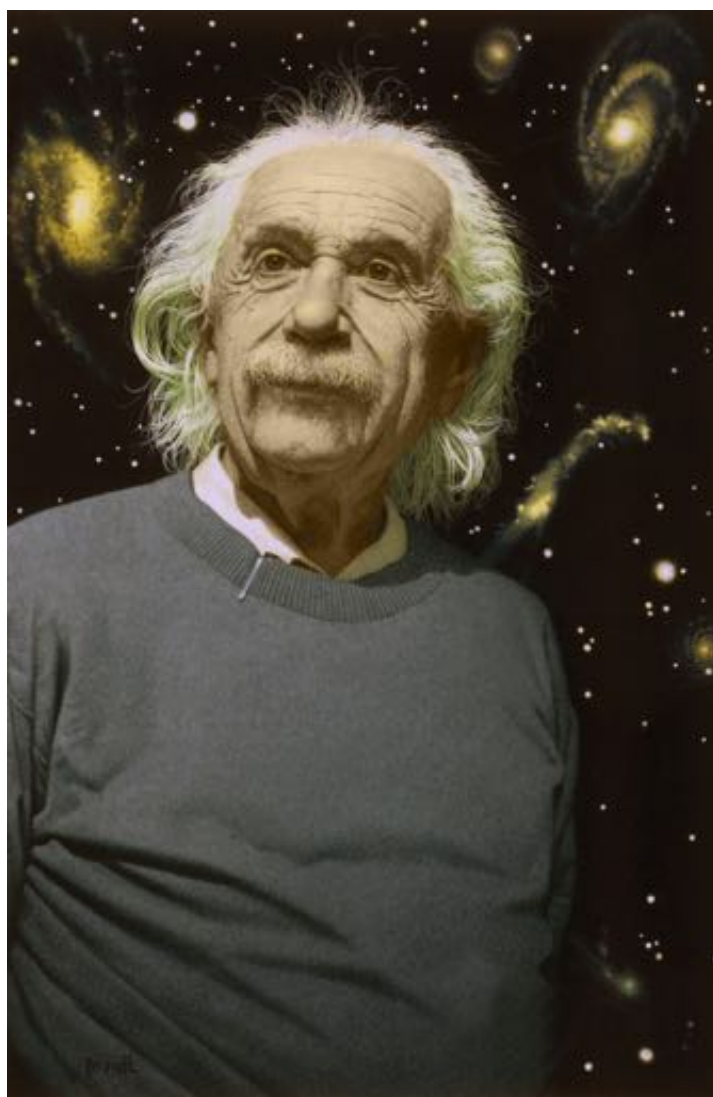
111. Raak je nieuwsgierigheid nooit (meer) kwijt

*Het belangrijkste is niet op te houden met vragen te stellen.
Nieuwsgierigheid heeft haar eigen reden van bestaan.
Men kan niet anders dan met ontzag kijken naar de mysteries
van eeuwigheid, van leven, van de fantastische structuur
van de realiteit. Het is voldoende als men elke dag probeert
slechts een klein stukje van dat mysterie te begrijpen.
Raak nooit die heilige nieuwsgierigheid kwijt.*

(Albert Einstein)



Verbeeldingskracht is belangrijker dan kennis. (Albert Einstein)



112. Doorzie het denken

Einstein is één van de grootste geleerden aller tijden en wist toch als geen ander de beperkingen van het intellect in te schatten. Het zou hem de verwondering opleveren die hem voortdreef om de geheimen van het mysterie van het universum te trachten te ontsluiten:

‘De mooiste emotie die wij kunnen ervaren, is die van het mysterie. Het is de meest wezenlijke emotie die aan de wieg van alle ware kunst en wetenschap staat. Degene voor wie deze emotie een vreemdeling is, die zich niet langer kan verwonderen en kan laten meesleuren door ontzag, is zo goed als dood, een uitgeblazen kaars. Om te beseffen dat er achter alles wat ervaren kan worden, iets is waar we met ons verstand niet bij kunnen, waarvan de schoonheid ons slechts indirect bereikt: dat is religie. In die zin, en alleen in die zin, ben ik een diep religieus mens.’

Waarom hebben we deze opmaat via olifanten en Einstein, mysterie en emotie, nodig om intellectuele intelligentie te verkennen? Waarom niet gewoon beschrijven en uitdiepen? Het antwoord is eenvoudig: omdat voor de westerse mens het denken veelal dominant is. De westerse mens vereenzelvigd zich vaak met het denken, waardoor hij zichzelf niet meer kan beschouwen.

Op scholen en universiteiten wordt ‘de algemeen gangbare leer’ onderwezen van hoe wij de werkelijkheid op dit moment beschouwen. Dit vormt de basis van ons intellect. Vanuit de neurowetenschappen weten we inmiddels dat onze hersenen eenmaal langdurig gevormde paden in de hersenen niet gemakkelijk om laten vormen. Neuroplasticiteit, het opnieuw vormen van neurale netwerken, lijkt niet eenvoudig. Sterker nog, wanneer de neurale snelwegen in de bovenkamer eenmaal gevormd zijn, moeten ze met hand en tand verdedigd worden. Dat wat niet met de gevormde neurale netwerken overeenkomt - de manier waarop wij de werkelijkheid zijn gaan beschouwen - moet worden aangevallen of op zijn minst onderuit gehaald worden. In de psychologie kennen we dit fenomeen als ‘cognitieve dissonantie’.

In het symbool van De Filosoof, het schaakbord, zie je de ultieme vorm van genialiteit: het doorzien van de eigen beperking. De pion die verlicht is, kent zijn eigen tekortkomingen en stelt zich ten dienste van de Koning. Het verlichte denken dient het hart; de hoogste vorm van genialiteit.



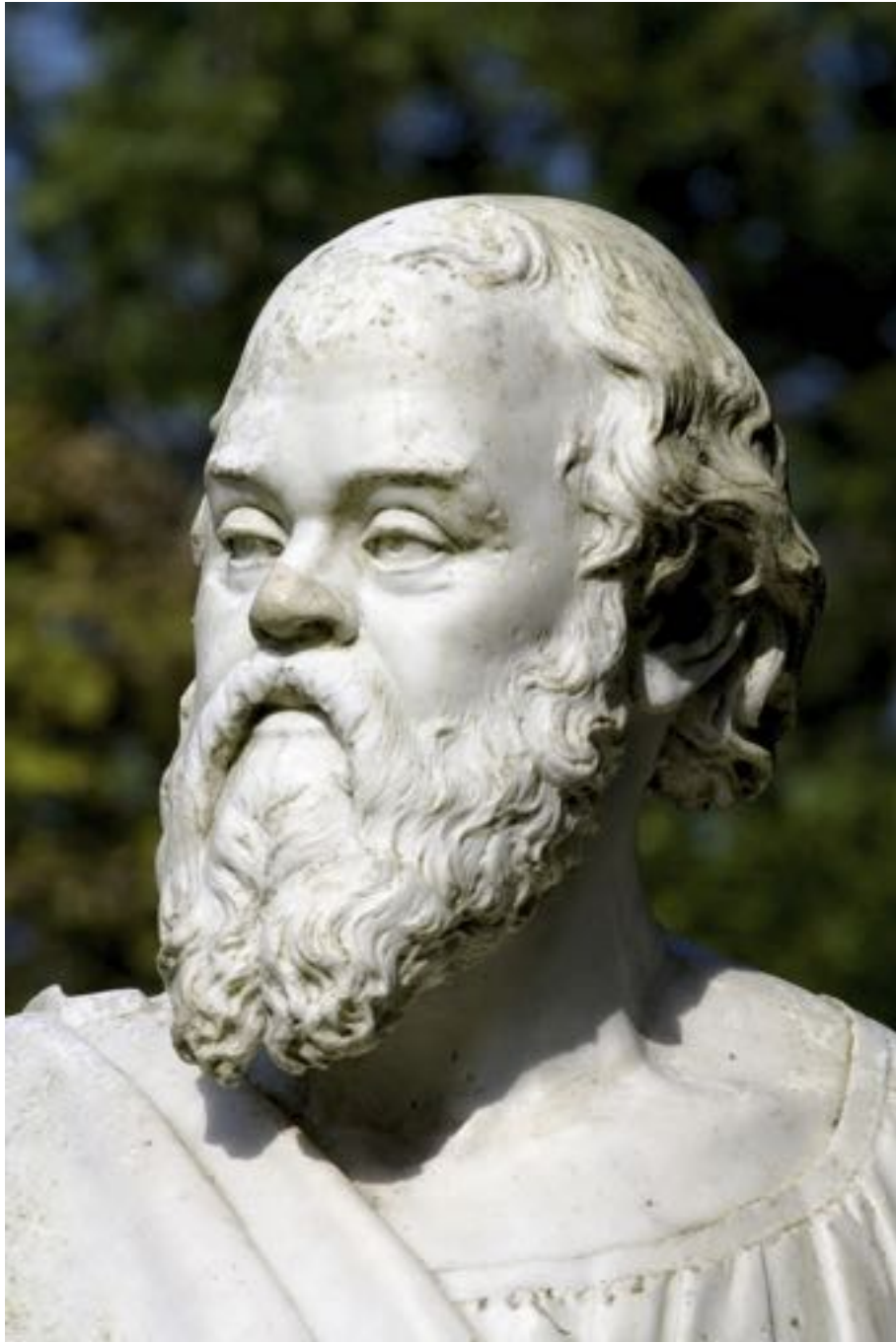
113. Ken Uzelve

Het adagium *Gnothi Sauton* (Ken Uzelve) hing als spreuk boven de tempel van Delphi. Volgens het orakel van deze tempel was Socrates de wijste mens op aarde. Socrates zei over zichzelf: *'Ik ben de wijste mens, omdat ik weet dat ik niets weet.'* Je eigen onwetendheid onder ogen zien is de eerste stap op weg naar ware kennis. In de speelfilm *The Matrix* wordt ditzelfde thema uitgewerkt. Neo gaat op een zeker moment op bezoek bij *The Oracle*. Boven de keukendeur hangt een plaquette met de inscriptie *Temet Nosce*, de Latijnse vertaling van 'Ken Uzelve'. Om zijn roeping en de situatie waarin hij door het lot geplaatst is te kunnen begrijpen, moet Neo eerst zichzelf leren kennen.

Socrates stelde: *'Een ononderzocht leven is niet de moeite waard om te leven.'* Socrates daagt je hiermee uit om jezelf te onderzoeken en te starten met het uitgangspunt dat je nog helemaal niets weet. Socrates: *'Hoe kan iemand iets kennen als hij zichzelf niet kent? Wie kent er dan? En wat is de waarde van zulke ongegronde kennis?'*

Er is een verhaal van een leerling die bij een *roshi* (zenmeester) op bezoek komt en vraagt wat ervoor nodig is om verlicht te worden. De roshi schenkt de thee op ceremoniële wijze in en blijft maar doorschenken, ook al loopt het kopje helemaal over. De leerling vraagt waarom de roshi dit doet en de roshi antwoordt: *'Hoe zou ik jou nu iets kunnen leren, met zo 'n volle kop?'* Maak je 'kop' dus leeg en vergeet wat je geleerd hebt. Pas dan ga je je openen voor ware kennis, die pas komt als je beseft dat je nog helemaal niets weet (en als je verder gaat met diepgaand zelfonderzoek: dat je ook nooit iets kunt weten). Je communicatie zal daarmee veel soepeler verlopen. Er is weinig zo vervelend als met iemand communiceren die meent het allemaal te weten.

Socrates voerde zijn 'onwetendheid' tot in het belachelijke door en ontwapende zijn gesprekspartners steevast door ze te prijzen hoeveel ze wisten en te benadrukken hoe onwetend hijzelf was. Met zijn messcherpe fileertechnieken stelde hij een serie van vragen, als een vroedvrouw die de waarheid geboren hielp worden. Hij bracht zijn gesprekspartners aan het wankelen met zijn eenvoudige vragen en hielp zo de ander inzien dat zijn oorspronkelijke stelling het niet zou houden. Socrates nodigt je uit om het mes te zetten in je eigen zekerheden en overtuigingen en jezelf diepgaand te onderzoeken op de waarheid.



114. Blijf bij jezelf

Grootmeester Byron Katie heeft een ezelsbruggetje gemaakt dat uiterst eenvoudig is en erg handig duidelijk maakt wanneer je jezelf verlaat. Zij stelt dat er in de wereld maar drie zaken zijn:

Die van jou.

Die van de ander.

Die van God (of het Universum, zo je wilt).

God ziet zij overigens niet als een religieus icoon, maar als de werkelijkheid van hier en nu, zoals die zich van moment tot moment voordoet. ‘*En God, de realiteit,*’ stelt Katie, ‘*maakt geen fouten. Alles is perfect zoals het is.*’ Alleen jouw beperkte denken maakt fouten en oordeelt daarover, waardoor lijden ontstaat. Zodra je oordeelt over wat er niet goed is of was, of over wat er fout gaat met betrekking tot jezelf of anderen, verlaat je jezelf, je centrum en ontstaat er lijden. Iedere niet onderzochte gedachte en de onderliggende overtuiging heeft het vermogen om je volledig bij jezelf weg te halen, in een denkbeeldig verleden of toekomst, en je krachteloos te maken. Ieder verzet tegen de oneindige intelligentie van de realiteit die zich in het huidige moment openbaart, precies zoals het zich voordoet, betekent verlies en lijden. Wie ben jij om te oordelen dat de realiteit – jij, de ander of de wereld – anders zou moeten zijn? Ga je daar niet mee op de stoel van de schepper zitten?

De antwoorden op deze vraag kunnen je boos of nederig maken. Of verdrietig, als je je verzet tegen de realiteit. De Meester weet dat alles in het Universum perfect is. Ook als je ongeneeslijk ziek bent. Een geliefde, familielid of kind verliest. Failliet gaat. Je huis afbrandt. Een vermogen verliest op de kapitaalmarkt. Al die duizenden grote en kleine ‘ongelukken’ in een mensenleven waarbij sommigen de vuist woest naar God ballen en stoppen te geloven dat er een liefhebbende intelligentie is die het beste met hen voor heeft. Dat oordeel maakt razend en brengt onmiskenbaar lijden. Niet de gebeurtenis zélf veroorzaakt het lijden, maar de reactie erop. De gebeurtenis, hoe verschrikkelijk dan ook, is niets anders dan dat: een gebeurtenis. Hoe kan ik zeker weten dat dat waar is en dat dat bij de goddelijke perfectie hoort? Omdat het gebeurd is. Byron Katie is één van de helderste leraren op dit gebied en leert ons dat alles uiteindelijk draait om één ding: liefde. We hebben nog een heel leven om dat te leren!



Het mooie aan Byron Katie en *The Work* vind ik: zij leeft écht wat ze predikt. Toen ik haar onlangs mocht interviewen demonstreerde ze een enorme helderheid én zachtheid. Ze dringt niets op, maar laat je zelf je eigen waarheid in je eigen tempo ontdekken. De kenmerken van meesterschap die ze niet alleen beschrijft, maar ook echt leeft.

Katie heeft een even eenvoudige als doeltreffende methode ontwikkeld, die dwars door ieder oordeel of overtuiging heen snijdt en je rechtstreeks bij de perfectie van de schepping brengt. Met de simpele vraag: *'Is het waar?'* En de vervolgvraag: *'Kan ik absoluut weten dat het waar is?'* blijft geen gedachte, oordeel of overtuiging overeind. Het venijn van haar methode zit hem in het staartje, wanneer zij voorstelt om het oordeel om te draaien en het op jezelf te betrekken. Dit brengt je regelrecht bij de schaduwgebieden van jezelf, die gebieden die erop wachten om in overeenstemming te komen met de werkelijkheid en waarheid van de realiteit. Hoe kan ik weten wat de waarheid is? Door haar te onderzoeken! De enige toetssteen is de realiteit, die altijd perfect is, hoe je er zelf dan ook over moge denken. In de christelijke mystiek zegt men niet voor niets: *'Niet mijn wil, maar de uwe geschiede.'* 'U' is de U van het Universum, de realiteit zoals die zich nu voordoet en die is altijd perfect. Of je nu wilt of niet... Of je er boos over wordt, óf je ware plaats in de wereld ontdekt, maakt het verschil tussen lijden en meesterschap.

In het laatste geval brengt de realiteit, dat wat gebeurt, je in de richting van het meesterschap. Als in het prachtige liedje *Dust in the wind*. Het leven zelf is het enige dat ons opgeblazen oppermachtige ego op de knieën kan dwingen, niet in de laatste plaats omdat wij allemaal sterfelijk zijn en vroeg of laat allemaal dezelfde lessen krijgen. Kunnen we loslaten en de realiteit zoals die zich voordoet en voordeed accepteren zoals ze is, of blijven we onze vuist ballen naar God dat het anders moet zijn dan het is, zoals een hond naar de maan blaft? Wanneer we gaan accepteren dat hoe wij en anderen handelen en handelden precies zo is zoals het moet en moest zijn, opent de weg naar meesterschap zich.

Nu een voorbeeld van de methode van Byron Katie's *The Work* om een ononderzochte gedachte te onderzoeken op waarheid: De stelling zou kunnen luiden: *'Ik vind dat mijn vriendin meer aandacht aan mij zou moeten besteden.'*

Katie zou vragen: *'Is dat waar?'* Natuurlijk zou deze persoon *'Ja'* antwoorden. We vinden tenslotte altijd dat we gelijk hebben, als we onze gedachten nog niet op eventuele waarheid hebben onderzocht. Katie zou vragen: *'Kun je er absoluut zeker van zijn dat het waar is?'* De werkelijkheid is tenslotte dat zij niet meer aandacht aan je besteedt? En de werkelijkheid, de realiteit zoals die zich voordoet, is God, en is perfect zoals die is. *'Dus kun je absoluut zeker*

weten dat wat je vindt waar is? Het enige juiste antwoord kan alleen maar 'nee' zijn. Natuurlijk is het niet waar wat ik vind. Sterker nog, het is nooit waar wat ik vind. Wat ik vind is slechts een enorme reductie van de realiteit zoals die zich voordoet.

Katie zou vragen hoe je reageert, als je de ononderzochte gedachte gelooft dat je vriendin meer aandacht aan je zou moeten besteden. Je zou waarschijnlijk zeggen dat het je boos maakt, of verdrietig, of angstig. Katie zou doorvragen wie je zou zijn zonder deze gedachte (*'ze moet meer aandacht aan mij besteden'*). Je zou waarschijnlijk opgelucht ademhalen en iets zeggen als: *'vrij'* of *'bevrijd'*. Als laatste zou ze je vragen om de belemmerende gedachte om te keren, wat in iets zou kunnen resulteren als: *'Ik wil meer aandacht aan mijn vriendin besteden.'* Of: *'Ik wil meer aandacht aan mijzelf besteden.'* Op die wijze zou de cirkel rond zijn en zou de overtuiging getransformeerd zijn in iets dat het leven dient, in plaats van belet.

Met The Work, de vier vragen van Katie, kun je iedere belemmerende gedachte of overtuiging onderzoeken op waarheid, en uiteindelijk meestal ontcrachten. Je ontdekt dat je gevoelens en emoties sterk reageren op wat je voor waar hebt aangenomen, maar nooit echt grondig hebt onderzocht. Je zult ontdekken dat de meeste gedachten die je aanvankelijk zomaar hebt geloofd, niet waar zijn. Als je op die manier jezelf diepgaand onderzoekt, kom je steeds meer in de vrije ruimte van je bewustzijn, bij het niet-weten. Als je die ruimte eenmaal gevonden hebt, kun je ervaren wat een enorme vrijheid er in je ontstaat. Als je die ruimte en vrijheid gevoeld hebt, kun je begrijpen waarom Socates door het Orakel van Delphi beschouwd werd als de wijste mens: hij wist dat hij niets zeker kon weten en kwam uit op het punt dat hij besepte niets te weten.

Dit zijn Katie's beroemde vragen:

Vraag 1: is het waar?

Vraag 2: kun je absoluut zeker weten dat het waar is?

Vraag 3: hoe reageer je als je die gedachte denkt?

Vraag 4: wie zou je zijn zonder deze gedachte?

De Magiër



Poort van
INZICHT
'zien'

De Magiër is een archetype dat niet altijd even goed begrepen is. Waarschijnlijk komt dat omdat zijn werk een voor anderen onbegrijpelijke werking heeft, waardoor het snel naar het terrein van het occulte wordt verwezen.

De Magiër in jezelf ontwikkelen gaat niet over het leren van toverspreuken of onderhandelen met de geestenwereld. Het gaat over leren contact maken met het veld van oneindige potentie. Wetenschappers noemen het ook wel het quantum- of nulpuntenergieveld. Een Magiër kan uit dit veld van oneindig potentieel putten. Hij of zij kan zien wat de ontwikkelingen zijn én daarop anticiperen en handelen. Grote Magiërs zijn hun tijd vaak eeuwen vooruit. Zoals Leonardo da Vinci, die honderden jaren geleden al het ontwerp voor een helicopter, vliegtuig en parachute maakte.

Om dit archetype te activeren dien je het dominante denken uit te schakelen, of op zijn minst niet zo serieus te nemen. In het vorige hoofdstuk hebben we de technieken daarvoor bekeken. De Magiër opereert in het vrije veld van het bewustzijn en accepteert iedere ingeving die zich voordoet. Niet nadenken of het wel goed is, niet analyseren: dat verkleint de bandbreedte van het bewustzijn. Ga er vanuit dat de eerste de beste ingeving juist is en accepteer die. Leer ontspannen, zowel fysiek als mentaal. Niet voor niets komen de beste ingevingen in bad of in de tram (Eureka!). Het bewustzijn defocaliseren, ongericht en open houden, is een eerste vereiste om te leren 'zien'. In het open, ongerichte bewustzijn kan dan informatie komen die de Magiër 'ophaalt' en meeneemt naar onze wereld. Later kan hij beoordelen wat hij of zij met de informatie doet; of het geschikt of ongeschikt is.

De kristallen bol staat symbool voor dit proces van 'zien'. De Magiër staart in de bol en defocaliseert zijn of haar bewustzijn, al sturende in de bol. Daar vanuit ontstaan de beelden en associaties, die informatie prijsgeven over verleden, heden of toekomst. De Magiër interpreteert dan de beelden en gebruikt de staf om de gewenste verandering in de toekomst aan te wijzen en te realiseren.

Carl Jung was ook een groot ziener. Hij stelde: 'Je zicht wordt pas helder als je in je eigen hart kijkt. Wie naar buiten kijkt droomt. Wie naar binnen kijkt ontwaakt.'

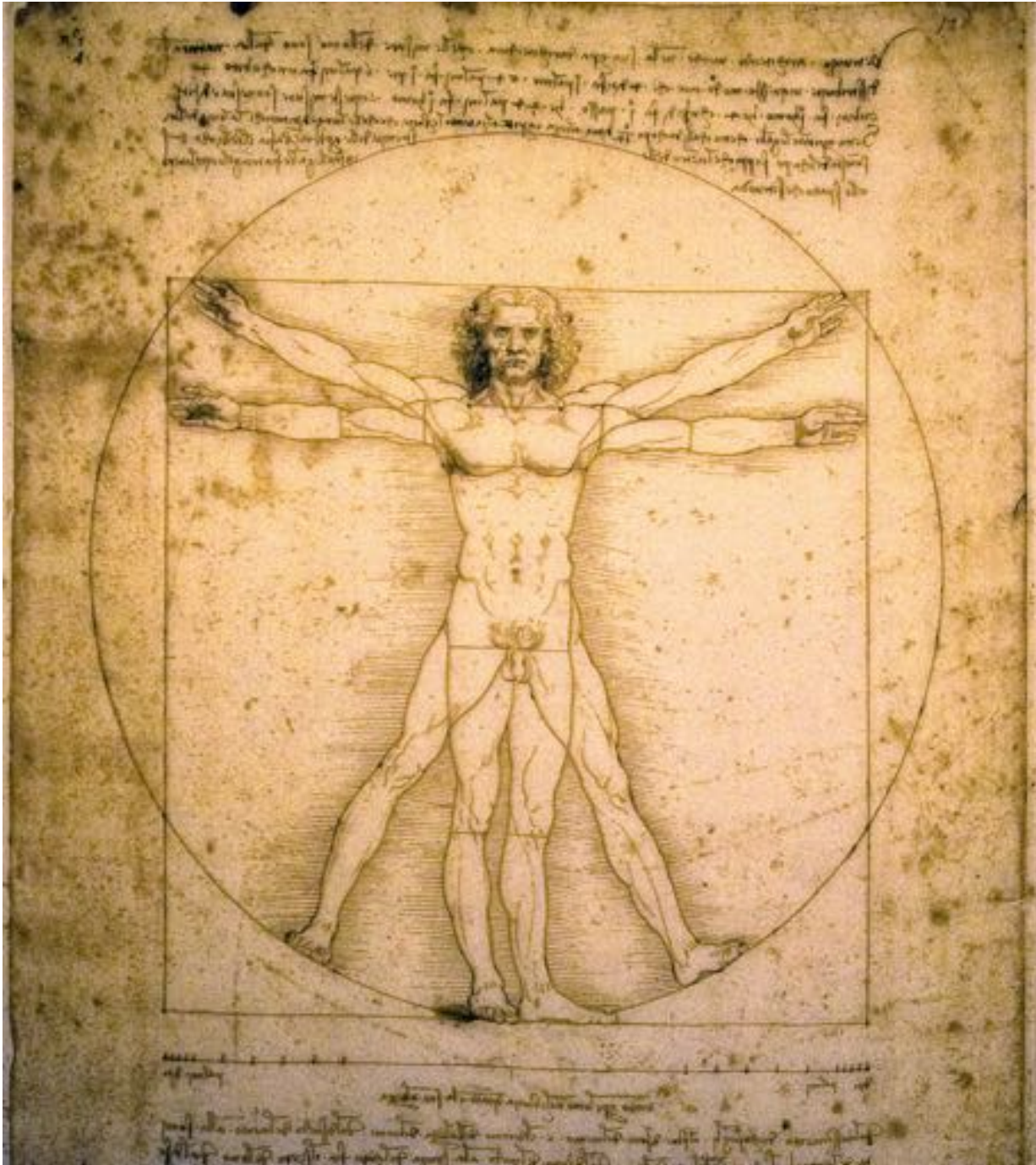
Facts & figures

Archetype:	De Magiër
Sub-archetype:	Entrepreneur, Visionair, Tovenaar, Heks, Helderziende, Healer
Thema:	mogen zien
Statement:	Ik zie
Wat:	voorhoofdchakra, intuïtie, inzichtenergie
Kenmerk:	visie, vooruitzien
Functie:	reflectie, inzicht, intuïtie, verbeelding, schouwen
Waar:	hoofd, tussen de wenkbrauwen, Derde Oog, rechter hersenhelft
Element:	Licht, luminescentie
Icoon:	Richard Branson, Steve Jobs
Leraren:	Carl Jung, Paulo Coelho, Joseph Campbell
Film:	The Green Mile, Bridge to Terabithia, Alice in Wonderland
Boek:	De Alchemist
Muziek:	Wendy Rule, Deep within a Faery Forest
Werkvorm:	geleide visualisatie, vision board, vision quest, dagdromen
Ultiem:	zuivere visie
Schaduw(+/-):	teveel: Zwever, te weinig: Cynicus
Demon:	illusie
Kleur:	indigo
Mythologie:	Merlijn, Gandalf
Symbol:	magische bol en staf
Handgebaar:	handen naar de hemel
Ontwikkelingsfase:	hele kindertijd (kinderen en volwassenen raken de verbinding met dit archetype jammer genoeg vaak kwijt door overmatig denken)



Het potentieel

- *Helder zien, visionair*
- *De toekomst schouwen*
- *Toekomstige gebeurtenissen beïnvloeden*
- *Verbeeldingsvermogen*
- *Intuïtie*
- *Verfijnde zintuigelijke waarneming*
- *Creatieve, ruimtelijke geest*
- *Gracieuze bewegingen*
- *Gevoel voor schoonheid*
- *Verbonden met de natuur*



115. *Leef met de dood voor ogen*

Eén van de grootste Magiërs van onze tijd is ongetwijfeld de voormalige topman van Apple, Steve Jobs. Bij de beschrijving van het archetype van de Magiër kun je het symbool zien dat bij hem past: de bol én de staf. De bol staat voor het zien van de toekomst. Als het alleen bij die kwaliteit zou blijven, zouden we over een visionair spreken: iemand met een heldere kijk op de te verwachten toekomst. Maar de Magiër gaat veel verder: hij ziet niet alleen de verwachte toekomst, hij zet die ook nog eens naar zijn hand. Het symbool daarvoor, de staf, staat voor het kunnen focussen en richten van de intentie (een symbool dat we vandaag de dag nog in gebruik zien bij goochelaars).

Jobs kon als geen ander de toekomst zien. Hij zag hoe het gebruik van de moderne media als televisie, computer, film, telefonie en tal van andere vormen zich zou ontwikkelen. Door zijn visie wist hij precies dát te ontwikkelen, waar de markt klaar voor was en wist hij complete markten te veroveren en te domineren. Terwijl de gehele muziekindustrie bezig was om piraten aan te pakken met rechtzaken, liet Jobs zich inspireren door de gouden vondst van muziekdistributie en creëerde een bijna monopoliesituatie met *iTunes*. Door ook nog eens de meest sexy hardware te ontwikkelen, won hij de gunst van de verwende consument. Hetzelfde kunstje herhaalde hij op de markt voor mobiele telefonie, waar hij talloze krachtige spelers ver achter zich liet met zijn *iPhone*.

Zijn grote geheim? Hij leefde met de dood voor ogen en ‘bleef dwaas’, zoals hij het zelf noemde. *Out of the box* denken en gekke plannen durven maken was zijn signatuur, die hij al vroeg zette toen hij al zijn spullen verkocht om de eerste Apple’s te kunnen maken. Natuurlijk was hij ook buitengewoon briljant en getalenteerd, maar dat zijn er meer op deze wereld. Jobs was groots omdat hij zonder schroom deed wat er gedaan moest worden. Zelf zei hij hierover:

‘Het besef dat ik snel dood zal gaan, is het belangrijkste hulpmiddel geweest bij het maken van belangrijke keuzen in het leven. Al het andere – verwachtingen van anderen, trots, de angst voor mislukkingen – al die dingen vallen weg in het zicht van de dood, en dan resteert alleen wat echt belangrijk is.’



116. Durf te fantaseren

Walt Disney werd ontslagen bij een krant omdat het hem volgens deze werkgever aan goede ideeën ontbrak. Ze vonden dat hij geen fantasie had! Hij zou uitgroeien tot één van de grootste creatieve genieën. Zijn geheim? Een stukje daarvan kunnen we ontsluiëren naar aanleiding van een uitspraak van één van zijn werknemers: *'Eigenlijk waren er drie verschillende Walt's: de Dromer, de Realist en de Criticus. Je wist nooit welke je tegenover je had tijdens een bespreking.'*

Een stuk van Walt Disney's enorme succes was te wijten aan zijn werkwijze, naast zijn creatieve genialiteit. Hij durfde te dromen, durfde ongebreideld zijn fantasie de vrije loop te laten. Pas in een latere fase ging hij bekijken hoe zijn karakters overkwamen, of het vloeiend in elkaar overliep, wat voor emoties de scènes opriepen. Maar hij liet zijn fantasie daardoor niet indammen. Weer in een latere fase durfde hij echt kritisch te zijn op zijn werk en dat van anderen. Maar door de vernietigende kracht van zelfkritiek tot laat in het proces buiten de deur te houden, wist hij een ongeëvenaarde magische wereld te creëren. Leren creëren als Disney gaat zo volgens Robert Dilts, die Disney's werk zeer grondig bestudeerd en gemodelleerd heeft:

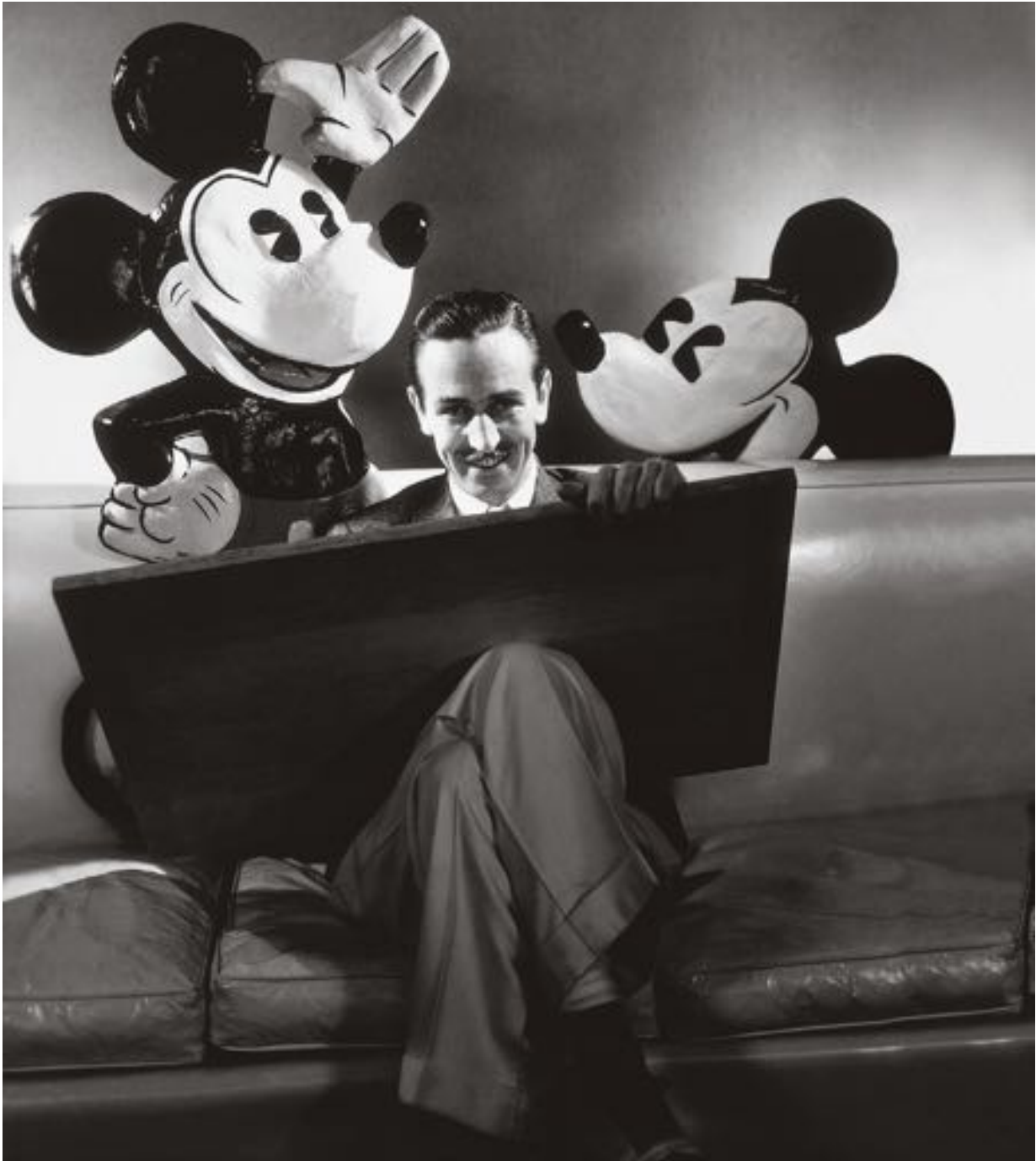
Stap 1: *Ga voor jezelf na hoe jij te werk gaat in creatieve processen. Durf je je fantasie de vrije loop te geven? Hoe werkt zelfkritiek bij jou als je je vrij uit wilt drukken of als je creëert?*

Stap 2: *Brainstorm met een paar anderen zonder kritiek te uiten. Alleen positieve bekrachtiging is toegestaan in de eerste fase. Vul elkaars ideeën aan, schrijf nieuwe invalshoeken op. Fantaseer hardop zonder stil te vallen.*

Stap 3: *Maak een mindmap van de verschillende ideeën. Categoriseer eerst globaal, zoek de grootste onderwerpen en maak van daaruit verbindingen met andere concepten en ideeën.*

Stap 4: *Kijk kritisch naar de oogst van concepten en ideeën, en beoordeel deze op haalbaarheid.*

Stap 5: *Maak een plan naar aanleiding van de concepten en ideeën. Disney noemde dit 'imagineering': de droom in realiteit omzetten.*



117. Voorspel de toekomst

Sommige (levens)vragen kun je beantwoorden door hard na te denken of analyses te maken. Andere antwoorden kun je vinden door naar je gevoel te luisteren. Sommige vragen zijn echter zó complex, dat je een krachtiger hulpmiddel nodig hebt.

De methode hiertoe wordt ook wel *devinatie* genoemd: het voorspellen van de toekomst. Deze methode komt in alle culturen voor. Het belangrijkste wat je te leren hebt als je deze techniek onder de knie wilt krijgen, is te ‘doen voor je denkt’. Om je oneindige potentieel te bereiken, zul je het denken voor moeten zijn. Iedere gedachte die opkomt, negeer je. Je reageert alleen op associaties. Om hier mee te oefenen zal ik je leren hoe steendevinatie werkt.

Allereerst zoek je een steen uit. Het mag een rotsblokje zijn, een baksteen of een prachtige edelsteen. Voor de oefening maakt dat weinig uit.

Dan kies je een vraag. Let wel: hoe concreter je vraag, hoe duidelijker de uitkomst. Vraag bijvoorbeeld: ‘*Wat voor markt wordt interessant voor ons bedrijf?*’ Of: ‘*Hoe krijg ik een vaste relatie?*’ Nonsens vragen leveren nonsens antwoorden op. De belangrijkste vaardigheid van een Magiër is dus dat hij of zij de juiste vragen leert stellen en zich openstelt voor de antwoorden uit het onderbewuste, die in eerste instantie vaak op wartaal lijken. Wat de Magiër te leren heeft, is vertrouwen op de ingevingen die naar de oppervlakte komen als hij of zij de juiste vraag stelt.

Dan pak je de steen. Je stelt de vraag hardop en kijkt dan starend naar de steen. Je schrijft achter elkaar, zonder te stoppen tien associaties op die boven komen terwijl je naar de steen staart. Dan pauzeer je. Je stelt de vraag opnieuw, en schrijft dan weer tien nieuwe associaties achter elkaar op. Dit herhaal je in totaal vier keer, zodat je vier kolommen van tien antwoorden hebt. Nu stel je opnieuw de vraag en lees je de tien eerste antwoorden. Daaruit komt een nieuwe associatie voort, die je opschrijft. Dit herhaal je vier keer, voor alle vier de kolommen van tien vragen, zodat je aan het einde vier antwoorden over houdt. Nu stel je opnieuw de vraag en leest de vier antwoorden. Het kan zijn dat het antwoord op je vraag hiermee geformuleerd is, of dat er nog een nieuwe associatie boven komt. Dit is het antwoord op je vraag, vertrouw erop! Ik heb deze oefening met honderden mensen gedaan, de uitkomsten zijn vaak héél bijzonder. Wat het op zijn minst doet, is onbewuste informatie boven halen en je bewust maken van je potentieel.



Al onze kennis vindt zijn oorsprong in onze verbeelding.
(Leonardo da Vinci)

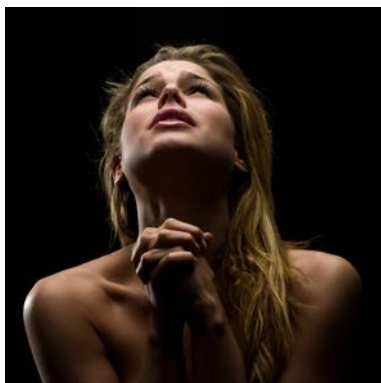
118. Leer helder zien

Het grootste genie aller tijden is naar de mening van vele historici Leonardo da Vinci. Eén van zijn kwaliteiten was het om kristalhelder te zien. Neem dat vooral letterlijk: op basis van zijn observaties van vogels bijvoorbeeld, ontwierp hij de eerste vliegtuig. Helder zien gaat dan ook niet zozeer om het zien van compleet nieuwe zaken, het gaat over verbanden zien die alle anderen over het hoofd zien. Sommige van de mooiste uitvindingen zijn zó voor de hand liggend, dat niemand erop kwam, behalve degene die het helder zag. Leonardo da Vinci had een nimmer aflatende interesse in het hele bestaan en kwam met honderden uitvindingen, waarvan vele zijn tijd honderden jaren vooruit waren. Michael J. Gelb beschreef de zeven principes waarnaar da Vinci leefde en die hem zijn grootsheid gaven:

- | | | |
|----------------------|---|---|
| Curiosità | - | <i>Een onverzadigbaar nieuwsgierige benadering van het leven en een niet aflatend streven naar permanent leren.</i> |
| Dimostrazione | - | <i>Een voornemen om kennis te toetsen aan ervaring, volharding en een bereidheid om van fouten te leren.</i> |
| Sensazione | - | <i>De voortdurende verfijning van de zintuigen, met name het zien, als middel om de ervaring te verlevendigen.</i> |
| Sfumato | - | <i>(letterlijk: 'Rokerigheid') – Een bereidheid om dubbelzinnigheid, paradoxen en onzekerheid te verwelkomen.</i> |
| Arte/Scienza | - | <i>De ontwikkeling van het evenwicht tussen wetenschap en kunst, logica en verbeelding. Denken met beide hersenhelften.</i> |
| Corporalità | - | <i>Het aankweken van gratie, handigheid, conditie en houding.</i> |
| Connessione | - | <i>De erkenning van het onderliggende verband tussen alle dingen en verschijnselen. Systeemdenken.</i> |



De Heilige



Poort van
OVERGAVE
'zijn'

Door de eeuwen heen zijn er altijd mannen en vrouwen geweest die de verbinding met een hogere macht hebben gezocht, ongeacht de cultuur waar zij uit voortgekomen zijn. Mystici, yogi's, sjamanen, profeten en monniken: allen gewone mensen, die hun leven in het teken stellen van overgave aan dat-wat-groter-is. Vaak zijn hun woorden opgetekend of door gewone mensen overgedragen en vervormd tot een slap aftreksel van wat de verlichte mens in direct contact met die hogere kracht door heeft gekregen. Deze geschriften zijn vervolgens weer voor waarheid aangenomen en tot cultuur verworden.

Waar het archetype van de Heilige toe uitnodigt is om zélf het contact te herstellen met dat wat groter is dan jijzelf, ongeacht hoe je die hogere kracht noemt. Ieder mens is hier toe in staat, ongeacht zijn of haar opleiding en ervaring. Christus stelt niet voor niets in zijn Bergrede: 'Als de zon schijnt, schijnt die voor iedereen.'

Het archetype van de Heilige komt het best tot zijn recht als alle andere archetypen volledig ontwikkeld zijn. Zoals een boom ook het grootst en breedst kan worden als zijn wortels diep in de aarde reiken. Gezonde natuurlijke voeding en voldoende lichaamsbeweging in de buitenlucht vormen de basis om goed geaard te zijn. Vanaf die basis kan de ruwe energie die door het lichaam stroomt steeds verder verfijnen, om uiteindelijk te kunnen transcenderen via de kruin, in het engels ook wel 'the crown' genoemd. Koningen hebben niet voor niets een kroon op hun hoofd, zoals indianenopperhoofden een verentooi dragen; de oude culturen geloofden dat de goddelijke leiding via de kruin binnenkomt. Om die reden werd bij monniken het haar boven op het hoofd weg geschoren.

Misschien is je intentie nog wel het belangrijkste als je met het hogere in verbinding wilt staan. De intentie die bij de Heilige past, is: 'Niet mijn wil, maar de uwe geschiede.' Jezelf ondergeschikt maken en kunnen buigen voor dat-wat-groter-is, maakt dat je in de juiste trilling kunt komen om te ontvangen. Wanneer alle archetypen en de bijbehorende energiecentra zijn ontwikkeld, kunnen zij gaan resoneren met het hogere en kan de mens een instrument van het goddelijke worden.

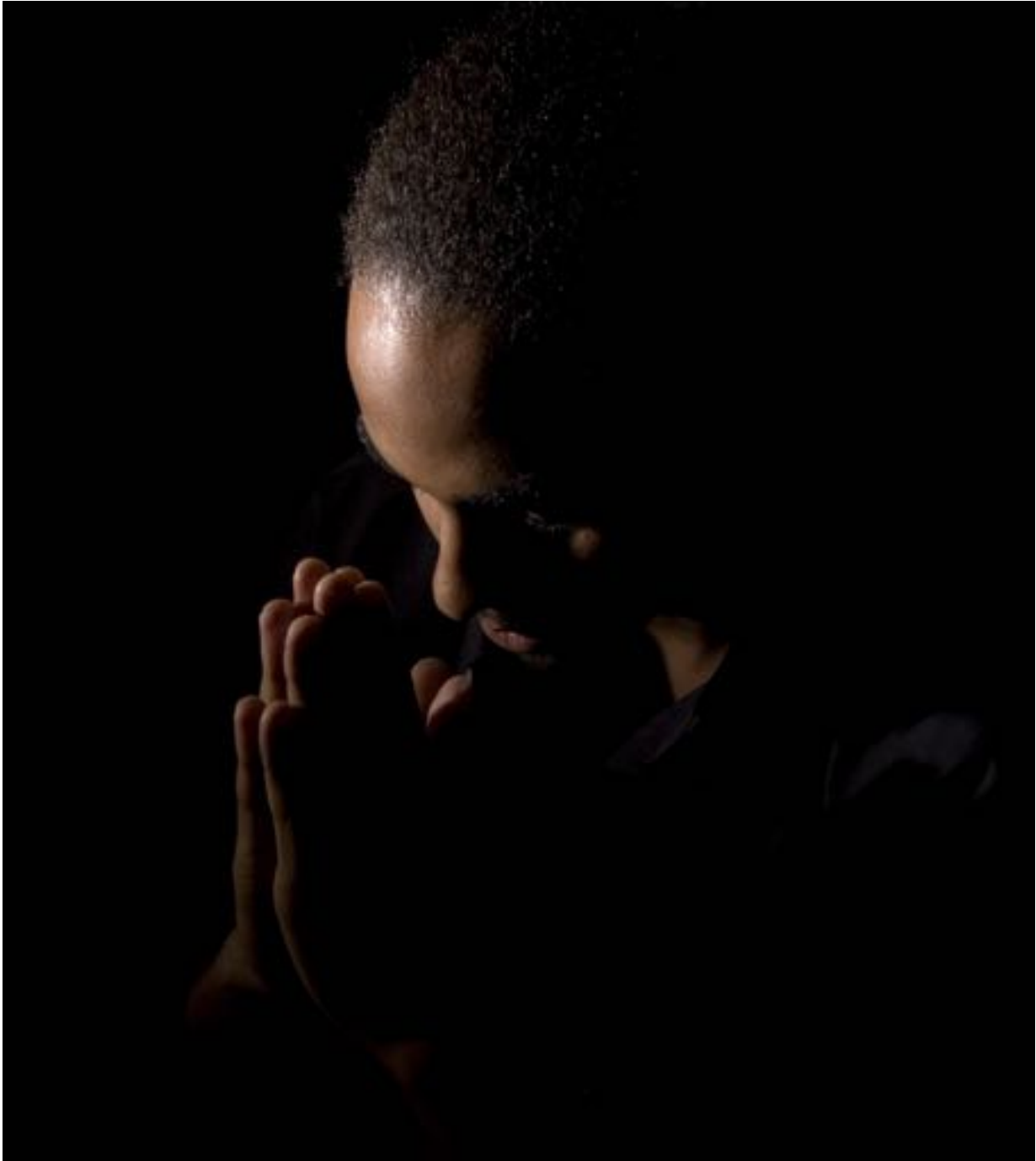
Facts & figures

Archetype:	De Heilige
Sub-archetype:	Gelovige, Goeroe
Thema:	geleiding mogen ontvangen, boven jezelf uitstijgen
Statement:	Ik begrijp. Niet mijn wil, maar de uwe geschiede.
Wat:	kruinchakra, overgave, kosmische energie
Kenmerk:	ultieme compassie, ultieme wijsheid
Functie:	het universele leven, zijn-bewustzijn
Waar:	bovenkant hoofd, kruin
Element:	Licht, bewustzijn
Icoon:	Moeder Theresa, Dalai Lama, Jezus Christus
Leraren:	Thich Nhat Hanh, Eckhart Tolle, Dalai Lama
Film:	Jonathan Livingston Seagull, Conversations with God
Boek:	Een ongewoon gesprek met God
Muziek:	Stabat Mater
Werkvorm:	(Licht van Compassie) meditatie, vasten, terugtrekken in stilte
Ultiem:	leven in overgave
Schaduw(+/-):	teveel: Schijnheil, te weinig: Scepticus
Demon:	hechting
Kleur:	paars
Mythologie:	Maria Magdalena, Jezus Christus, Boeddha
Symbool:	duif en spiegel
Handgebaar:	handen in gebedshouding
Ontwikkelingsfase:	vanaf 30 jaar, tot het hele leven



Het potentieel

- *Overgave*
- *Toewijding*
- *Onbegrensde liefde en zorg voor anderen*
- *Liefdevol verbonden met alles dat leeft*
- *Geleid door en in contact met iets dat groter is: God, Christus, Allah, Boeddha, het universum, de Ene, de Tao, het naamloze*
- *Nederig en dienstbaar*
- *Geïnspireerd*
- *Wijs*
- *Ultiem compassioneel*
- *Zacht én krachtig tegelijk*



119. *Leer je over te geven*

Mensen zijn vaak onredelijk en egoïstisch

Vergeef ze desondanks.

Als je vriendelijk bent, kunnen mensen je beschuldigen van

oneigenlijke motieven. Blijf desondanks vriendelijk.

Als je eerlijk bent, zouden mensen je kunnen bedriegen.

Blijf desondanks eerlijk.

Als je het geluk vindt, kunnen mensen jaloers worden.

Wees desondanks gelukkig.

Het goede dat je doet is misschien morgen alweer vergeten.

Doe desondanks goed.

Geef de wereld het beste wat je hebt en het is nooit genoeg.

Geef desondanks het beste.

Want weet je, uiteindelijk speelt het tussen jou en God.

Het speelde nooit tussen jou en hen.

(Moeder Theresa)



120. Laat los!

Af en toe mag ik een oeroud ritueel leiden: de zweethut. In de volledig donkere hut worden de negenhonderd graden hete stenen binnengebracht. Het wordt binnen net zo heet als in de sauna; het verschil is echter dat deze ceremonie wordt gebruikt om mensen te verbinden door vanuit het hart te spreken, bidden en zingen. En dat we in plaats van een kwartiertje meestal ruim vier uur in de gloeiende hitte zitten. Om eerlijk te zijn, zitten we aan het eind niet meer. Dit ritueel is in vier rondes opgebouwd; in de laatste ronde is het zó heet dat iedereen alleen nog kan liggen. En dat is precies waar dit ritueel over gaat: overgave aan dat-wat-groter-is. Je klein maken, nederig, en dicht tegen Moeder Aarde kruipen. Buigen voor het grotere, welke naam je dat ook geeft. En ervaren dat je veel meer kunt dan je dacht, als je je werkelijk met jezelf en andere mensen verbindt vanuit je hart.

Native Americans gebruikten en gebruiken de zweethut onder andere als reinigingsritueel. Als zij op jacht waren geweest of ten strijde waren getrokken en bloed aan hun handen hadden, gingen zij een aantal keer de hut in om te zuiveren en om zich met Wakantanka – *dat-wat-groter-is* - te verbinden. Daarna konden ze gereinigd en vredig het dorp weer in. Alle elementen zijn vertegenwoordigd in de zweethut: het vuur in de hete stenen, de lucht, de aarde waar we op zitten en het water dat over de gloeiende stenen wordt gegoten. Het complete duister maakt dat onze geest zich nergens aan vast kan klampen. Het enige wat de geest kan doen is zich overgeven. Voor ons westerlingen is dat een hele opgave, we denken vaak dat we de directeur van het universum zijn. De zweethut zal je letterlijk vernederen. Het Engelse woord *humiliation* komt van *humus*, aarde. Wij kennen de uitdrukking: met de grond gelijk maken. Precies dat is wat de zweethutceremonie met je doet: het sloop alle valse zelfbesef en maakt dat je inziet hoe nietig je bent. Dat lijkt een beetje op wat wij onder ‘vernederend’ verstaan, maar het tegenovergestelde is waar: als je volledig schoongespoeld uit een zweethut komt, ken je je rechtmatige plaats weer, als een kind van Moeder Aarde. Overgave is de sleutel.

De eerste ronde, de ronde van het oosten, gaat over de lente, nieuw leven. De hut is nog open, het wordt geleidelijk wat warmer. We zingen een lied voor Wichitaitai, de Adelaar, die hoog boven het land cirkelt. Dan brengt de vuurman nieuwe oranje-rood gloeiend hete stenen binnen. Volgens de indianen zijn de mineralen onze voorouders. Iedere steen wordt dan ook begroet als Voorouder en wordt geëerd met wat kruiden. De hut vult zich met heerlijke, reinigende geuren. De

hut gaat dicht en je hebt het gevoel dat je bijna niet meer kunt ademen. Je hart slaat groot alarm. Alles wat je kunt doen is opgeven of blijven. Je mag altijd 'stop' zeggen en de hut verlaten. En je mag blijven om de uitdaging aan te gaan. Om jezelf over te geven aan de hitte, ook al schreeuwt alles in je dat je misschien wel flauwvalt of doodgaat als je blijft. Als je kiest te blijven, ontdek je dat je niet gestorven bent, maar bevrijd bent van je angst! Je zingt of neuriet de liederen mee die de verschillende elementen en totemdieren verwelkomen. Dan wordt er weer nieuw water op de hete stenen gegoten, je hoort ze sissen en stomen. De hitte slaat in als een bom. Eén voor één krijgen de deelnemers een *Talking Stick* aangereikt en vertellen vanuit hun hart hoe zij zich voelen. Een lange stilte volgt. Weer denk je dat je het niet zult overleven... en precies op dat moment gaat de hut open en komt er frisse, koude lucht binnen.

Er worden nieuwe bloedhete stenen in de hut gebracht. De tweede ronde is de ronde van het zuiden, het element water. Water dat altijd haar weg vindt en naar het laagste punt stroomt zonder weerstand te ervaren. *Go with the flow*. In deze ronde leer je om contact met je gevoelens te maken en je met jezelf te verbinden. Het totemdier is de muis, die met zijn grote voelsprietten ongelooflijk sensitief is. Je wordt uitgenodigd om je lichaam van top tot teen te strelen, te voelen en te ervaren en merkt dat je veel beter tegen de immense hitte kan, als je in contact met jezelf bent. Je ademhaling wordt dieper en rustiger. Net als je denkt dat je het onder de knie begint te krijgen, gaat er weer nieuw water op de hete stenen en snak je naar adem. Je hebt nog niet leren buigen en probeert rechtop te blijven zitten. Dan gaat de hut open. Nooit eerder was je zo blij met frisse lucht!

De derde ronde lijkt niet alleen nog heter dan de voorgaande; hij is het ook. Het is de ronde van het westen met als totem de beer die zich diep in de aarde terugtrekt. Je kunt nu alleen nog maar liggen. Denken gaat niet langer, je kunt alleen maar dieper zakken in je lichaam. Iedere gedachte wordt afgestraft, je blijft diep door je mond ademen. Door je neus ademen gaat niet langer, je neusharen schroeien weg. Er volgt een lange stilte waar geen einde aan lijkt te komen. Er zijn momenten dat je lijkt te ijlen. Je bewustzijn opent en er komen briljante ideeën binnen, terwijl je niet denkt. Wat is dit! Het besef van identiteit is weg en het idee dat je in de modder ligt maakt je niets meer uit. Er is maar één gedachte: *'Wanneer stopt deze ronde?'* Juist als je 'stop' wilt roepen omdat het té heet wordt, gaat de deur van de hut open en komt er frisse lucht binnen. Nooit gedacht dat lucht zó heerlijk kon zijn. Er komt een fles water binnen en ook water krijgt een hele andere smaak en beleving.

Een paar minuten later komen de laatste hete stenen binnen en gaat de hut weer dicht. Als je omhoog wilt komen, word je duizelig, dus ga je snel liggen. De stenen zelf hebben vier uur

in het vuur gelegen en zijn zó heet, dat ze zelfs zonder water erop al de haren op je benen wegschroeien. Je trekt je benen helemaal in, weg bij de vuurput, en gaat in foetushouding liggen; de enige mogelijkheid om dit geweld van moeder natuur te doorstaan.

De laatste ronde is voor Wakantanka, *dat-wat-groter-is*. Voordat we de stilte ingaan en ik liters water op de stenen zal gieten, vertel ik je een verhaal. Het verhaal wordt in je ziel gekerfd omdat je precies op dit moment voelt wat het is om je volledig aan *dat-wat-groter-is* over te geven. Het verhaal gaat zo:

'Er was eens een Indiaan die alles had wat zijn hartje begeerde. Op een zonnige dag liep hij dolgelukkig door de bergen. Hij was intens dankbaar voor zijn mooie squaw, zijn tipi, voor zijn kinderen, voor de bizens die trouw ieder jaar langstrokken. Hij dankte Wakantanka voor alles wat hem ten deel was gevallen en verkneukelde zich over het feit dat hij zich zo goed over kon geven aan dat-wat-groter-is, hoe goed hij los kon laten en kon vertrouwen op de goddelijke wil. God moest vast wel een speciaal plekje voor hem in zijn hart hebben!

Je voelt het misschien al aankomen: precies op dat moment struikelde hij over een klein steentje. Hij rolde voorover en viel over de rand, en kon zich nog net met een arm vasthouden aan een rotspunt. Onder hem gaapte een afgrond van honderden meters diep. Hij probeerde omhoog te klauteren, maar vond geen grip. Zijn armen verzuurden, en in doodsangst riep hij: 'Wakantanka, God?, God, help me'. God antwoordde en zei: 'Ik zal je helpen. Laat los... ik vang je op.'

De Indiaan werd woest, dacht aan zijn vrouw en kinderen, ramde met een vuist op de berg en riep nu harder en bozer op bevelende toon: 'God, help me!'

Weer antwoordde God: 'Laat los...'

De Indiaan was ziedend. Hij verloor bijna al zijn kracht. Met zijn laatste kracht smeekte hij: 'Wakantanka, wil je me helpen?' 'Laat los...' was het antwoord weer. De Indiaan dacht na over de les die hij te leren had.. Hij vroeg: 'Hallo daar... is daar misschien nog een andere God?'

De zweethut is een prachtig middel om overgave te leren. Voor ons westerlingen kan dat best een hele opgave zijn, wij zijn voortdurend bezig om alles wat zich voortdoet van binnen van commentaar te voorzien en te vertellen hoe het zou moeten zijn. De zweethut kan je een kosmisch lesje nederigheid leren: jouw commentaar of jouw gedachten doen er niet toe. Geef je over, laat los. Precies op dat moment, het moment dat je misschien het meest vreest, lost het ego op en kom je in de woordeloze staat van verlichting, van eindeloze ruimtelijkheid en gelukzaligheid. De wereld zónder jouw commentaar is volmaakt zoals die zich voortdoet. Echt. Jezelf en je eigen gedachten niet langer serieus nemen is de snelweg naar bevrijding en overgave. Wacht niet tot je in de zweethut zit. Begin er vandaag nog mee!



121. Laat je meevoeren met de stroom

*Er was eens een dorp met wezens op de bodem van een
grote kristallijne rivier. De stroom van de rivier snelde
geluidloos over hen allen voort,
jong en oud, arm en rijk, goed en kwaad;
de stroom ging zijn eigen weg, kende slechts zijn eigen kristallijne zelf.*

*Elk wezen klemde zich op zijn eigen wijze vast aan de
planten en stenen op de bodem van de rivier; want
vastklemmen was hun wijze van leven
en zich tegen de stroom verzetten was wat ieder van zijn
geboorte af had geleerd.*

*Maar uiteindelijk zei een wezen:
'Ik word het moe me vast te klemmen.
Ofschoon ik het met mijn ogen niet kan zien,
vertrouw ik erop dat de stroom weet
waar hij naartoe gaat.
Ik laat los en laat me meevoeren.
Als ik me blijf vastklemmen,
zal ik sterven van verveling.'*

*De andere wezens lachten en zeiden: 'Dwaas! Laat los
en de stroom die jij vereert, zal je buiteland over de rotsen
sleuren en verpletteren, je zult sneller sterven dan dat
de verveling verdwijnt!'*

*Maar die ene sloeg geen acht op hen en diep ademhalend
liet hij los.
Meteen werd hij buiteland door de stroom over de rotsen
gesleurd
en bijna verpletterd.*

*Maar uiteindelijk, toen het wezen weigerde zich opnieuw
vast te klemmen,
tilde de stroom het vrij van de bodem en het werd niet
meer gekneusd en gewond.*

*En de wezens stroomafwaarts, voor wie het een vreemde
was, riepen:
'Kijk, een wonder! Een wezen als wijzelf, maar het vliegt!
Kijk, de Messias is gekomen om ons allen te redden!'*

*En degene die door de stroom meegevoerd was, zei: 'Ik
ben evenmin een Messias als jullie. De rivier schept er
genoegen in ons vrij te maken, als we alleen maar durven
te laten gaan. Onze echte opdracht is deze reis,
dit avontuur.*

*Maar ze riepen des te harder: 'Heiland!', zich nog steeds
vastklemmend aan de rotsen,
en toen ze weer opkeken was hij verdwenen, en ze bleven achter
en schiepen legenden over een Heiland.*

(Richard Bach)

122. *Stijg boven jezelf uit*

De meeuw Jonathan in de film Jonathan Livingston Seagull wil maar één ding in zijn leven: vrijuit vliegen. Hoog boven de wolken, sierlijk, razendsnel, gracieus, wendbaar. Hij ziet en voelt de schoonheid van vliegen en het opzoeken van zijn eigen grenzen, om die vervolgens te verleggen. Hij breekt daarmee met de wetten van zijn zwerm, die het vliegen op deze manier verbiedt. *‘Meeuwen moeten laag bij de grond blijven en afval van mensen eten,’* aldus de zwermoudsten. Jonathan wordt verbannen. In zijn ballingschap ontdekt hij waar het leven van een meeuw werkelijk om draait en stijgt hij boven zichzelf uit met hulp van zijn mentor Chiang. Als hij volleerd is keert hij terug naar zijn zwerm, om dat wat hij geleerd heeft door te geven aan hen die nog lang niet zover lijken te zijn. Sterker nog, ze willen hem dood! Ondertussen heeft Jonathan zelf een pupil, Fletcher.

Fletcher: *‘Meeuwen zijn lui, smerig, gemeen...’*

Jonathan: *‘...Argwanend en onhandig. Meeuwen kunnen amper lopen. Maar snap je niet Fletcher, dat meeuwen niet gemaakt zijn om te lopen? Het is rechtvaardig dat een meeuw vliegt, want vrijheid is de essentie van zijn bestaan. En wat die vrijheid tegenhoudt, moet aan de kant. We hebben geen rituelen en bijgeloof nodig.’*

Zwermoudste: *‘De wet van de zwerm beslist.’*

Jonathan: *‘Bepaalt die wet ook dat we onder elkaar moeten kibbelen om afval te eten? Dat kan niet juist zijn. De enige geldende wet is de wet die ons vrijheid geeft.’*

Meeuw uit de zwerm: *‘Hoe kun je verwachten dat wij ooit vliegen als jij? Jij bent speciaal, begiftigd en goddelijk en boven andere vogels verheven.’*

Jonathan: *‘Kijk naar Fletcher, Charles-Roland, Judy Lee. Zijn die ook speciaal, begiftigd en goddelijk? Niet meer dan jullie. Niet meer dan ik. Het enige verschil is dat zij beginnen in te zien wat ze werkelijk zijn... en daarnaar leven.’*



123. De waarheid ligt in het midden

Eén van de mooiste lessen die Boeddha voor ons achterliet is misschien wel het besef dat de waarheid in het midden ligt, op het pad dat hij *de middenweg* noemde. Boeddha onderzocht eigenhandig de extremen: van badend in luxe als prins, tot uitgehongerd en bedelend als asceet. In zijn leven onderzocht en ontdekte hij dat de middenweg het beste pad is om te lopen. Om dat te duiden gebruikte hij de metafoor van een snaar. Om muziek te kunnen maken, moet een snaar niet te strak gespannen zijn, dan klinkt hij schrill en overspannen, maar ook niet te slap, want dan kan hij niet de juiste vibraties voortbrengen en klinkt hij vals.

De middenweg kunnen we ook op ons denken toepassen. De manier van denken die we aangeleerd hebben, is gebaseerd op duaal denken (denken in tegengestelden): goed en slecht, donker en licht, hard en zacht. Als we onze manier van denken volwassen helpen worden, gaan we beseffen dat dualiteit niet bestaat en dat goed en slecht slechts gradaties zijn van één en dezelfde beweging. Het zijn geen tegenovergestelde uitersten, maar eerder verschillende uitdrukkingen van eenheid.

Aangezien het blikje of de plunjezak dichtzit en de beelden dus in het donker blijven, kun je de inhoud van je eigen plunjezak alleen zien door hem in alle onschuld leeg te schudden in de wereld. Spinnen zijn griezelig, slangen vals, geiten oversekst, mensen rechtlijnig, vrouwen zwak, Russen onbetrouwbaar en Chinezen spleetogen, allemaal één pot nat. Maar door die inaccurate, verkwistende, vernietigende, verspillende vorm van modder gooien, komen we uiteindelijk in contact met de modder die de kraai onder zijn eigen voeten aantrof. (Robert Bly)

Wanneer we oordelen of ons met één zijde van de waarheid identificeren, reduceren we de werkelijkheid tot een idee in ons hoofd. Niets is alleen goed of slecht. Alles is in voortdurende beweging en ontwikkeling. Dat in leren zien betekent een volwassen en ontwaakt bewustzijn ontwikkelen. In die zin is ontwaken geen plotseling verlichting: het is een geleidelijk proces, waarbij je jaren van conditionering leert overstijgen.

Het duale denken is het hardnekkigst vertegenwoordigd in onze eigen psyche. Het idee van wie

wij denken te zijn is daar het bewijs van. Onze identiteit – dat waarmee we ons geïdentificeerd hebben – lijkt onze unieke persoonlijkheid te zijn, maar is in wezen niets anders dan een complex van keuzes, voorkeuren en afkeren in een duaal bewustzijn. Ter illustratie: het kan zijn dat je het beeld van jezelf hebt dat je een hardwerkend, perfectionistisch en scherp persoon bent. Je bent allergisch voor mensen die er met hun pet naar gooien, lui en vaag zijn. Dit is wie je bent, dit is je karakter, dit is hoe anderen je zien en wie je geworden bent. Denk je. In feite laat dit zien met welke stukken van je psyche je je hebt geïdentificeerd. Omgekeerd geldt dat als je een flierefluiter bent die niet al te veel op heeft met verantwoordelijkheid, je je waarschijnlijk snel aan ambitieuze, rationele mensen zult ergeren. Zo zullen nette mensen zich ergeren aan anderen die er liever een rommeltje van maken en andersom. Mensen die anderen altijd voorop stellen irriteren zich aan mensen die eerst aan zichzelf denken. Gevoelsmensen moeten weinig hebben van denkers en hoofdmensen ergeren zich aan zwevers. We kunnen zo nog uren doorgaan met het demonstreren van tegenpolen, maar de boodschap is eenvoudig: er is geen *jij* met een specifieke set eigenschappen. Je hebt *alle* eigenschappen in je! Door je aanleg, opvoeding, ervaringen, sociale- en culturele achtergrond, opleiding en werk heb je je geïdentificeerd met een specifieke set eigenschappen die je vervolgens als ‘ik’ bent gaan zien. En je bent anderen met andere karakteristieken foutief als afgescheiden eenheden ‘zij’ gaan zien, met unieke karakters.

Ontdekken dat je ‘in wezen’ niemand bent, dat er niets in je is dat enige bestendigheid kent, kan best een shock zijn. ‘Niemand’ is echter niet de goede benaming. Je bent alles! Je bent veel rijker dan dat je jezelf voor had gesteld. Een gnostische tekst uit de derde eeuw demonstreert dit principe:

Donder: volmaakt bewustzijn

*Ik ben de eerste en de laatste.
Ik ben de hoer en de heilige.
Ik ben de vrouw en de maagd.
Ik ben de moeder van mijn vader
en de zuster van mijn man.
Verlaat mij niet in mijn zwakheid
en wees niet bevreesd voor mijn kracht.
Waarom hebben jullie mij gehaat
in jullie beraadslagingen?*

Als je wilt weten wie je nog meer bent, hoef je alleen maar opmerkzaam te zijn aan wie je je

irriteert, of tegen wie je juist opkijkt. Als je daarbij gaat ontdekken dat je óók de tegenovergestelde kanten bent van wie je dacht te zijn, komt de hele waarheid in beeld. De waarheid ligt in het midden. Je beseft dat de verschillende kanten van jezelf en anderen gradaties zijn. Warm staat niet tegenover koud. Het zijn gradaties in temperatuur. Zo is het ook met de verschillende kanten in jezelf. Als je de tegengestelden in jezelf gaat verwelkomen, zul je rijker worden dan je je ooit voor kon stellen. Dat is de beloning van het overstijgen van het ego en het verwelkomen van eenheid. Ego is niets anders dan de keuzes die je in het leven hebt gemaakt, met wie van de kanten in jezelf je hebt vereenzelvigd. Nu is het moment gekomen om nieuwe keuzes te maken, of liever, om geen keuzes meer te maken! Je bent alles. Dat is de waarheid van het midden. De waarheid in het midden ontdekken houdt ook in dat je steeds minder tot oordelen in staat zult zijn. Je ontdekt dat er altijd minimaal twee kanten aan het gelijk zitten. Als je die mate van eerlijkheid naar jezelf gaat ontwikkelen, kun je gaan ontdekken wat je allemaal weg hebt gestopt in wat Carl Jung ‘de Schaduw’ noemde. De dichter Robert Bly noemt het de plunjezak:

‘We hebben die stukken van onszelf die onze ouders niet op prijs stelden in de plunjezak gestopt om de liefde van onze ouders niet te verliezen, en zeulen nu een zware, onzichtbare plunjezak met ons mee...

Tot ons twintigste zijn we bezig te besluiten wat we in de plunjezak zullen stoppen en de rest van ons leven zijn we bezig het er moeizaam weer uit te halen... Stel dat we bepaalde delen van onszelf hebben geminimaliseerd. We hebben ze platgeslagen en ingeblikt. Daar zitten ze dan in het donker. 's Nachts – die dingen gebeuren altijd 's nachts – komen ze tevoorschijn. Ze zijn nu heel groot en we kunnen onze ogen haast niet van hen afhouden...

Bepaalde figuren die jarenlang ingeblikt hebben gezeten – dubbel onzichtbaar, omdat ze maar gedeeltelijk ‘ontwikkeld’ zijn en altijd in het donker zitten – bestaan overdag slechts als een bleke schim op een dunne, grijze filmstrook. Maar als er een bepaald lichtje in ons achterhoofd aangaat, verschijnen er de meest afgrijzelijke figuren en beelden op de muur voor ons, die roken als ketters en anderen bedreigen met een geweer. Onze psyche is de natuurlijke projector. We kunnen de beelden die we hebben ingeblikt projecteren, ze afdraaien en hen zich zodoende laten uitleven. Iemand wiens woede twintig jaar lang ingeblikt heeft gezeten, ziet die woede op een nacht opeens in het gezicht van zijn vrouw. Een vrouw ziet elke dag in het gezicht van haar man een held en opeens ziet ze een tiran...’

Edward C. Whitmont:

‘We kunnen de schaduw niet elimineren. Zij is de altijd aanwezige duistere broer of zuster. Als je niet ziet waar zij zich bevindt is het waarschijnlijk hommeles. Je kunt er dan vrijwel zeker van zijn

dat zij zich schuilhoudt achter je rug. De vraag luidt dus nooit: 'Heb ik een schaduwprobleem? Heb ik een negatieve kant?', maar: 'Waar bevindt zij zich nu?' Als je dat niet ziet, wordt het oppassen geblazen! Dan is het goed je Jungs uitspraak te herinneren dat een complex niet perse pathologisch hoeft te zijn. Het wordt pas pathologisch als we veronderstellen dat we het niet hebben, want dan heeft het ons.

Je kunt op alle mogelijke manieren op de schaduw reageren. Je kunt weigeren haar onder ogen te zien. Je kunt, als je je er eenmaal van bewust bent geworden dat zij deel van je uitmaakt, proberen haar te elimineren en onmiddellijk recht te zetten. Je kunt weigeren verantwoordelijkheid voor haar te nemen en haar gewoon haar gang laten gaan. Of je kunt op een opbouwende manier aan haar 'lijden', haar zien als een deel van je persoonlijkheid dat je voert naar een zegenrijke, nederige houding en een heilzame menselijkheid, die je uiteindelijk brengt tot nieuwe inzichten, waardoor je horizon zich verwijdt.'

Je horizon verbreden, zoals Whitmont dat noemt, is waar het werken met je eigen schaduw over gaat. Het werken met de ziel vraagt van je om álle kanten van jezelf te omarmen. Op die manier ontdek je dat alles in je tot de eenheid behoort, dat het alleen een andere kant van dezelfde medaille is. Wanneer dat eurokwartje valt, ga je ontdekken dat anderen ook tot diezelfde eenheid horen, ook al is hun plaatselijke verschijning schijnbaar zo anders dan dat jij bent. Alles heeft één en dezelfde Bron. Wanneer je dat geheim hebt ontsluit en tot in je cellen binnen mag laten sijpelen, weet je wat de ziel is. Ziel, essentie, Bron, evolutionaire impuls: allemaal woorden voor hetzelfde, het bewustzijn dat alles voortbrengt. Je komt dan in de fase waarin iets heel bijzonder gebeurt: bewustzijn wordt zich bewust van... zichzelf. Dit is echt een nieuwe stap in het evolutieproces, je bent hiermee de eerste bewuste levensvorm die dit kan. Dat bedoelde ik toen ik voor de achterkant van dit boek schreef: *'Besef je wel dat jij de fakkeldrager van de evolutie bent?'*

Ik stel je nog een vraag: *'Heb je enig idee wat je met jouw onthullende bewustzijn allemaal kan doen?'* Ik ook niet, maar ik weet dat het groots is! Het is aan jou om dat uit te gaan zoeken, het is jouw avontuur, jouw heldenreis. Laat je geen zand in de ogen strooien door mensen die menen de antwoorden te hebben, hoe overtuigend ze misschien ook moge zijn. Ga zelf op onderzoek en blijf dat doen, keer op keer weer. Rust niet voordat je je eigen antwoorden op de grote levensvragen hebt gevonden. Vergeet daarbij niet het allerbelangrijkste ingrediënt: *follow your bliss*. Jouw bliss zal je bij jouw antwoorden brengen!

124. Breek de muren van je ego af

Iedereen heeft een schaduw. Hoe minder deze in het dagelijks bewustzijn van het individu geïntegreerd is, des te zwarter en dichter ze is. Ze vormt in elk geval een onbewuste hinderpaal die zelfs onze beste bedoelingen verijdelt.

(Carl Jung)

De Toren

In aanvankelijke lichtzinnigheid had ze overwogen of ze een hol of een toren zou bouwen; een hol omdat ze dol was op dwergen, of een toren – tsja, een toren om vele redenen maar voornamelijk omdat ze van wenteltrappen hield.

Naarmate de tijd verstreek en ze nadacht over de voor- en nadelen van beide, werd het idee van een toren steeds aantrekkelijker: bovenop een platform om naar de sterren te kijken; een rustige bibliotheek met boeken tegen alle wanden, een kring van zwaarden tegen de onderste helft van de muren; een slaapkamer in middeleeuwse stijl met massieve balken aan het plafond en een eenvoudig uitgehakt bed; er zou een woonkamer komen met een enorme open haard en rijen kruidenpotjes langs de wand en daaronder op de begane grond een ruime entree behangen met wandkleden; daar zou het begin van een wenteltrap komen, de leuning versierd met een dolfijnenkop die de lucht begroet. [...]

De toren rees op. Een betonnen skelet, houten gewelvbogen en draagbalken, stenen huid, grijs en leiblauw en met de kleur van donkere honing. Tot hij er op een keer stond, eind februari, hoekig en vreemd en gevechtsklaar; gebouwd op een schiereiland in de ondiepten van een inham, hoog in Taiaroa. Het was een kluzenaarswoning, haar schitterende toevluchtsoord. Niemand kreeg een uitnodiging, want wat konden zij weten van de geheimen die door het merg van haar gebeente kropen en haar verkilden en leedvermaak hadden? Geen behoefte aan mensen, omdat ze genoeg had aan zichzelf, verrukt was over de superioriteit van haar kunst en de toekomst van haar wetende handen.

Maar het hoogtepunt werd een afgrond en de stuwende vreugde nam een eind. Ten slotte stond er een gevangenis.

Ik zit achter een hoge harde stenen muur en heb alleen mijn slimme nagels om hem af te breken. En ik kan het niet. (Keri Hulme)

Veel oosterse leringen leggen de nadruk op het feit dat het ego zou moeten verdwijnen. Dat is een potentieel schadelijke visie (behalve misschien als je monnik in een klooster wilt worden). Het zou zoiets zijn als de besturing van een vliegtuig weghalen, waardoor het een kamikaze toestel wordt. Wat werkelijk belangrijk is, is dat het vliegtuig van de automatische piloot wordt afgehaald. Die automatische piloot *is* het ego. Het automatische, onbewuste aspect noemen we ook wel het *operationele ego*. Het is het bouwwerk van die kanten in jezelf waarmee je je vereenzelvigd hebt; het geheel van voorkeur en afkeer. Je schaduw, de kanten in jou die het meest van de tijd niet in je bewustzijn aanwezig zijn, bestaat uit die kanten van jezelf die je afgewezen en verstoten hebt, die je afkeurt. Uit dat bouwwerk van voor- en afkeer, je ego, ontstaan patronen die je levensscript vormen. Vliegen op volautomatische piloot volgens dat script betekent het tegenovergestelde van vrij zijn. Je bent in een diepe staat van trance en je hebt het niet eens in de gaten. Jouw operationele ego bestaat uit die kanten van jezelf die de show runnen en waarvan je niet eens in de gaten hebt dat ze dat doen. Je denkt dat je dit bent, dit is je karakter, je persoonlijkheid, dit is met wie je geïdentificeerd bent: mis! Dit is je operationele ego, bestaand uit de dominante kanten van je persoonlijkheid die het vliegtuig (je bewustzijn) hebben gekaapt. Het is een kwart of op zijn hoogst de helft van wie je bent, de andere helft van de bemanning en passagiers zitten achter slot en grendel in het bagageruim (onderbewuste). Je hebt geleerd om deze kanten van jezelf te verstoten en te verachten, je vangt er een glimp van op doordat je de negatieve kwaliteiten die ze bezitten, op anderen projecteert, of wanneer ze, zoals Carl Jung stelde, als noodlot op je pad komen.

De harde stenen muur van het ego kun je alleen afbreken door je ervan bewust te worden dat je nog veel meer bent dan alleen dat waarmee je je geïdentificeerd hebt.

125. Vraag om inzicht, niet om uitkomst

Eén van de oudste spirituele wetten is de *Wet van Aantrekking*. Deze metafysische wet stelt dat we aantrekken wat we uitzenden. Razend populaire hedendaagse denkers hebben een slaatje uit deze universele wetmatigheid weten te slaan en haar als ‘geheim’ verkocht: het universum is één grote catalogus, waaruit je naar believen kunt bestellen. Koren op de molen van de moderne, materialistisch ingestelde mens. Wil je een parkeerplaats? Vraag er één, visualiseer hem en hup, daar is hij! Een nieuwe auto? Hang een plaatje boven je bureau en verlang er naar. Het universum doet de rest. Spiritualiteit uit de magnetron... even voorverwarmen en klaar!

De oorspronkelijke Wet van Aantrekking vertelt iets anders. De wet laat namelijk zien op basis van het hermetische principe ‘*Zo beneden, zo boven. Zo binnen, zo buiten*’, hoe het met je binnenwereld gesteld is. De wereld zoals je die waarneemt, heb je aangetrokken met jouw niveau van bewustzijn. Het is bijna een vorm van blasfemie om een andere wereld te wensen, voordat je hebt begrepen wat jouw aandeel is in het aantrekken van de huidige realiteit!

Het is gemakkelijk om van baan te veranderen als de oude je niet meer bevalt en een nieuwe te visualiseren. Het veranderen van partner als de sleur intreedt is ook in de mode. Het visualiseren van nieuwe relaties, werk of materie werkt; waarom zou je nog ongelukkig zijn? Wat deze methode echter niet vertelt, is dat de nieuwe situatie spoedig zal vervallen in de oude. Dat is de werkelijke Wet van Aantrekking. Jij zendt uit, het universum antwoordt. Niet op wat je denkt of visualiseert, maar wat je hart uitzendt. En als je hart gepijnigd en ongelukkig is – wat zich uit in jouw onvrede met je huidige situatie – zul je uiteindelijk meer ongeluk aantrekken. Je zou het ook wel de Wet van Resonantie kunnen noemen. Je hart is een sterke zender. Het universum trilt mee in de frequentie die het hart uitzendt.

De grootmeesters aller landen leren ons de volgende les, misschien wel de moeilijkste aller lessen: *Niet mijn wil, maar de uwe geschiede. Insh’Allah (als Allah het wil). Brahman is de wagenmenner. Maktub (het staat geschreven)*. Het universum zoals we dat waarnemen is perfect

zoals het is, het *is* God. Het feit dat ik er niet tevreden mee ben en iets anders wil, betekent dat mijn inzicht nog niet groot genoeg is. Dit gaat in het bijzonder op bij verstoorde relaties (hij is een klotzak en moet veranderen!), bij ernstige ziekte (dit had mij niet mogen overkomen), bij verlies van zaken of dierbaren (het is niet eerlijk, God bestaat niet). Hoe je relatie met het universum is (of God, zo je wilt) en wat je aantrekt, valt of staat met je inzicht. Het inzicht dat alles goed is, exact zoals het is.

De wijze hond

Op zekere dag kwam een wijze hond voorbij een gezelschap katten.

Toen hij dichterbij kwam en zag dat zij zeer aandachtig met iets bezig waren en hem niet zagen, bleef hij staan.

Daarop verhief zich uit het gezelschap een grote, ernstige kat die hen toesprak: 'Broeders, bidt; en als ge telkens opnieuw bidt, zonder te twijfelen, waarlijk dan zal het muizen regenen.' Toen de hond dit hoorde, lachte hij in zichzelf en ging zijns weegs, zeggende: 'O blinde en dwaze katten, staat het niet geschreven en hebben mijn vaderen voor mij niet geweten, dat het, als antwoord op smeekbeden en geloof, nooit muizen regent, maar kluiven?'

(Kahlil Gibran)

Onze voorouders leerden bidden tot een God die in de hemel is. Een almachtige god, bij wie je je bestelling kan plaatsen als iets niet deugt in je leven. Natuurlijk begonnen ze pas te bidden als er echt iets aan de hand was! Het bidden op deze manier verschilt niet veel van de moderne, 'geheime' variant. Het is als roepen dat je een drankje wilt op een druk terras, terwijl er aan de muur een bordje 'binnen bestellen' hangt. We moeten weer opnieuw leren bidden en ditmaal naar de God die diep *in* ons huist. Laten we niet bidden om wat we niet hebben of hopen te krijgen. Laten we bidden en vragen om meer inzicht, zodat we dankbaar kunnen zijn voor wat wij hebben. Wetenschapper Peter Russell vertelt dit principe, dat gebaseerd is op inzichten uit de Kabbalah, op de volgende manier:

'Diep in ons ligt de plaats waar wij hulp kunnen krijgen. Het is dat bewustzijnsniveau dat voorbij gaat aan het materialistisch denkpatroon, het is de God in ons. Ik moet God om hulp vragen, ik moet bidden. Als ik op deze manier bid, vraag ik niet om hulp van een uiterlijke God. Ik bid tot de goddelijke aanwezigheid in mij, mijn werkelijke zelf. Ik vraag er niet om dat de wereld anders is, dan hij is. Ik bid om een andere visie op de wereld. Ik vraag om goddelijke hulp daar waar het werkelijk telt, bij de kaders die mijn denken bepalen.'

126. Leer écht bidden

De meest bijzondere vorm van communiceren die wij als mens kennen, is misschien wel het gebed, waarbij wij ons tot het Hogere richten. Maar wat is bidden nu precies? En hoe doe je het? Onze voorouders zeiden hun gebed op met hun ogen ten hemel geslagen en de handen in elkaar gevouwen. Maar eerlijk is eerlijk: waar is die hemel waar God zou wonen? Ga maar na: als jij aan deze kant van de aarde naar de hemel boven je bidt, hoe zit het dan met die mensen aan de andere kant van de planeet? Woont hun god ook in de wolken boven hen?

Jim Carrey heeft ongetwijfeld het grootste aantal speelfilms op zijn naam staan waarbij je onbedaarlijk moet lachen én ongelooflijk veel kan leren. Eén daarvan is de onnavolgbare *Bruce Almighty*. Bruce krijgt de gelegenheid om God te spelen, wat natuurlijk voor de nodige hilariteit zorgt. Aan het eind komt Bruce erachter dat God zijn nog niet zo gemakkelijk is. En het ergste is, dat hij de liefde van zijn leven kwijt is geraakt. Als hij oog in oog staat met de echte God, leert hij wat bidden is:

God: *‘Genade. Wil je haar terug?’*

Bruce: *‘Nee. Ik wil dat ze gelukkig is, wat dat ook mag betekenen. Ik wil dat ze iemand vindt die haar met alle liefde behandelt die ze van mij had moeten krijgen. Ik wil dat ze iemand ontmoet die haar altijd ziet zoals ik dat nu doe, door Uw ogen.’*

God: *‘DAT is tenminste nog eens een gebed.’*

Als je bidt, vraag dan of je een beter begrip mag krijgen van de wereld zoals je die waarneemt en wat jou ‘toevalt’. Dat je de oordelen over jezelf en anderen mag verzachten. Dat je de filters en overtuigingen waardoor je de wereld waarneemt mogen verdwijnen en dat je de wereld gaat zien zoals zij is: volmaakt. Of zoals het nog scherper is gesteld door de visionair William Blake:

‘Als de poorten van perceptie gereinigd zouden worden, zou alles aan de mens verschijnen zoals het is: oneindig.’



127. Hartsmeditatie

Je hoeft je kamer niet te verlaten. Blijf aan tafel zitten en luister. Luister niet eens, wacht gewoon. Wacht niet eens, wees heel stil en in jezelf. De wereld zal zich uit eigen vrije wil aanbieden om zich door je te laten ontmaskeren. Ze heeft geen keuze. Ze zal in extase aan je voeten kronkelen.

(Franz Kafka)

De afgelopen jaren heb ik honderden mensen begeleid in hun persoonlijke ontwikkeling en één van de vragen die ik stelde op het intakeformulier is: ‘*Heb je ervaring met meditatie?*’ Negen van de tien mensen gaven aan wel ervaring te hebben met meditatie, maar niet de rust te kunnen vinden om het te beoefenen, of hun gedachten niet tot bedaren te kunnen brengen. Ik kwam erachter dat veel mensen de verkeerde meditatie-instructies hebben gekregen.

Het fenomeen dat ik daaronder ontdekte noem ik: ‘mediteren op een vulkaan’. Als mensen nog geen vertrouwde band met hun hart hebben opgebouwd, is mediteren een ware kwelling. In de drukte van alledag is er voldoende afleiding, maar als mensen eenmaal stil proberen te worden, blijkt dat haast onmogelijk. Niet voor niets dat zoveel mensen vandaag de dag aan slaapproblemen lijden. Wanneer je stil wordt, gaat bidden of mediteren, roert de vulkaan zich. Gedachtes hebben op zich geen werkelijk bestaansrecht; het zijn slechts boodschappers van dieper gelegen bewustzijnsgebieden. Het hart is daarin het centrum en als dat gespannen is, zullen de gedachten als de rimpelingen in het water, ook druk en gespannen zijn. Het heeft geen enkele zin om de boodschappers uit de diepte tot bedaren te willen brengen. Wat we willen, is de vulkaan bewoonbaar maken!

Diepgaand hartsonderzoek

De vulkaan van ons hart wordt pas weer begaan- en bewoonbaar als we er consequent onze aandacht op leren richten; wanneer we oordeelloos onze gevoelens gadeslaan, met zachte en vriendelijke aandacht. We kunnen leren wat er werkelijk in ons hart leeft door onze oordelen te onderzoeken. Nu wordt het ingewikkeld. We moeten oordeelloos zijn en onze oordelen gadeslaan? Dat lijkt paradoxaal, maar dat is het niet. Wat we ontwikkelen is onze bewustwording, onze gerichte aandacht, ook wel *mindfulness* genoemd. Onze gerichte aandacht is oordeelloos, waardoor we een bedding in onszelf creëren om gevoelens en gedachten waar te nemen. Iedere

keer als we onszelf gadeslaan wanneer we iemand bekritisieren, naar beneden halen, roddelen of van wat voor oordeel dan ook voorzien, betekent het dat er pijn of angst geraakt is in ons hart. Onze eerste verdedigingslaag is de aanval door te oordelen over anderen die ons kwetsen. Het is onze taak om ons van die verdedigingslinie bewust te worden. Vermoed de boodschapper niet! We hebben de boodschapper hard nodig. Probeer vooral niet te stoppen met oordelen, dat zou zonde zijn. Dat zou zoiets zijn als op de plaats van delict bij een misdrijf komen en de sporen uitwissen, zodat het net is alsof er niets gebeurd is. Wat wij gaan doen is de sporen en aanwijzingen diepgaand en met begrip onderzoeken, om het ‘misdrijf’ op hartsniveau op te lossen. Corrigeer jezelf dus niet als je over iemand oordeelt, maar word je van het oordelen bewust en neem het mee in je meditatiebeoefening. Merk het op wanneer je voortdurend aan iemand denkt en denkbeeldige dialogen met die persoon voert om je gelijk te bewijzen. Merk het op wanneer iemand iets zegt of doet en er komt boosheid of verdriet bij je op. Merk het op wanneer je iemand vermijdt of je juist heel onnatuurlijk gedraagt om iets gedaan te krijgen. Merk het op wanneer je bang bent voor iemand. Merk je oordelen op, zonder dáároveň te oordelen: we hebben ze hard nodig in ons zelfonderzoek.

Leer en onthoud deze gouden regel: **altijd wanneer je over iemand oordeelt, is er pijn of angst in je geraakt.** Oordelen leerde je al vroeg als klein kind, bijvoorbeeld toen anderen groter en sterker waren en je misschien niet de directe confrontatie met hen aandurfde. Oordelen was je redding om niet nog meer (innerlijke) schade op te lopen. Weet dat het oordeel slechts een symptoom is van iets veel diepers: angst en pijn.

Wanneer je begint met je diepgaande hartsonderzoek, is het belangrijk om een plek te hebben waar je niet wordt gestoord voor een zekere periode (30-60 minuten). Minstens zo belangrijk is je intentie: durf je je diepste gevoelens en oordelen boven te laten komen zonder erover te oordelen? Durf je de waarheid aan te horen zoals die van binnen leeft, zonder die te censureren of te manipuleren? Je hart zal het direct weten. Daarom is de eerste fase, het regelmatig in stilte met je eigen hart zijn, zó belangrijk. Er moet een bepaalde mate van vertrouwen zijn, anders zal ons diepgaand onderzoek stranden en door het hart als een kruisverhoor worden gezien. Wat we willen, is de bommen ontmantelen die in ons binnenste op springen staan, maar daarvoor moeten we er wel bij in de buurt kunnen komen. Als we liefdevol, respectvol en geduldig naar onszelf toe zijn, lukt dat doorgaans ook wel. Overhaast niet, leer goed luisteren naar de signalen die je lichaam je geeft.

Begin met je handen op je hart te leggen en sluit je ogen. Zacht, liefdevol, zoals je een diertje of een baby zou aanraken. Adem zachtjes naar je hart. *‘Inademend voel ik mijn hart, uitademend*

lach ik het vriendelijk toe'. Houd je aandacht gericht op de sensaties in je hart, hoe voelt het? Voel in polariteiten: warm/koud, zacht/hard, energiek/futloos, donker/licht, gespannen/ontspannen etc. Blijf zo een tijdje zitten of liggen, totdat je een gevoel krijgt van wat er in je leeft. Het hoeft niet duidelijk te zijn, je hoeft er vooral geen analyse van te maken. Blijf aanwezig, dat is alles.

Haal dan de persoon voor de geest waar je negatieve gevoelens over hebt of waarover je oordeelt. Stel deze persoon levendig voor en vergroot de negatieve eigenschappen maar extra uit. Censureer jezelf niet! Ga het ook niet goed praten, of begripvol zijn: deze fase is er voor jou, we staan aan jouw kant en gaan diepgaand onderzoeken wat jou zo kwetst of raakt waardoor deze persoon je blijft bezighouden. Daar is een grondige reden voor, die opgesloten is in je hart en die we kunnen gaan bevrijden. Oordeel dus. Herinner je wat je bezig houdt of kwetst of afstoot. En voel. Voel de fysieke sensaties in je hart: hoe reageert je hart? Wat gebeurt daar in het gebied onder je handen? Verkrampt het of verruimt het juist? Wordt het warm of koud? Hard of zacht? Wat voor idee of beeld of beleving ontstaat hier? Probeer zonder woorden naar jezelf te blijven kijken; probeer te ervaren. Erken wat er gebeurt. Noem jezelf niet kinderachtig of wat voor oordeel dan ook, maar ervaar en erken. Dit is zoals het voelt en dat is de waarheid die hier leeft. Herinner je hoe deze persoon je heeft gekwetst of niet heeft gezien. Herinner je hoe je daar op hebt gereageerd: werd je boos? Of verdrietig? Of bang? Of misschien wel een combinatie van emoties? Of misschien trok je je juist helemaal terug, voelde je niets en verdween je in een fantasiewereld? Wat het ook is, erken hoe het voelt van binnen en geef daar ruimte aan. Als er tranen komen, laat ze dan stromen. Blijf met je aandacht en ademhaling aanwezig bij het gebied van je hart en volg de stroom: laat komen wat er komt.

Hierna kun je je afvragen: wat is het dat ik gewild had van deze persoon, maar niet heb gekregen? Waar had ik werkelijk behoefte aan en welke behoefte heeft deze persoon niet vervuld? Wat kreeg ik te weinig, of juist teveel? We willen allemaal aandacht, maar geen opdringerigheid. Iedereen wil graag gezien worden, maar niet bekritiseerd. We willen liefde, maar geen seksueel misbruik. We hebben behoefte aan het ene, maar aan het andere helemaal niet. Laat je hart spreken. Waar is het boos over of bang voor? Waar heeft het verdriet om? Wat had het werkelijk gewild in het contact met deze persoon? En wat absoluut niet? De taal van je hart is heel subtiel en precies: je hart weet precies wat het niet wil en wat het wel wil. Ga niet te snel naar wat je hart wel zou willen, vaak is het nog verstrikt in wat het niet wil. Het wil wel nabijheid, maar geen opdringerigheid. Het wil liefde, maar geen klef gedoe. Het wil stevigheid, maar geen geweld. Het wil gezien worden maar niet afgewezen. Het wil erkend worden. En vrij zijn. En intiem verbonden. Belangrijk gevonden worden. Er toe doen. En als het dat niet krijgt of ervaart, haakt het af. Of doet het zichzelf onder druk geweld aan en gaan we ons best doen voor anderen. Velen

van ons hebben dat zo geleerd: *'Geef oma eens een kusje. Zeg eens sorry. Zeg eens dankjewel. Doe eens niet zo druk. Doe eens dit. Stop eens met dat'*. Van kinds af aan zijn we de voeling kwijt met wat wij willen en voelen, en dat gaan we herstellen. Dat doen we door eerst en vooral helemaal achter onszelf en ons verhaal te staan. Als wij niet achter onszelf staan, wie doet het dan? Daarom, wees trouw aan jouw kant van het verhaal, zoals dat voor jou is en aanvoelt.

Deze fase wordt in veel hedendaagse en oude stromingen vaak vergeten. Religieuze dogma's over waarden en normen kunnen daar een rol in spelen. Je hoort toch niet over anderen te oordelen? Je hoort toch te vergeven en te vergeten en alles met de mantel der liefde te bedekken? Volgens de boeken wel ja, maar in de praktijk werkt dat niet zo. Mensen worden verteerd door zwarte, vastgekoekte gevoelens. En voelen zich daar ook nog eens schuldig over, waardoor ze hun harten hermetisch sluiten en nog meer lijden. Beter lijkt het mij om de dogma's en ideeën los te laten en zelf op onderzoek uit te gaan, zoals bijvoorbeeld Boeddha dat deed, vijftienghonderd jaar geleden. Boeddha leerde dat hij niet verlicht zou kunnen raken als hij zijn eigen lijden niet oploste. En dat is precies wat we gaan doen. En de eerste stap is diepgaand onderzoeken wat dat lijden van ons nu werkelijk is, zonder vooringenomen ideeën en concepten daarover. Onze vorm van lijden is uniek en wij zijn de enigen die het uit eerste hand kunnen leren kennen. Wij zijn de enigen die onze handleiding kunnen leren kennen en op de juiste knoppen kunnen drukken, zonder dat de boel explodeert.

Zo zou je zomaar kunnen ontdekken dat je toch wat minder menslievend bent dan je dacht. Voordat ik mijn diepgaande innerlijke onderzoeken hield, dacht ik dat ik ergens tot de toplagen van menslievendheid behoorde. Wellicht niet goed voor de boekverkoop, maar wel eerlijk: nu weet ik dat ik ergens in de degradatieklasse speel! De crux zit hem in de definitie van liefde. Lange tijd dacht ik dat dat betekende: *'Ik heb je nodig'*, *'Je betekent iets voor mij'* of *'Ik ben aan je gehecht'*. Toen ik besloot dat dat de liefde van het ego is, oftewel, gehechtheid, bleef er van mijn onuitputtelijke bron maar bar weinig over. Een klein straaltje misschien, maar zeker geen overvloed. Toch was die eerlijkheid naar mijzelf nodig om de realiteit onder ogen te zien en van daaruit mijn hart steeds verder te kunnen openen. Ik beschouw mijzelf nu als een goeie amateur. (Het woord amateur komt van het Franse werkwoord *aimer*, wat 'liefhebben' betekent...).

128. Mediteer in het heetst van de strijd

De zeventiende eeuwse zenmonnik Hakuin Ekaku leert ons dat we niet alleen op ons meditatiekussen moeten mediteren, maar dat we onze meditatie uit kunnen breiden naar ieder moment van de dag.

Kun je je voorstellen wat het betekent als je op ieder moment van de dag geconcentreerd bent, vitaal, barstend van de levensenergie? Dat is wat samoerai graag wilden leren van de zenmeesters, waar zij massaal in de leer gingen toen eenmaal bekend werd wat met de juiste levenshouding kon worden bereikt. Door pure aantrekkingskracht vervlocht de weg van de Krijger zich met de ziel van zen, met als oogmerk vitaliteit, focus, kracht én souplesse.

Zenmeester Hakuin Ekaku:

‘Mediteer in de drukte van alledag, anders word je als de Lotus die opgroeit in water. Hij bloeit wel, maar verschrompelt bij het vuur, omdat vuur zijn dodelijke vijand is. Dat is wat er gebeurt als je alleen in stilte mediteert. Als je leert in alle drukte te mediteren, word je als de Lotus die opgegroeid is met vuur en die alleen maar meer gaat bloeien als hij met tegenslag wordt geconfronteerd. [...]

Dit is de essentie: of je nu bepaalde stukken uit de heilige geschriften leest, of langdurig mediteert, of de hele dag wandelt, je vitale adem, ki, moet er altijd op gericht zijn om de zee-van-energie (kikai) te vullen. Zelfs als je door wereldlijke beslommeringen in beslag wordt genomen, of opgeslokt wordt door veeleisende gasten; de bron van kracht, de zee-van-energie, net onder de navel, moet gewoontegetrouw geconcentreerd gevuld worden met vitale levensenergie. Je aandacht mag niet verslappen. Blaas je buik op tot het formaat ‘nieuwe voetbal’. Als iemand dit soort concentratie gericht op energie op kan brengen, kan hij zittend mediteren zonder een moment moe te worden. Hij kan zonder problemen dag en nacht soetra’s reciteren, de hele dag schrijven en de hele dag spreken zonder moe te worden.’



129. Leef met Compassie

Een van de grootste menselijke illusies is dat we denken te weten waar het leven om gaat. We zijn druk bezig om op te groeien, te studeren, carrière te maken, gezinnen te vormen, oud te worden en te zorgen dat we zin in ons leven hebben en zin aan ons leven geven. Maar of we daarmee een idee hebben van waar het leven werkelijk om draait? Het bizarre is, dat de zin van ons leven ons vaak pas onthuld wordt ná ons leven. We hoeven daarvoor niet te geloven in God of de bijbel te hebben gelezen. De duizenden verslagen van mensen die terugkwamen uit de dood getuigen van iets waar we vaak zó aan voorbij zijn gegaan in ons leven. De waan van de dag spint een sluier over ons bewustzijn, die verhult waar het werkelijk om draait. Mensen die de dood onder ogen hebben gezien en voor wie de sluier even is opgelicht, zijn nooit meer dezelfde. Ze transformeren vaak in zachte, liefhebbende wezens. Maar wat hebben zij gezien? En wat kunnen we van hen leren?

Van denken naar voelen

Op dit moment komt de pijnlijke waarheid vaak naar boven, de illusie waar we het eerder over hadden: de reiziger beseft dat het leven over heel andere zaken ging dan hij dacht. Sterker nog, het leven blijkt helemaal niet te gaan over wat wij denken. Het blijkt te gaan over wat wij voelen. En niet alleen wat wij voelen. Wat wij én anderen voelen, in de vele contacten die we in dit leven zijn aangegaan. Het Licht, dat door velen ervaren wordt als Jezus Christus, God of een andere spirituele entiteit (afhankelijk van de culturele vorming van het individu), helpt de stervenden terugblikken op het leven dat ze geleefd hebben, in een panoramische levensbeschouwing. In tegenstelling tot wat ons geleerd is, worden we niet beoordeeld of veroordeeld. Het Licht is alomtegenwoordig, oneindig energiek en uitiem wijs en bovendien uitiem liefdevol. We zien onszelf en ons leven terug in een flits, we beoordelen onszelf, gesteund door de oneindige compassie die dit Licht draagt. Sterker nog, we bezien onszelf door de ogen van het compassionele wezen van Licht.

Wat we ontdekken is dat we op deze manier zelden naar onszelf gekeken hebben, wat een diep ontroerende ervaring geeft. We leren, want dat is precies waar deze ervaring aan het eind van ons leven over lijkt te gaan, waar het leven om draaide, terwijl wij andere plannen aan het maken waren. We leren bovendien een les die diep in ons bewustzijn, of liever, in onze ziel wordt

gekerfd: dat alles in het leven draait om liefde. We zien de ontelbare keren aan ons geestesoog voorbijflitsen waarbij we niet in liefde waren en onszelf en anderen pijn deden. Sterker nog, we doorvoelen onze gevoelens opnieuw, nu vanuit een volkomen ander perspectief, het perspectief van compassie. Sommige reizigers beschrijven zelfs dat ze alle gevoelens van anderen met wie ze ooit in contact zijn getreden, opnieuw beleven. Ze voelen en ervaren dit als één lange doorlopende levensles: wat ze in het leven teweeg hebben gebracht, positief en negatief. Vanuit dat perspectief is er geen hemel en hel waar een oordelende godheid je naar toe stuurt als beloning of straf. De hemel of hel is de optelsom van hoe je geleefd hebt, en die waarheid vind je in je hart terug.

Van weten naar willen

Hoe je geleefd hebt, heeft alles te maken met of je vanuit je hart, of vanuit je hoofd hebt geleefd. Heb je vooral aan jezelf gedacht, of was je er ook liefdevol voor anderen? In het Licht is er geen ontkomen aan, de waarheid komt boven en je bent ook nog eens je eigen rechter. Als we niet oppassen, komen we zomaar in de oude zonde-retoriek terecht, maar niets is minder waar. Het oorspronkelijke Griekse woord voor zonde betekent iets als 'zijn doel gemist'. En precies dat is wat het Licht ons leert: waar we ons doel hebben gemist. Het leert ons waar het werkelijk om draait in het leven, en dat is wat veel mensen die terugkomen uit de dood radicaal transformeert. Ze weten. Ze zouden niet eens meer anders kunnen. Niet omdat een of andere gebod vertelt dat ze moeten. Omdat ze willen.

Zo was er een vrouw – Janet – die stierf aan kanker, en een ontmoeting had met het helder witte Licht. In het Licht vroeg ze of haar ziekte zou mogen verdwijnen. Het Licht vertelde haar telepathisch dat wat wij onder bidden verstaan, vaak meer op klagen lijkt, of smeken. Wie herkent zich niet in zijn belofte aan de tandarts om beter te flossen, of aan de automonteur om volgende keer op tijd olie te verversen? Zoiets moet het Licht hebben bedoeld toen het sprak over onze manier van bidden. Het gaf daarna door aan Janet hoe zij écht moest bidden: door aan haar grootste vijand te denken, en al haar licht naar deze persoon te sturen. Janet volgde de instructie op, waarna een uitbarsting van licht volgde, dat vervolgens weer terugkwam in haar lichaam. Wat volgde was een ongelooflijk intense emotionele ervaring. Toen ze weer tot zichzelf kwam, zei het Licht: *‘Nu heb je voor de eerste keer in je leven gebeden.’*

Dr. Melvin Morse over deze bijzondere gebeurtenis:

‘Ik vind deze ervaring met het licht om een aantal redenen zeer intrigerend. Verreweg het meest verbazingwekkende is dat Janet volledig genas. Het is uiterst zeldzaam dat een vorm van huidkanker zoals deze zomaar verdwijnt.’



De kunst van écht liefhebben

Wat Janet meemaakte staat niet op zich. De goede verstaander weet dat deze intens wijze les van het Licht, de essentie is van iedere religie. Iedere wereldreligie kent een variant van de Gulden Regel: *'Wat gij niet wilt dat u geschiedt, doe dat ook een ander niet.'* Het is dezelfde les die Jezus Christus bracht met zijn Bergrede en die we al vaker zagen in dit boek, waarbij hij nog een stap verder ging dan anderen geen geweld aandoen en het beste wensen: we moeten leren om onze vijanden lief te hebben. Onze naasten liefhebben – zo redeneerde hij – is geen kunst. Het is de 'liefde' van het ego, die zijn naasten liefheeft, omdat het hem op een of andere wijze voordeel oplevert. Ware liefde is onvoorwaardelijk, oordeelloos en zonder aanzien des persoons. Het is deze kunst van liefhebben die ons wordt onthuld als we het tijdelijke met het eeuwige verruilen. Maar waarom zouden we wachten tot het te laat is? En hoe kunnen we de kunst van leren houden van onze vijanden nu al leren, het liefst bij leven? En waarom zouden we? Om bij die laatste vraag te beginnen: omdat dit het wezenlijke is waar het leven om draait. Al het andere is illusie. Erg echtlijkend, maar desalniettemin illusoir. Je carrière, je vakanties, dat mooie huis dat je zo belangrijk vond: allemaal *fata morgana*. Het verdampt op het moment dat je je laatste adem uitblaast en de waarheid van je hart onder ogen ziet.

Eén van de levenslessen die mensen krijgen als ze met het helder witte Licht in aanraking zijn gekomen, is dat alle leven één is. En dat die eenheid van het leven wordt geblokkeerd door onze oordelen, door anderen onze vijanden te noemen. Niet alleen brandmerken we daar anderen mee; we brandmerken onszelf. We kwetsen onszelf, ons eigen hart. Ieder oordeel dat we afvuren, is als een tweesnijdend zwaard; het treft de ander én onszelf, omdat we uiteindelijk één zijn. Alle eigenschappen die we in de ander veroordelen, hebben we ook in onszelf. Onze oordelen maken dat deze eigenschappen zich diep in onze schaduwzijde terugtrekken waar zij vervormen, ziek worden en kunnen woekeren. Dáárom moest Janet leren om haar licht aan haar vijanden te geven, waarmee ze haar oordelen ophief en ook haar eigen schaduwkant kon genezen. Dat is de heilzame werking van het liefhebben van onze vijanden, waar de grote leermeesters als Jezus Christus en Boeddha ons in onderwezen. Janet zou terugkeren uit de dood en zonder verdere behandeling genezen van de gevaarlijke kanker waar volgens haar dokter maar zelden iemand van geneest. Wat een spannende ontdekking: onze liefde voor wie we als onze vijanden beschouwen, geneest onze eigen ziekte! Kun je je voorstellen wat de impact van deze gedachte voor de gezondheidszorg zou zijn, die nu voornamelijk reactief en symptoombestrijdend werkt? Wat zou er gebeuren als we massaal leren onze oordelen over onszelf en elkaar op te geven en écht leren liefhebben?

Tonglen: geven en nemen

Een prachtig verhaal hierover komt uit het Tibet van de twaalfde eeuw na Christus, van de beroemde leraar Geshe Chekhawa. Deze lama ontdekte de edele kunst van *Tonglen*, wat ‘de beoefening van uitzenden en innemen’ betekent. Hij leerde de techniek aan de vele melaatsen die Tibet rijk was. Melaatsheid was in die tijd onbehandelbaar, maar met de meditatietechniek van Tonglen wist deze grote leraar op wonderbaarlijke wijze vele melaatsen te genezen. Hoe het werkt? De beoefenaar zendt licht naar wie hij als zijn vijand beschouwt en neemt de negatieve eigenschappen of karma van die persoon in als hete, dikke, zwarte rook. Met de uitademing zendt hij weer liefde en licht, en op de inademing neemt hij weer de negatieve stukken in, met een aaneengesloten reeks van in- en uitademing.

Hedendaags Tibetaans grootmeester Sogyal Rinpoche over deze intense healingtechniek:

‘Van alle beoefeningen die ik ken is de beoefening van Tonglen, wat in het Tibetaans ‘geven en nemen’ betekent, één van de meest nuttige en krachtige. Als je je opgesloten voelt in jezelf, opent de beoefening van Tonglen je voor de waarheid van het lijden van anderen; wanneer je hart geblokkeerd is vernietigt het de blokkades; en wanneer je je vervreemd voelt van degene die pijn heeft of bitter of wanhopig is, helpt het je contact te maken met de liefdevolle, ruime straling van je eigen natuur en die vervolgens te tonen. Geen andere beoefening die ik ken, is zo doeltreffend in het vernietigen van het aan het zelf vasthoudend, zichzelf koesterend, zelfgenoegzaam ego, dat de wortel is van al ons lijden, de wortel van onze hardvochtigheid.’

Bijzondere effecten van tonglen

Naast het genezen van zieken bracht de beoefening van Tonglen nog een bijzonder kado aan Geshe Chekhawa. Zijn broer was een hardvochtig scepticus en tegen iedere vorm van spiritualiteit. Toen hij de resultaten zag die Geshe met de melaatsen behaalde, keek hij stiekem de technieken van zijn broer af en ging heimelijk oefenen. Geshe Chekhawa merkte dat zijn broer de beoefening deed, omdat deze na verloop van tijd steeds milder van karakter werd.

De hedendaagse leraar Pema Chödrön over de beoefening van Tonglen:

‘Wanneer je inademt wat ongewenst of moeilijk is – of het nu de pijn en verwarring is of je eigen ongewenste gevoelens – kun je je deze voorstellen als een diepe duisternis die het harde

pantser rond je hart oplost. Hier is het pantser een beeld voor de verharding van het ego. Het hart is gepantserd tegen alle pijn en ongewenste gevoelens. Het is bedekt met een hard omhulsel, is strak samengetrokken en niet in staat om te ademen. Maar de ware aard van het hart is als de zon, die voortdurend schijnt, maar soms door de wolken bedekt is. Het inademen van de duisternis doet de dichte wolkenformaties oplossen. Dan kan de zon van maitri (LF: liefdevolle vriendelijkheid) en mededogen ongehinderd haar licht uitstralen. Wanneer je duisternis inademt kun je, in plaats van het gevoel te hebben dat ze een schadelijk gif of iets vervuilends is, denken dat ze een zeer helende kracht is. Ze ruimt de obstakels uit de weg die ons lijden en onze verwarring veroorzaken. Op die manier ontsluit ze de openheid en tederheid van ons hart, hetgeen ervaren wordt als koel en helend, verfrissend en licht. Als je er op deze manier aan denkt, opent je hart zich de hele tijd, zowel bij de inademing als de uitademing. Eerst opent het zich als we inademen en de obstakels uit de weg ruimen en dan opent het zich nog verder wanneer we uitademen.'

Licht van Compassie

Je kunt de kunst van Tonglen op diverse manieren toepassen. Je kunt het ogenblikkelijk toepassen, op het moment dat iets of iemand je een negatief oordeel ontlokt. Je ademt dat wat je als negatief aan deze persoon waarneemt in, waarmee je je pantser laat smelten. Dan adem je zuiver en koel licht uit. Je kunt de beoefening ook uitgebreider doen, door een aantal stappen te volgen. Aangepast op de westerse geest heb ik deze meditatie in zes stappen *Licht van Compassie* genoemd. Als je deze beoefening regelmatig doet, zuiver je je hart van knellende banden. Belangrijk is dat je een bepaalde mate van mindfulness ontwikkelt (aandachtig aanwezig zijn in het moment). Je wilt het tenslotte bemerken, wanneer de oordeelsmachine in je geest op gang komt. Het oordelen kun je niet stoppen, althans, niet rechtstreeks. Iedere keer dat je een negatief oordeel over iemand in je geest opmerkt, kun je de *Licht van Compassie* meditatie doen, waarmee je de oordelen onschadelijk maakt. Na verloop van tijd kun je merken dat regelmatige beoefening de oordelen in je denken vermindert. Je bevrijdt hiermee je geest en opent je hart, wat een weldadig gevoel kan geven.

Hoe de *Licht van Compassie* meditatie werkt

De *Licht van Compassie* meditatie werkt vanuit de wetenschap dat het leven draait om liefde. Zodra we met die waarheid gaan leven, verandert ons leven drastisch. Liefde is de brandstof van het universum; zodra je erop afstemt, ontstaat er levensgeluk. Niet vanuit wilskracht of denken. Vanuit je hart. Wat we kunnen leren van de mensen die even dood zijn geweest, is dat relaties niet zijn wat we denken dat ze zijn. Ieder mens is even belangrijk. Wanneer we iemand

kwetsen of veroordelen, brandmerken we niet alleen de ander. We brandmerken vooral onszelf. Dat is de moordkuil, waar het gezegde over gaat. Verbroken relaties, ruzies, onbegrip, negatieve overtuigingen: meestal vinden we dat we gelijk hebben en dat de ander niet deugt. In het licht leer je dat je het bij het verkeerde eind had, dat er geen gelijk is. Door de *Licht van Compassie* meditatie te beoefenen, zuiver je je hart van verstrikkingen, oude pijnen en knellende banden. De beoefening maakt dat je weer vrijuit kan ademen en kan gaan leven.

Licht van Compassie-beoefening



Stap 1. *Je handen plat gevouwen op je hart: zelfonderzoek*

Neem een persoon in gedachten met wie je ruzie hebt of in onmin leeft. Ontdek welke oordelen je hebt naar die persoon (hij/zij zou niet... moeten zijn/doen). Voel in je lichaam wat er gebeurt als je aan deze persoon denkt en aan wat hij of zij gedaan heeft of juist nagelaten heeft te doen. Als je ontdekt hebt welke gevoelens en emoties er spelen, kun je nog een niveau dieper onderzoeken en ontdekken welke van jouw behoeften niet is vervuld. Wat had je eigenlijk van deze persoon willen krijgen, of juist niet willen hebben? Waarmee heeft hij of zij je gekwetst? Jezelf daarin erkenning geven, maakt dat de innerlijke brand geblust wordt.

Stap 2. *Handen in gebedshouding gevouwen voor je hart*

In de tweede stap ga je jezelf leren vergeven voor je oordelen. Je richt je tot een hogere macht, Licht, God, Allah, Tao, of hoe het levengevende mysterie voor jou ook mag heten. Bid niet om andere omstandigheden, maar bid om meer inzicht om jouw leven en haar omstandigheden beter te kunnen begrijpen. Richt je niet tot de hemel, maar besef dat de goddelijke essentie, dit Licht, in jou is, zoals de grote mystieke tradities ons leren. Het heeft geen identiteit, het is de ultieme wijsheid, liefde en compassie, de God, die in ons allemaal leeft. Wend je tot dit Licht en vraag of het je wil helpen verder te groeien.

Stap 3. *Uitademend zend je je licht naar de persoon die je in gedachten hebt*

Stel de persoon die je in gedachten hebt voor als een klein kind of baby en zie hoe zacht, kwetsbaar en liefdevol dit kind is, hoe vol verwachting het aan het begin van haar leven staat. Zie hoe het verlangt naar geluk en hoe het probeert zijn lijden te verminderen. Als je uitademt, strek je je handen uit naar buiten en stel je je voor hoe op de uitademing het helder witte Licht vanuit jouw hart naar deze persoon stroomt en hoe goed het hem doet. Je geeft het beste van wat je in je hebt, ongeacht wat deze persoon jou in jouw beleving heeft aangedaan. Als dit niet lukt, neem je eerst jezelf in gedachten, en geef je je eigen gekwetste zelf Licht. Forceer nooit, deze beoefening wordt geleid door je hogere zelf en mag zacht en vloeiend gaan.

Stap 4. *Inademend neem je alle negatieve kanten en karma in je*

Terwijl je inademt, trek je symbolisch en fysiek (met de lucht die je inademt en je armen die je naar je hart terugbrengt), alle negativiteit die jij waarneemt van deze persoon in je, als dikke, hete, zwarte rook. Je kunt hierbij denken dat je alle negativiteit van deze persoon in je neemt en ziek wordt. Het tegendeel is echter waar: dit is de snelste manier om het pantser rond je hart af te breken. Tibetaanse leraar Chögyam Rinpoche leerde ons dat het hart oneindig groot is en alle ellende van de hele wereld kan bevatten, als we het maar openen. Stel je voor dat de zwarte negativiteit niet ergens in je hart blijft zitten, maar zich verspreidt over je hele lichaam.

Stap 3 & 4. *Geven en innemen herhalen*

Blijf het geven en innemen een tijd herhalen. Je voelt vanzelf wanneer het genoeg is geweest. Je ademt steeds weer de dikke, zwarte, hete rook in die symbool staat voor het negatieve en ademt koel, fris, helder wit licht uit, de pure liefde van je hart.

Stap 5. *Plaats je handen weer in gebedshouding voor je hart*

Dit is het moment om de persoon die je in gedachten hebt, symbolisch te eren. Stel de persoon met wie je werkt weer voor als volwassene. Je buigt voor hem of haar, en stelt je voor dat hij of zij perfect is zoals ze is. Dat hij of zij niet anders zou kunnen zijn dan hij of zij is, en een onlosmakelijk onderdeel van dit universum is.

Stap 6. *Leg je handen weer plat en gekruist op je hart*

Deze laatste fase is weer voor jezelf. Je maakt contact met je hart door te voelen hoe het aanvoelt. Wat voor sensaties gaan er door je hartsgebied? Voelt het warm of koud? Zacht of hard? Ruim of klein? Stel dan je hart voor als een babytje en koester het onder je handen. Glimlach naar je hart en bedank het. Sluit je meditatie in liefde voor jezelf af.

Het effect van deze meditatie

Met deze meditatie kun je al heel snel effecten verwachten, omdat het radicaal is. Het is ongeveer het tegenovergestelde van wat we normaal gesproken willen (liefde is voor mijzelf en mijn dierbaren, houd jij je negativiteit maar lekker bij je). Het kan zijn dat je hartsstreek gaat tintelen of pijn gaat doen. Ook kun je tintelingen in je vingers verwachten. Dit zijn tekens dat het pantser rond je hart aan het smelten is. Wanneer dit gebeurt, is het goed mogelijk dat je nek en schouders pijn gaan doen, omdat daar nu minder spanning op staat en de spieren kunnen ontspannen. Dit werkt mogelijk weer door naar de rest van je rug. Vertrouw erop dat de natuurlijke ordening weer terugkomt en dat de oneindige intelligentie van het Licht je lichaam en hart helpt helen. Eén van de meest gehoorde reacties is dat iedere vorm van boosheid naar de personen waar mee gewerkt wordt, ook als die al decennialang woekert, vaak na één keer al is verdwenen. Als dit gebeurt, is het zaak om de meditatie in het fysieke leven door te zetten en waar mogelijk met de persoon in kwestie te verzoenen. Op die manier werkt de meditatie door tot in de relatie en mag zij haar helende werk voortzetten. Ga ervan uit dat als je deze meditatie hebt gedaan met deze persoon in gedachten, jullie relatie al ten positieve is veranderd en het de verzoening gemakkelijker maakt. De ander zal – onbewust – merken dat er iets is veranderd en daar naar alle waarschijnlijkheid positief op reageren. Het vraagt maar één iemand om een conflict op te lossen en je hart te helen. Die iemand ben jij! Laat geen sporen na, zuiver je hart en verzoen je met de belangrijke mensen in je leven. Je zal er enorm van profiteren en groeien.



Licht van Compassie kan voor een enorme vrijheid in je hart zorgen!

De Ziel



BESTEMMING *'Licht'*

De ziel is uiteraard geen archetype, noch is het iets dat we in een plaatje af kunnen beelden of beschrijven. De ziel is niets en tegelijk alles. De ziel is niet wetenschappelijk aan te tonen en toch is zij de moeder en vader van alles dat is. De afbeelding van de diamant hiernaast reflecteert iets van hoe we de ziel zouden kunnen zien: het is noch de diamant, noch het licht dat erin valt. Het is beide! En ook weer niet. Je zou de ziel het 'bewustzijnsveld' kunnen noemen dat alles wat is, omvat. Overal tegelijk aanwezig, en toch niet aan te tonen. Daardoor komt 'Licht' nog het best in aanmerking als metafoor voor de ziel. Je kunt het zien en toch ook niet aanwijzen. Je merkt pas de kwaliteit van licht, als het er niet is. Alle archetypen ontspruiten uit de Bron van Licht, die alles dat bestaat bezielt.

Licht lijkt voorlopig de beste metafoor voor wat onze ziel, of essentie of ware natuur is. In alle religies wordt Licht beschreven als de essentie van het leven. Zowel in de natuurkunde als in religieuze context is licht absoluut, het heeft geen verleden of toekomst, het is overal tegelijk en altijd in het nu.

De oudste wijsheid ter wereld zegt ons dat we ons bewust kunnen verenigen met het goddelijke, terwijl we ons in dit lichaam bevinden; hiertoe is de mens in werkelijkheid geboren. Mist hij zijn bestemming, dan heeft de natuur geen haast; ze haalt hem op een dag wel in en dwingt hem haar geheime doel te vervullen. (Sarvepalli Radhakrishnan)

Licht

*zal maken dat je op een dag opensplijt
zelfs als je nu in een kooi leeft.*

*Want een goddelijk zaadje, de kroon van je bestemming
ligt verborgen, ingezaaid
in een oud, vruchtbaar veld
dat jou toebehoort.*

*Liefde zal zeker maken dat je wijd openbarst
in een onbeteugelde, bloeiende nieuwe melkweg,
zelfs al heb je nu het verstand
van een verwende muilezel.*

(Hafiz, 14de eeuw Perzie)

Facts & figures

Archetype:	De Ziel, dat waar alle archetypen uit voortkomen
Sub-archetype:	Zelf, hoger zelf, essentie, ware zelf, Bron, Licht
Thema:	Zijn en worden: evolutie
Wat:	alomtegenwoordig, oneindig creatief, intelligent
Kenmerk:	bewustzijn
Functie:	leven
Waar:	alles wat bezield is
Element:	Licht
Icoon:	kinderen
Leraren:	het leven, de dood
Film:	Thousand Words, Jonathan Livingston Seagull
Boek:	De Gewijde Reis, De Heldenreis
Muziek:	alle muziek, de muziek van het leven, ritme van de natuur
Werkvorm:	donkerretraite, medicijnplanten, vision quest, zweethut, stilteretraite
Ultiem:	liefde, aanvaarding van alles dat is
Schaduw(+/-):	teveel: zweverig, te weinig: ego
Demon:	stagnatie, afwijzing
Kleur:	Licht
Mythologie:	Jezus Christus, Boeddha
Symbool:	Licht
Ontwikkelingsfase:	de ziel zelf ontwikkelt niet, is eeuwig. De mens kan haar leren dragen.

Bij het opsplitsen van het atoom in steeds kleinere deeltjes ontdekten de natuurkundigen tot hun grote verrassing dat er geen 'kleinste deeltje' in de natuur bestaat. Er zijn evenwel bepaalde krachten die we het best kunnen omschrijven als golflengtes van elektromagnetisme, of licht. Deze lichtdeeltjes zijn de fundamentele bouwstenen van alles. Wat deze theorie inhoudt, is dat alles wat we tot de werkelijkheid rekenen, in feite uiteenvalt in licht, in al z'n verschillende golflengtes. '(Stephen Hawkins)

*Dit zelf-ontstane Heldere Licht,
dat vanaf het begin nooit is geboren,
Is het kind van Rigpa, dat zelf geen ouders heeft
- hoe wonderbaarlijk!
Deze zelf-ontstane wijsheid is door niemand geschapen
- hoe wonderbaarlijk!
Het heeft nooit geboorte ervaren en heeft niets in zich
dat zijn dood zou kunnen veroorzaken
- hoe wonderbaarlijk!
Hoewel duidelijk zichtbaar, is er niemand die het ziet
- hoe wonderbaarlijk!
Hoewel het door samsara gedoold heeft,
is het er niet slechter van geworden
- hoe wonderbaarlijk!
Hoewel het boeddhaschap zelf heeft gezien,
is het er niet beter van geworden
- hoe wonderbaarlijk!
Hoewel het in alles en iedereen bestaat,
wordt het niet herkend
- hoe wonderbaarlijk!
En blijf je zoeken naar iets anders
- hoe wonderbaarlijk!
Hoewel het je diepste wezen is, zoek je elders
- hoe wonderbaarlijk!
(Padmasambhava)*

Licht is de enige realiteit. (Amit Goswami, Ph.D.)

Het potentieel

- *Oneindig creatief*
- *Alomtegenwoordig*
- *Ultiem wijs*
- *Absoluut*
- *Oneindig liefdevol en compassioneel*
- *Oneindig energiek*
- *Oneindig (buiten de tijd, zonder begin, zonder einde)*
- *Altijd hier en nu*
- *Ongeboren, onsterfelijk*

De hiernaast genoemde kwaliteiten zijn geen zaken die je kunt ontwikkelen. Ze behoren toe aan de ziel, ofwel je essentie. Deze kwaliteiten worden door mystici aller tijden aan het licht toegekend. Lang zijn ze als louter geloof beschouwd, totdat wetenschappers in de vorige eeuw tot vergelijkbare conclusies kwamen. Denk daarbij aan de relativiteitstheorie van Einstein (die niet voor niets stelde dat hij de rest van zijn leven de eigenschappen van licht wilde onderzoeken) en de atoomsplitsing. Uit de kleinste deeltjes komt de grootste hoeveelheid energie vrij, met een enorme lichtflits. Eigenschappen als ‘ultiem wijs, liefdevol en compassioneel’ werden en worden ervaren door mensen die een close encounter met de dood hadden, of die door middel van onder andere meditatietechnieken een ervaring hebben gehad van bewustzijnsverruiming en ontmoeting met zuiver bewustzijn in de vorm van licht. In de loop der eeuwen zijn duizenden van dit soort verhalen opgetekend uit de mond van yogi’s, sjamanen, mystici, maar ook gewone stervelingen met een bijzondere mystieke ervaring. Ongeacht de cultuur waaruit mensen afkomstig zijn, komen de meesten tot vergelijkbare beschrijvingen als hiernaast beschreven. Het zal waarschijnlijk niet zo lang meer duren dat wetenschap en religie samen zullen vloeien. Beide zullen hiertoe een paradigmaverschuiving door moeten maken.

Materie is als het ware gecondenseerd of bevroren licht... alle materie is in bepaalde patronen gecondenseerd licht dat zich met een gemiddelde snelheid beweegt die geringer is dan die van het licht. (David Bohm)

*Als tien lantaarns aanwezig zijn op één plaats,
verschillen ze van elkaar in vorm.
Toch kun je, wanneer je de aandacht vestigt op het licht,
niet onderscheiden welk licht afkomstig is van welke lamp.
In de geest is er geen verdeling,
bestaat geen individualiteit.
Zoet is de eenheid van de Vriend met Zijn vrienden.
Vang de geest en houd hem vast.
Help dit koppige zelf uiteenvallen
opdat je hieronder eenheid mag ontdekken
als een verborgen schat.*

(Rumi)

130. Het geheim van Licht

Tot nu toe hebben we gekeken naar het enorme potentieel dat wij als mens in ons hebben. Wanneer we de archetypen in onszelf tot leven wekken en hun volledige potentieel verwezenlijken, worden het echte krachtcentra. Deze centra hebben ieder hun eigen resonantie. Het onderste, De Wildeman/vrouw, zorgt ervoor dat we stevig geaard zijn in de wereld. Ieder krachtcentrum hierboven zorgt voor een steeds verder verfijnde energie. Als alle centra voldoende ontwikkeld zijn en met elkaar gaan resoneren, ontstaat de mogelijkheid tot verlichting. De persoon in kwestie overstijgt zijn eigen mogelijkheden en is in staat om zich te verbinden met het veld van oneindige mogelijkheden. In dit Licht is álle kennis en potentie van het universum tegelijk aanwezig.

Het mooiste voorbeeld van iemand die deze verwezenlijking doormaakte is dat van Walter Russell, die meerdere keren in zijn leven contact maakte met dit veld van oneindige mogelijkheden. Hij was ongeschoold en wist zich toch tot een eminente wetenschapper te ontwikkelen die zijn tijd vër vooruit was.

Op vijftigjarige leeftijd kreeg hij een verlichtingservaring die hem in contact bracht met de bron van alle kennis. De kennis die hij terugbracht was zijn tijd zó ver vooruit dat grote wetenschappers als Nicolas Tesla hem adviseerden het in een enveloppe te doen en pas duizend jaar na dato open te laten maken. Over zijn ervaring in het Licht waarin hij alles leerde wat hij zou kunnen leren, zegt hij:

'Een schitterende lichtflits, zoiets als een bliksem, scheidde mijn lichamelijke sensaties van mijn bewustzijn, waardoor ik bevrijd was van mijn lichaam en geheel opging in het Geest-Universum van Licht, dat God is en de geheimen van het universum werden voor mij onthuld in hun grote eenvoud, terwijl de deuren van het Licht zich volledig openden voor mijn bewustzijn. In minder tijd dan het kost om het onder woorden te brengen, wist ik alles wat er te weten was over de Oorzaak van alle gevolgen, want in feite was er maar erg weinig te weten... Ik kreeg in één keer de sleutel tot alle natuurwetenschappen, wiskunde, scheikunde, astronomie en mechanica, en evenzo tot alle onderliggende principes van creatie; van leven en het healingprincipe; van continuïteit in een universum waarin geen dood is; van energie, die niet altijd is wat men denkt dat zij is; en van de krachten die daarop inwerken en die men enigszins heeft leren te gebruiken, maar waarvan men het waarom niet kent.'



131. Je bent oneindig geliefd

Een ieder van ons is oneindig geliefd en wordt met een ongelofelijke compassie behandeld. Er bestaat een plan of zo, zo zou je kunnen zeggen, een soort blauwdruk voor het leven van ieder mens en het Licht is er om ons te helpen dit te vinden, hoewel het ons vrij staat het plan alsnog te verwerpen. Als we ons openstellen voor het Licht, het uitnodigen in ons leven te komen, zal ons op den duur onze weg worden getoond – en we zullen die feilloos als de onze herkennen, omdat hij ons blijdschap schenkt. Levensvreugde is de beste aanuiding dat we ons op het juiste pad bevinden.

Beoordeling doodt; liefde geneest. Het Licht zelf is slechts liefde en oordeelt nimmer; het wenkt je zachtjes in de richting van je echte zelf. Het wil dat je beseft dat je in de kern Licht bent – het is niet iets buiten jou. Als je één wordt met dit Licht, zul je alleen nog liefde voor jezelf ervaren – en voor alles – en zul je al je oordelen los kunnen laten. Zelfbeschuldiging, schuld en andere vormen van zelfkwelling zullen evenzo overwonnen zijn. Wanneer het vellen van oordelen – die wrede zaaiers van verdeeldheid – wegvalt, is er alleen aanvaarding – van alles. En dat wordt liefde genoemd. (Kenneth Ring, Het licht gezien)

Dr. Kenneth Ring heeft talloze getuigenissen opgetekend van mensen die even dood waren en weer terugkeerden, zoals het verhaal van Virginia Rivers: *‘Een schitterend Licht straalde vanuit het centrum oneindig in alle richtingen, om alle atomen te beschijnen. De harmonie van alle tinten, ontwerpen en melodieën vond zijn oorsprong in dit Licht. Het was God, zijn liefde, zijn wezen en zijn scheppingskracht reikten tot in alle hoeken van het heelal – als een pulserende baken van liefde, een wegwijzer naar ‘Thuis’.*

Er was een periode, een moment of een eeuwigheid, van uitwisseling van volledige en absolute kennis van en waardering voor mij en wat ik geworden was. Ik wist dat hij in dat ogenblik of dat millenium mijn hele leven had gezien en toch nog van me hield. Zuivere, reine, onzelfzuchtige, eeuwige en onvoorwaardelijke liefde. God doorzag mijn leven en hield nog steeds eindeloos en eeuwig van mij en mijn leven. Hij sprak niet in woorden die ik met mijn oren kon horen, maar ik vernam zijn gedachten zo duidelijk als via woorden. De kwaliteit van zijn woord, zijn gedachte, zijn stem in mijn hoofd, was magnifiek, betoverend, dwingend zonder te eisen, zachtmoedig en vriendelijk, en vol van liefde, meer dan ik kan beschrijven. Te verkeren in zijn aanwezigheid was inspirerender en uitnodigender dan iedere liefde en harmonie die ik ooit in deze realiteit heb ervaren. Geen beleving, geen intimiteit was zó compleet.’



132. *Mijn religie is vriendelijkheid*

Zoals we eerder al zagen komt iedereen, profeet, sjamaan, yogi, ongeacht zijn of haar religie, uit bij de essentie van bewustzijn: Licht. Iedereen die serieus en toegewijd zijn of haar bewustzijn onderzoekt, moet vroeger of later bij dezelfde essentie uitkomen en ontdekken dat alle mensen dezelfde essentie delen. We zijn één. Alle grote religies hebben dit eenheidsbewustzijn ontdekt. Uit dit besef van eenheid is de zogenaamde ‘Gulden Regel’ ontstaan, die neerkomt op: *‘Wat jij niet wilt dat u geschiedt, doe dat ook een ander niet.’* Als we deze aanwijzing oppervlakkig beschouwen, kan het op een regel lijken. Het is echter iets anders: het is de openbaring van profeten en zieners. Wanneer je beseft dat we allemaal gelijk zijn, hoe zou je een ander nog pijn of tekort kunnen doen of kunnen afwijzen?

Van de buitenkant kunnen religies wellicht verschillen, maar dit is slechts optisch bedrog. Profeten, mystici en heiligen aller religies hebben hetzelfde gezien en verkondigd, in wellicht andere woorden, maar altijd met dezelfde strekking. De Gulden Regel die alle religies verbindt:

- *Wie zou ik moeten verachten, aangezien de Heer ons allemaal geschapen heeft.* (Sikh)
- *Doe wat je zelf haat, je broeder niet aan.* (Jodendom)
- *Doe niemand pijn en niemand zal jou pijn doen,* (Koran)
- *Een mens zou een ander nooit iets aan moeten doen wat men voor zichzelf als kwetsend zou beschouwen.* (Hindoeïsme)
- *Dat wat je haat als het jou wordt aangedaan, doe dat ook een ander niet aan.* (Oud Egyptisch)
- *Alles wat je uitzendt, krijg je drie keer terug.* (Wicca)

- *Zie de winst van uw buurman als uw winst, en het verlies van uw buurman als uw verlies.* (Tao)
- *Niemand van u is een gelovige, totdat hij dát voor zijn broeder wenst, wat hijzelf verlangt.*
(Koran)
- *Wat gij niet wilt dat u geschiedt, doe dat ook een ander niet.* (Jezus Christus)
- *Mijn religie is vriendelijkheid.* (Dalai Lama)
- *Wie bescherming wenst, voor zowel zichzelf als anderen, moet zich toeleggen op dit heilige geheim; de ander in de plaats te stellen voor jezelf.* (Tibetaans Boeddhisme)
- *Dit is de optelsom van onze plichten: doe anderen niets aan dat jou, als het jezelf wordt aangedaan, lijden veroorzaakt.* (Hindoeïsme)
- *Alleen hij is goed die zich ervan onthoudt anderen iets aan te doen wat niet goed is voor hemzelf.* (Mazdeïsme (zoroastrisme))
- *Doe anderen geen leed aan dat je zelf zou doen lijden.* (Boeddhisme)
- *Doe anderen niet aan waarvan je niet wilt dat het jezelf wordt aangedaan.* (Confucianisme)
- *Wij behoren in geluk en lijden, vreugde en verdriet, alle wezens te beschouwen zoals we onszelf beschouwen.* (Jainisme)
- *Al wat gij wilt dat de mensen u doen, doe gij hun desgelijks.* (Christendom, Matth. 7:12)
- *Acht anderen zoals gij uzelf acht.* (Sikh-religie)
- *Beschouw anderen als jezelf.* (Boeddha, Dharmmapada 10:1)

133. Zoek het juweel in jezelf

Er is een verhaal over een doortrapte diamantdief die alleen de schitterendste edelstenen wilde stelen. Hij hing altijd in de diamantbuurt rond om te kijken wie er edelstenen kocht, zodat hij dan later hun zakken kon rollen. Op een dag zag hij dat een bekende diamanthandelaar de steen kocht waar hij zijn hele leven op had gewacht. Het was een prachtige, smetteloze, loepzuivere diamant. Hij was zeer enthousiast en volgde de handelaar toen die in de trein stapte en ging in dezelfde coupé zitten. Hij reisde wel drie dagen achter hem aan en probeerde ondertussen de zakken van de handelaar te rollen en de diamant in zijn bezit te krijgen. Toen het einde van de reis in zicht kwam en hij de edelsteen nog steeds niet te pakken had, raakte hij zeer gefrustreerd. Hij was een door de wol geverfde dief en hoewel hij al zijn technieken en vaardigheden had ingezet, was hij niet in staat gebleken deze zeldzame en kostbare steen te stelen. Toen de diamanthandelaar de trein verliet, liep de zakkenroller wederom achter hem aan. Uiteindelijk hield hij het niet meer, ging hij naar de handelaar toe en vroeg: *‘Meneer, ik ben een beroemde diamantdief. Ik zag u die prachtige diamant kopen, dus ik ben u achterna gegaan, de trein in. Ik heb alle trucs toegepast, maar kon de edelsteen niet vinden. Ik wil weten wat uw geheim is. Vertel me alstublieft hoe u die diamant voor me verborgen hebt gehouden.’* De diamanthandelaar antwoordde: *‘Tja, ik zag dat u me in de diamantwijk in de gaten hield en vermoedde dat u een zakkenroller was. Dus heb ik de diamant verstoopt op een plek waar u hoogstwaarschijnlijk niet zou zoeken: in uw eigen zak!’* Hij stak zijn hand in de zak van de dief en haalde de diamant tevoorschijn.

Gangaji over dit prachtige verhaal uit haar boek *De Diamant In Jezelf*: *‘Ik nodig je uit een schat in ontvangst te nemen. Die schat bevindt zich op dit moment in jouw eigen zak: in je eigen hart. Het hart waarover ik het heb is dichterbij dan je fysieke hart. Het is dichterbij dan je emotionele hart. Het is het hart dat de kern van je wezen vormt. Elke stap die je zet om het ergens te vinden, impliceert dat het niet al hier zou zijn, waar je nu bent. Zie simpelweg de stralende weelde van je ware aard en aanvaard die weelde, dan zul je heel vanzelfsprekend in die weelde delen.’*

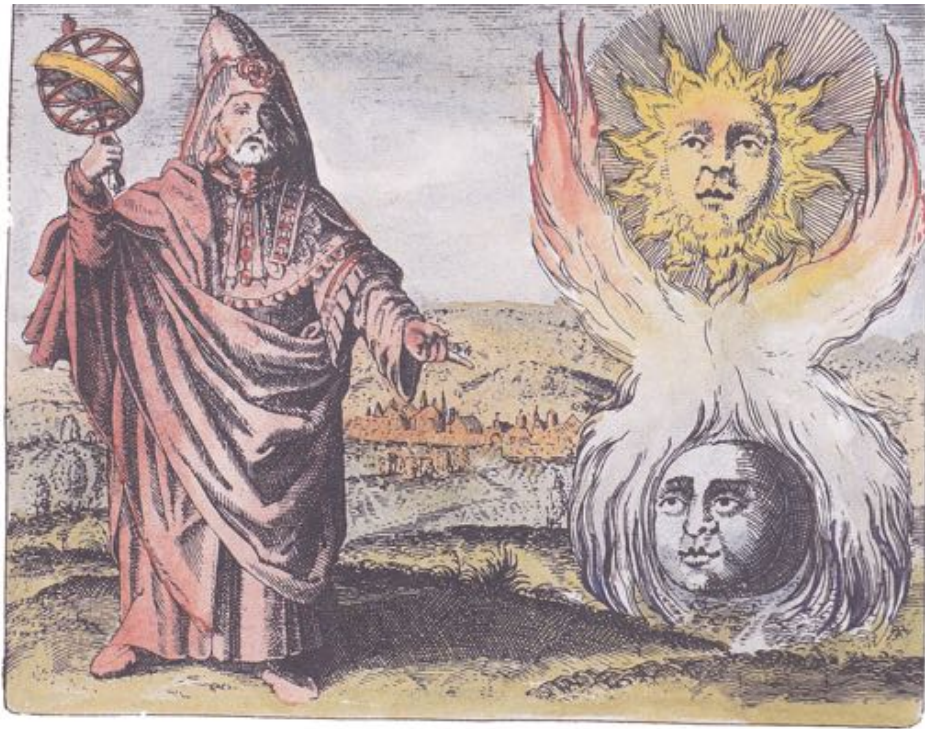


134. Het universum is je spiegel

*Jij en ik blijven vreemden voor het leven, voor elkaar en ieder voor onszelf tot de dag waarop
jij spreekt en ik luister en jouw stem beschouw als mijn eigen stem en
wanneer ik voor je sta,
denk dat ik voor een spiegel sta.*
(Kahlil Gibran)

De driemaal grootste, zoals de mythische grootmeester Hermes Trismegistus ook wel werd genoemd, leert ons dat het universum onze spiegel is. Met zijn in smaragd gebeitelde inscriptie 'Zo boven, zo beneden. Zo binnen, zo buiten' beschreef hij deze belangrijke spirituele wet. Het leert ons dat wij de wereld zijn, zoals we die waarnemen. We projecteren onze werkelijkheid op de zichtbare wereld. Of preciezer gezegd: de wereld zoals we die waarnemen wordt zichtbaar door onze projectie. Door nauwkeurig onze gedachten en gevoelens over de wereld buiten ons te observeren, kunnen we een glimp opvangen van onze binnenwereld, om uiteindelijk te ontdekken dat ze allebei dezelfde zijn.

Wat we bij onze introspectie vooral kunnen ontdekken, zijn de filters waardoor wij de wereld waarnemen. Het universum zoals we het waarnemen zou je je voor kunnen stellen als een driedimensionaal filmdoek waarop we projecteren, met scènes, plots en acteurs. Het bewijs voor ons vermogen tot projectie vinden we 's nachts in onze dromen, als de film gewoon doorgaat. Hieraan zie je dat de geest aanhoudend verhalen bedenkt. Richt je tot de verhalenverteller! Ontdek de bron waar al deze verhalen uit voort komen. In plaats van naar buiten te kijken, richt je je blik naar binnen. Wie droomt mijn dromen? Wie kijkt er door mijn ogen? Wie ademt mij? Wie heeft deze gedachten? Wanneer je deze vragen grondig onderzoekt, kun je het mysterie van het leven ontrafelen. Dat zal zich niet openbaren door iets wat in woorden te vatten is, maar in jouw directe ervaring. De directe ervaring van degene die jouw dromen droomt en gedachten denkt, de Waarnemer achter deze gedachten, is dezelfde in ieder mens. Het is je zuivere spiegel: je ziel.



135. Geniet van jouw film!

We zijn meester verhalenvertellers. De verhalen die we vertellen, over hoe slecht mensen zijn, of hoe fantastisch, in al zijn variaties, vormen de film die op de wereld of in ons slaapbewustzijn wordt geprojecteerd. Afhankelijk van onze overtuigingen en oordelen ontwikkelt het plot zich en heeft het altijd dezelfde uitkomst. Onze gevoelens en emoties worden op dezelfde manier geraakt, waardoor onze film levensecht lijkt en wij als natuurgetrouwe acteurs volgens ons script reageren.

Plato beschreef dit verhaal tweeduizend jaar geleden al in zijn beroemde verhaal van de grot. Gevangenen zitten geboeid in een grot en kijken naar een wand waar de schaduwen van hun bewakers op worden geprojecteerd. Omdat ze in gevangenschap zijn geboren, nemen ze de projecties voor de werkelijkheid aan. Zo is de wereld waarin we leven en zoals we die waarnemen, ons schaduwspel. Maar wat is dan echt? Herinner je je nog de uitspraak van de Zwitserse grootmeester Carl Jung die stelde: *'Wie naar buiten kijkt droomt. Wie naar binnen kijkt, wordt wakker.'*

De wereld die we buiten ons waarnemen, wordt in het oosten *maya* of *samsara* genoemd. Ten onrechte wordt wel eens gesteld dat de wereld een illusie is. De pijn die je in je teen hebt als je tegen een steen schopt is echt! Hoe je er op reageert, je idee over de wereld, dat is de illusie. Als je bijvoorbeeld vindt dat die steen daar niet had moeten liggen, of dat hij niet zo hard had moeten zijn. Of dat je eens wat beter uit moet kijken. Al je overtuigingen en meningen vormen een illusoir netwerk wat ik in een ander boek (MATRIX GUERRILLA) *'de Matrix'* noem.

De manier waaróp we de wereld waarnemen, is echter de illusie. Boeddhisten beschouwen zes samsarische rijken, die je filmscripts zou kunnen noemen. Dit zijn de filmscripts die je levensloop kunnen bepalen, meestal ben je in één (en soms in meerdere) van deze rijken verstrikt: hel, hongerige geesten, dieren, mensen, halfgoden en goden.

Zo zijn er mensen die altijd het ultieme plezier nastreven (godenrijk). Mensen die proberen net zo rijk en succesvol te worden als anderen (halfgodenrijk). Mensen die voortdurend denken (mensenrijk). Mensen die dierlijke trekjes hebben (dierenrijk). Mensen die innerlijk verscheurd worden (hongerige geestenrijk). Mensen voor wie leven op aarde een hel is (hellenrijk). Deze zeer

grove beschrijvingen bepalen het script waar je in dit leven in zit, hoe je reageert op de situatie die je zelf projecteert. Karma kun je zien als de vanzelfsprekendheid waarmee je in een bepaald script gevangen zit. Karma is de wetmatigheid waarmee je reageert op je eigen projecties: met afkeer of met begerigheid. Het is de vanzelfsprekendheid waarmee je op de omgeving reageert en waarmee je haar voor werkelijk houdt, terwijl ze in wezen niet anders is dan een spiegel van je binnenwereld. Mensen die bijvoorbeeld in het godenrijk (denken te) leven, krijgen natuurlijk heel ander soort lessen dan mensen die in het hellenrijk gevangen zitten. Er zijn mensen die verslaafd zijn aan prettige ervaringen, mensen die niets anders nastreven dan het zelf zo goed mogelijk te hebben. Het lijkt misschien de hemel op aarde voor deze mensen in het godenrijk, maar dat is uiterlijke schijn. Ze zijn net zo verslaafd als de junk die in het hellenrijk leeft en hoopt op een klein stukje levensgeluk. Voor de drugsverslaafde is het misschien nog gemakkelijker om uit zijn hellenrijk te ontsnappen omdat zijn wereld verre van fijn is en hem aanzet om te ontwaken. Mensen die het helemaal fantastisch hebben in hun leven, krijgen doorgaans pas veel later in hun leven de kans om te ontwaken, als het leven hen *wake-up calls* geeft in de zin van gezondheidsproblemen of het verlies van dierbaren.

Hoe kun je wakker worden uit de droom? Allereerst door te beseffen dat wát je ook tegenkomt in je leven, een afspiegeling is van jouw binnenwereld. Jij hebt dit niet gecreëerd zoals soms wel eens foutief wordt verondersteld, maar hoe jij het ervaart is wel jóúw perceptie. Hoe je de wereld percipieert, vormt jouw samsarische rijk. Neem daarom voor de volle honderd procent verantwoordelijkheid voor jouw leven, het is tenslotte jouw droom én creatie!

Wat gebeurt er als je doorkrijgt dat je droomt en dat de wereld zoals je die waarneemt een afspiegeling is van je binnenwereld? Het zou kunnen zijn dat je dan ontdekt dat je boeien altijd open zijn geweest. Je zou de grot zo uit kunnen lopen, op weg naar je vrijheid. Het zou je de vrijheid opleveren om totaal anders te reageren op de situaties die het leven je biedt, omdat je weet dat je ze zelf hebt geprojecteerd. Maar eerst zul je moeten ontdekken wat je werkelijk bent. Want wie projecteert er door jouw filmframes heen, wie schept er illusoire samsarische werelden op het neutrale filmdoek dat wereld heet? Wie reageert er op wat hij vervolgens waarneemt, wie voelt de emoties? Als je naar binnen kijkt, in plaats van naar buiten, kun je de lamp ontdekken die projecteert, de bron van je bewustzijn. Dat is wie je werkelijk bent. Licht. Licht is bewustzijn. Licht is God. Licht is de essentie van je wezen. Dit licht van bewustzijn is je ware natuur en je kunt er alles mee creëren, helemaal afhankelijk van het filter dat je er overheen legt. Hoe jouw film eruitziet kun je zien als je de wereld beschouwt. Geniet van jouw film!*

* Als je deze materie interessant vindt, raad ik je mijn boek MATRIX GUERRILLA aan!

136. Vergeet de woorden

De Tao die onderricht kan worden, is niet de eeuwige Tao.

(Lao Tze)

Dit mysterieuze eerste vers uit de beroemde Tao Te Ching vertelt ons dat alles dat onder woorden gebracht kan worden, niet de (goddelijke) ervaring zelf is. Onze denkgeest vertelt ons het tegenovergestelde: hij houdt de boom die hij ziet voor de echte boom en heeft niet door dat de innerlijke representatie, het plaatje in zijn hoofd, slechts een flauwe afspiegeling van de realiteit is. Woorden staan nog verder af van wat wezenlijk is. Als je beseft dat we daarbij ook nog eens een eigen innerlijke representatie van de werkelijkheid hebben, wordt duidelijk waarom we onderling zo vaak de spreekwoordelijke Babylonische spraakverwarring ervaren. Onze innerlijke realiteiten komen zelden overeen! Sterker nog, onze zintuigen kunnen maximaal vijf procent van de trillingen en golfvormen waarnemen die aanwezig zijn in het totale spectrum van kleuren, geuren en geluiden. Onze waarneming is slechts een zeer zwak aftreksel van de ware realiteit, ook al denken we dat wat wij waarnemen het geheel is.

Het eerste vers uit de Tao heeft echter nog een andere, verborgen betekenis, die in de mondeling overgedragen traditie sinds duizenden jaren van grootmeester op student wordt overgebracht. Deze les heeft dezelfde strekking als de vermaarde les van Jezus Christus: *'Wie niet wordt als kinderen, zal het koninkrijk God's niet binnengaan.'* De grootmeester die zijn student inwijdt, nodigt hem uit om zijn bewustzijn terug te brengen naar de staat waarin hij was voordat hij kon spreken. Hij brengt de student in de bewustzijnsstaat waarin alleen de directe ervaring plaatsvindt en laat hem die beleven in plaats van er woorden aan te geven.

Deze bewustzijnsstaat kun je zelf gemakkelijk bereiken als je aan het wandelen bent en je ogen sluit. Laat je maar door je oren leiden. Ook kun je je tastzin gebruiken en op de tast verder gaan, of je laten leiden door geuren. Als je met iemand samen bent, kun je dit om de beurt oefenen terwijl de één geblinddoekt is en de ander leidt en wijst op verschillende indrukken: voel dit mos eens; hoor je die vogel; ruik je deze bloem? Op die manier kom je in de directe ervaring en ga je voorbij de wereld die genoemd kan worden, rechtstreeks het goddelijke domein in. Ver voorbij de woorden. Ver voorbij de herinneringen en ervaringen, die opgeslagen zijn in de geest. Degene die ervaart en het ervarene worden één, in het eeuwige hier en nu.

*Het visnet bestaat door de vis.
Als je vis gevangen hebt, vergeet je het net.
De konijnenstrik bestaat door het konijn.
Zodra je een konijn gevangen hebt, vergeet je de strik.
Woorden bestaan bij de gratie van hun betekenis.
Zodra je de betekenis kent, kun je de woorden vergeten.
Waar kan ik iemand vinden die de woorden is vergeten,
zodat ik met hem kan praten?*

(Chuang Tze)

*Ssst, geen woorden meer, alleen de innerlijke stem.
Onthoud het eerste dat hij zei, we zijn de woorden voorbij.*

(Rumi)

137. Word wakker!

Wat is er mooier dan dit boek te beëindigen met de prachtige levenslessen van één van de grootste komieken aller tijden, Charlie Chaplin. Woorden die als geen ander de rijpheid en grootsheid demonstreren van een geslaagd en groots leven.

Op het moment dat ik van mijzelf begon te houden, ontdekte ik dat angst en emotioneel lijden alleen maar signalen zijn die mij waarschuwen dat ik mijn eigen waarheid niet leef. Vandaag weet ik, dat dit 'AUTHENTICITEIT' is.

Op het moment dat ik van mijzelf begon te houden, begreep ik pas hoezeer ik iemand kan beledigen als ik mijn verlangens opdring, zelfs als ik wist dat de tijd niet rijp was en deze persoon er niet klaar voor was, en zelfs al was ik die persoon. Vandaag noem ik dat 'RESPECT'.

Op het moment dat ik van mijzelf begon te houden, stopte ik om te hunkeren naar een ander leven, en kon ik zien dat alles dat me omringt mij uitnodigt om te groeien. Vandaag noem ik dat 'VOLWASSENHEID'.

Op het moment dat ik van mijzelf begon te houden, begreep ik dat wat er ook gebeurt, ik altijd op de juiste tijd en plaats ben, en dat alles exact op het juiste moment gebeurt, en dat ik daarin kan ontspannen. Vandaag noem ik dat 'ZELF-VERTROUWEN'.

Op het moment dat ik van mijzelf begon te houden, stopte ik met het stelen van mijn eigen tijd, en met het maken van enorme toekomstplannen. Vandaag de dag doe ik alleen wat me geluk en vreugde brengt, dingen waar ik van hou en die mijn hart laten juichen, en die ik in mijn eigen tempo en op mijn eigen manier doe. Vandaag noem ik dat 'EENVOUD'.

Op het moment dat ik van mijzelf begon te houden, bevrijdde ik mij van alles dat niet goed voor mijn gezondheid is – voeding, mensen, materie, situaties, alles dat mij naar beneden en weg van mijzelf trok. Vandaag noem ik dat 'LIEFDE VOOR MIJZELF'.

Op het moment dat ik van mijzelf begon te houden, stopte ik met altijd gelijk

te willen hebben, en sindsdien heb ik het steeds minder bij het verkeerde eind. Vandaag ontdekte ik dat dat 'BESCHEIDENHEID' is.

Op het moment dat ik van mijzelf begon te houden, weigerde ik om nog langer in het verleden te leven of om mij zorgen te maken over de toekomst. Nu leef ik alleen nog in het moment, waar ALLES gebeurt. Vanaf vandaag leef ik iedere dag met de dag en noem dat 'VERVULLING'.

Op het moment dat ik van mijzelf begon te houden, ontdekte ik dat mijn gedachten mij kunnen verontrusten en mij ziek kunnen maken. Maar toen ik mijn geest met mijn hart leerde verbinden, werd het een waardevolle bondgenoot. Vandaag noem ik die verbinding 'DE WIJSHEID VAN HET HART'.



We hoeven niet langer bang te zijn voor meningsverschillen, aanvaringen of problemen met onszelf of anderen. Zelfs sterren botsen, en daardoor worden nieuwe werelden geboren. Vandaag beseef ik: 'DAT IS HET LEVEN'. (Charlie Chaplin schreef dit op zijn 70ste verjaardag)

138. Blijf jezelf (voortdurend uitdagen)

We zijn bijna aan het eind van dit boek gekomen. En daarmee bij de één na laatste les: begin weer van voren af aan en daag jezelf voortdurend uit om te blijven groeien! Levenslessen komen als een spiraal, waardoor je kan blijven groeien en leren. Sta niet stil! Iedere dag iets anders of beter doen dan de dag ervoor, maakt dat je energie blijft stromen en dat de lichtjes in je ogen blijven branden. Durf spontaan te zijn, durf jezelf te zijn. Spring uit de band, denk en handel *out-of-the-box*.

Ga op zoek naar je passie en volg het gevoel dat je het meest tot leven doet komen. Durf ook nieuwe uitdagingen op te zoeken als je ergens op uitgekeken raakt. Volhard wanneer het leven dat van je vraagt en wees soepel en buigzaam als je daarmee gelukkiger wordt. Want dat is uiteindelijk jouw doel: dat je gelukkig wordt. Dat lijkt een egocentrisch doel, maar niets is minder waar. Als jij gelukkig bent, gun je de mensen om je heen het meeste en ben je de beste én leukste versie van jezelf. Het universum wil dat je gelukkig bent. Alles dat leeft streeft naar geluk. Gun het jezelf. Gun het anderen. Blijf jezelf voortdurend prikkelen, blijf je grenzen verleggen, blijf jezelf uitdagen om meer jezelf te worden en help anderen meer zichzelf te worden. Overwin iedere dag een angst. Doorbreek je inertie vóór deze erin dreigt te sluipen. Geef uiting aan je creativiteit en schep de wereld waar je graag in wilt leven. Zorg dat je steeds vitaler wordt naarmate de jaren verstrijken; je hebt nog veel te verwezenlijken. Houd vol, voor je er erg in hebt leef je een groots leven, een leven dat zéér de moeite waard is om te herinneren.

Kijk af en toe ook terug op je leven; waar je vandaan komt, hoe je gegroeid bent, wat je geleerd hebt. Tel je zegeningen en klim dan weer op het paard, stap op het onbekende af. Je zult regelmatig voor een tweesprong staan. Maak dan de keuze voor een leven dat écht de moeite waard is om te leven. Besef dat je altijd een keuze hebt. Het is jouw film: jij schrijft het script, bent regisseur én speelt de hoofdrol. Leef groots. NU!



139. Deel jouw schat met de wereld

In je leven maak je vele heldenreizen. De kunst is om steeds weer op pad te gaan, steeds weer nieuwe ontdekkingen te doen om jouw leven en dat van anderen te verrijken met wat jij ontdekt hebt. Dat is de ware betekenis van de reis van de held. De held transformeert tijdens zijn vele avonturen door de beproevingen die hij of zij te verduren krijgt. Als held ga je figuurlijk door het vuur en door de hitte die je leert te verdragen, verbranden je kleine en mindere kanten van jezelf. Het is die hitte die maakt dat je leven groots wordt, die maakt dat je van binnenuit gloeit. Wanneer jouw innerlijk vuur hoog genoeg oplaait, kun je alles aan. De archetypen die we besproken hebben liggen als zaad gezaaid in je onderbewuste, klaar om ontdekt te worden en tot bloei te komen. Om tot ontwikkeling te komen hebben deze archetypen vuur nodig; het vuur van avontuur en passie. Als je dat eenmaal ontdekt hebt, kun je anderen aansteken met jouw uitstraling. Met jouw verhaal, jouw eigen heldenreis, kun je anderen inspireren om ook het vuur in zichzelf te vinden en hoog op te laten laaien. Dát is je ware geschenk aan de wereld.

Die wereld zal niet altijd op jou zitten wachten, houd daar rekening mee. Toch kan dat nooit de reden zijn om dan maar weer terug naar middelmatigheid te gaan. Als je de heldenreis gemaakt hebt, heb je kennigemaakt met je eigen draken en demonen en weet je hoe deze krachten je op je plek hebben proberen te houden. Realiseer je dat anderen diezelfde angsten en gewoontepatronen hebben. Én dat ze net als jij een vonkje in zich hebben dat zomaar een uitlaande brand kan worden als ze hun eigen *bliss* vinden. Gun iedereen zijn eigen pad, zijn eigen *bliss* en inspireer anderen door jezelf te zijn en te blijven. Laten we eindigen met de inspirerende woorden van onze heldenmentor Joseph Campbell:

‘Als je deze wereld werkelijk wilt helpen, dan zul je moeten leren hoe je erin kunt leven. De kunst van de terugkeer naar de wereld is om de wijsheid die je tijdens je queeste hebt opgedaan te behouden en te integreren. En dan - misschien - een manier te vinden om die te delen met je medemens. De terugkerende held moet de impact van de wereld zien te overleven.’



Dankwoord

Dankbaarheid is een belangrijk element van groots leven. Vorig jaar heb ik een periode gehad waarin ik behoorlijk ziek werd en het gevoel had dat ik niet lang meer zou leven. Door mijn leefstijl drastisch om te gooien, (waaruit het hele hoofdstuk over de Wildeman/vrouw is geboren...) kwam ik er gelukkig weer bovenop en besepte ik eens te meer hoe kostbaar iedere minuut is die ik te leven heb. Ik ben intens dankbaar dat ik leef.

Ik ben oneindig dankbaar voor onze twee jongens die tegen alle verwachtingen in, toch in ons leven wilden komen. Zij zijn mijn grote inspiratiebronnen, samen met mijn geweldige vrouw Tanja. Samen hebben we geleerd hoe het is om te mogen dromen en om dromen ook echt waar te maken. Onze visie strekt zich uit naar een veranda, waar we ooit als oudjes samen zullen zitten en terugblikken op een leven dat volledig geleefd is en waarin we onze dromen en die van anderen waar hebben gemaakt. Tanja geeft mij door de jaren heen geweldige support. Zij weet dat als de inspiratie begint te stromen, deze niet wacht. Geruisloos neemt ze dan allerlei taken van mij over en maakt het mogelijk dat ik mag creëren. Ik ben mijn levensmaatje heel dankbaar!

Verder ben ik ongelooflijk veel dank verschuldigd aan de reuzen op wiens schouders ik mag staan, de grootmeesters die het pad verkend hebben, zoals Carl Jung, Joseph Campbell en Abraham Maslow. In dit boek behandel ik te veel grootmeesters om hier afdoende te bedanken. Ik zie dit boek dan ook als een eerbetoon aan alle levende en overleden mensen die waarlijk groots leven en leefden. Daarnaast wil ik ook nog de mensen danken die mij in dit leven op weg hielpen om meer inzicht in mijzelf en anderen te krijgen en dan met name Ton van Halderen, Peter Dellensen en Trilby Fairfax.

Ook wil ik Prof. Dr. Paul de Blot SJ en Tex Gunning bedanken. Ondanks hun ongelooflijk drukke agenda's hebben ze toch tijd weten vrij te maken om een voorwoord te schrijven voor dit boek. Zij léven het gedachtegoed uit dit boek en zijn grote inspiratiebronnen voor mij.

Last but not least wil ik Géke Dijkstra, Liselotte Mentink, Saskia Cosijn, Margareth Turnhout en Paul Krause bedanken. Zij hebben op geheel vrijwillige basis honderden spelfouten uit dit boek gehaald (in een volgend leven zal ik beter opletten op school!). Richard Dijkstra en Jan Kleine bedankt voor jullie financiële steun en support en Michel de Rooij bedankt voor jouw inspiratie.

Over de auteur

Lars Faber (1969) heeft zich van kinds af aan verdiept in de grote levensvragen (wie ben ik, wat kom ik hier doen, waar gaat het leven over?). Die tomeloze interesse is gelukkig nooit weggegaan! Hij werkt momenteel als trainer en coach en begeleidt jaarlijks honderden mensen in de zoektocht naar zichzelf, naar gezondheid, heelwording en vervulling.

Lars begon dit leven met een diep verlangen om jazzpianist te worden. Na tien jaar op de witte en zwarte toetsen te hebben gestudeerd, waarbij hij zich als autodidact het instrument eigen maakte, kwam deze droom in vervulling en speelde hij op jazzpodia in binnen- en buitenland. In zijn twintiger jaren begonnen andere ambities op te komen en besloot hij om de benodigde diploma's te behalen. Hij studeerde Human Resource Management en volgde een studie interim management aan de Universiteit Nyenrode.

De volgende jaren had Lars top- (interim) functies in het bedrijfsleven en bij overheden, zette een reclamebureau op en leidde een succesvol internetbedrijf. Op Nyenrode echter was die andere grote liefde weer aangeraakt: spiritualiteit. En dan vooral praktische spiritualiteit, die over zingeving gaat en de directe beleving van het grote mysterie. In 2004 gooide hij het roer andermaal om en besloot om samen met zijn levenspartner Tanja de volgende droom te realiseren: het begeleiden van mensen. Sindsdien heeft hij duizenden mensen als trainer en coach begeleid op hun persoonlijke pad.

Hiernaast traint en coacht Lars af en toe managementteams met mensen die elkaar beter willen leren kennen en samen willen leren werken. Hij werkt momenteel aan een volgend boek met de titel *FUTURE LEADERSHIP NOW*, waarin hij samen met Géke Dijkstra grote leiders interviewt over hun visie over de toekomst van leiderschap. Lars gelooft heilig in het vermogen van mensen om samen te werken. Als mensen in staat zijn om zich met ziel en zaligheid in te zetten en zich verbonden voelen met betekenisvolle mensen, dan komt het beste in hen naar boven. Leiders van de toekomst zijn mensen die de diepste behoeften van mensen kennen, hun ware spirit weten te wekken en ervoor zorgen dat ze hun volledige grootsheid kunnen bereiken. In Nederland zijn Prof. Dr. Paul de Blot en Tex Gunning grote voorbeelden van dergelijk dienend en inspirerend leiderschap.

LITERATUUR-, FOTOGRAFIE- & ILLUSTRATIELIJST

Hoofdstuk:

1. Joseph Campbell - De Held met de duizend gezichten
Mihaly Csikszentmihalyi - De weg naar flow
3. Fotografie John Deane
7. Kenneth Ring - Het Licht gezien
Melvin Morse - Closer to the Light
9. Dr. Hiromi Shinya - De Enzymfactor
11. Fotografie Eva Snoijink
12. Fotografie Eva Snoijink
15. Sidra Stone - De Criticus ontmaskert
Dan Millman - De waarde van elk moment
Lynne mcTaggart - Het Veld
21. Joseph Campbell - De Held met de duizend gezichten
23. Stephen Gilligan - The Courage to Love
Robert Dilts - From Coach to Awakener
Jack Canfield & Mark Victor Hansen - Chickensoup for the
Teachers Soul
24. Marshall B. Rosenberg - Gelijk hebben of gelukkig zijn?
32. Anthony Robbins - Stap in je Grootseid
33. Carl Jung - Herinneringen Dromen Gedachten
Paulo Coelho - De Alchemist
35. Malidoma Somé - Of Water and the Spirit
36. Victor Frankl - Man's Search For Meaning
37. Walter Russell - The Man who tapped the Secrets of the
Universe
40. Robert Bly - De Wildeman
41. Eknath Easwaran - Gandhi the Man
- 46, 47. Stephen R. Covey - De zeven eigenschappen van effectief
leiderschap
49. Carl Jung - Archetypen
Caroline Myss - Sacred Contracts
- 50, 54. Dr. Lenkei - Wat u niet mag weten over uw gezondheid
Dr. Atkins - Dr. Atkins' New Diet Revolution

56. Kris Verburgh - De Voedselzandloper
 Dr. Hiromi Shinya - De Enzymfactor
 Kris Verburgh - De Voedselzandloper (illustratie Kirsten Quast)
59. Sobonfu Somé - The Spirit Of Intimacy
62. Ingeborg Bosch - Herontdekking van het ware zelf
63. Nick Totton & Ed Edmonson - Reichiaans Lichaamswerk
64. Pema Chödrön - When things fall apart
65. Adyashanti - Het einde van je wereld
68. Rolando Toro - Biodanza (fotografie Rolando Toro:
 Ron van Zon)
70. Lars Faber & Ton van Halderen - Samoerai Communicatie
71. N. Mailer - The Fight
74. Ton van der Kroon – De terugkeer van de koning
76. Doc Lew Childre, Howard Martin & Donna Beech - The
 Heartmath Solution
83. Robert Moore & Douglas Gillette - King, Warrior,
 Magician, Lover
 Conny Zweig - Ontmoeting Met Je Schaduw
88. Foto van Martine uit het boek Hoezo Down?! Fotografie Eva Snoijink
92. Paul Ferrini - Ik ben de Poort
99. Stephen R. Covey - De zeven eigenschappen van effectief
 leiderschap
100. Marshall Rosenberg - Geweldloze Communicatie
 Gary Lundberg - Problemen laten bij wie ze horen
106. Fotografie Frank Totino
107. Thomas d'Ansembourg - Stop met aardig zijn
108. Anthony Robbins - Stap in je grootsheid
110. Frédéric Lenoir Socrates - Jezus, Boeddha
114. Byron Katie - Vier vragen die je leven veranderen
116. Robert Dilts - Disney Creativity Strategie
117. Michael Harner - The Way of the Shaman
118. Michael J. Gelb - How To Think Like Leonardo Da Vinci
121. Richard Bach - The Adventures of a Reluctant Messiah
122. Richard Bach - Jonathan Livingston Seagull
124. Keri Hulme - Kerewin
129. Melvin Morse - Closer to the Light

- Sogyal Rinpoche - Het Tibetaans boek van leven en sterven
Pema Chödrön - Tonglen
130. Walter Russell - The Secret of Light
 131. Kenneth Ring - Het Licht gezien
 133. Gangaji - De Diamant in jezelf
 134. Kahlil Gibran - Woorden als het Morgenrood
 135. Lars Faber - MATRIX GUERRILLA
 136. Lao Tze – Tao Te Ching

De indeling van de chakra's en de bijbehorende thematiek heb ik (deels) overgenomen van Douwe Tiemersma (Chakrayoga) en Anodea Judith (Handboek Chakrapsychologie).

De meeste fotografie is aangeschaft via Corbis Images en Istockphoto. Waar dat anders is, is het hierboven in de lijst vermeld.

