

JOE DISPENZA

OVERSTIJG JEZELF

DENK ANDERS, DENK BETER IN 4 WEKEN



UPGRADE

INHOUD

<i>Voorwoord door dr. Daniel G. Amen, arts</i>	7
<i>Inleiding: De belangrijkste gewoonte waarmee u kunt breken, is de gewoonte uzelf te zijn</i>	11
Deel I De wetenschap van u	23
1 Het kwantum-u	25
2 Overwin uw omgeving	61
3 Overwin uw lichaam	75
4 Overwin de tijd	108
5 Overleven versus schepping	119
Deel II Uw brein en meditatie	145
6 Drie breinen: van denken naar doen naar zijn	147
7 De kloof	172
8 Meditatie, het mystieke demystificeren en golven van uw toekomst	200
Deel III Stappen naar uw eigen bestemming	243
9 Het meditatieproces: inleiding en voorbereiding	245
10 Open de deur naar uw creatieve staat (<i>Week 1</i>)	255
<i>Stap 1: Inductie</i>	256
11 Snoei de gewoonte uzelf te zijn terug (<i>Week 2</i>)	261

<i>Stap 2: Herkennen</i>	261
<i>Stap 3: Bekennen en verklaren</i>	268
<i>Stap 4: Overgave</i>	274
12 Ontmantel het geheugen van de oude u (<i>Week 3</i>)	282
<i>Stap 5: Observeren en herinneren</i>	282
<i>Stap 6: Doorverwijzen</i>	289
13 Creëer een nieuwe geest voor uw nieuwe toekomst (<i>Week 4</i>)	295
<i>Stap 7: Creëren en repeteren</i>	295
14 Manifesteren en transparant zijn: Uw nieuwe realiteit beleven	313
<i>Nawoord Bewoon het ik</i>	323
<i>Aanhangsel A: Lichaamsdeelinductie (Week 1)</i>	328
<i>Aanhangsel B: Stijgendwaterinductie (Week 2)</i>	330
<i>Aanhangsel C: Geleide meditatie: alles combineren (Week 2 tot en met 4)</i>	332
<i>Noten</i>	338
<i>Dankwoord</i>	342
<i>Over de auteur</i>	344
<i>Register</i>	346

VOORWOORD

Uw brein is betrokken bij alles wat u doet: bij hoe u denkt, wat u voelt, hoe u zich gedraagt en hoe goed u met anderen kunt opschieten. Het is het orgaan dat uw persoonlijkheid bepaalt, uw karakter, uw intelligentie en elke beslissing die u neemt. Door mijn onderzoek de afgelopen twintig jaar aan hersenscans van tienduizenden mensen overal ter wereld is me duidelijk geworden dat, als het brein goed functioneert, uzelf ook goed functioneert; als uw brein problemen heeft, is de kans des te groter dat u problemen hebt in uw leven.

Met een gezonder brein bent u gelukkiger, fysiek gezonder, welvarender, wijzer en neemt u betere beslissingen. Wat bijdraagt tot uw succes en uw levensduur. Wanneer het brein om welke reden ook niet gezond is – bijvoorbeeld door een verwonding of een emotioneel trauma – zijn mensen bedroefder, zieker, armer, minder wijs en minder succesvol.

Het is makkelijk te begrijpen hoe een verwonding het brein kan verstoren, maar onderzoekers hebben ook gezien hoe negatief denken en slechte programmering in het verleden het kunnen beïnvloeden.

Ik ben bijvoorbeeld opgegroeid met een oudere broer die me voortdurend commandeerde. De constante spanning en angst die ik voelde leidden tot nog meer angst, angstige gedachtepatronen en voortdurend op mijn hoede zijn omdat ik nooit wist wanneer er iets ergs zou gebeuren. Die angst veroorzaakte langdurige hyperactiviteit in de angstcentra van mijn brein, tot ik dat later in mijn leven heb kunnen verwerken.

In *Overstijg jezelf* is mijn collega dr. Joe Dispenza uw gids om de hardware en de software van het brein te helpen een nieuwe geestesgesteldheid te bereiken. Zijn nieuwe boek is gebaseerd op degelijke we-

tenschappelijke werken en hij spreekt nog altijd met zachtmoedigheid en wijsheid, zoals hij ook deed in de bekroonde film *What the BLEEP Do We Know!?* en in zijn eerste boek, *Evolve Your Brain*.

Hoewel ik het brein zie als een computer, met zowel hardware als software, staat de hardware (het feitelijke fysieke functioneren van het brein) niet los van de software of van het onafgebroken programmeren en hervormen dat ons hele leven plaatsvindt. Ze hebben veel invloed op elkaar.

De meesten van ons hebben in ons leven wel een of ander trauma ervaren, met de daaruit voortvloeiende dagelijkse littekens. Het opruimen van die ervaringen die deel zijn geworden van de hersenstructuur kan ongelooflijk helend zijn. Natuurlijk, het aanleren van gewoonten die goed zijn voor het brein, zoals gezond eten, lichaamsbeweging en bepaalde voedingsstoffen voor het brein is essentieel voor het functioneren ervan. Daarnaast echter hebben uw gedachten een sterk helende invloed op het brein... of ze kunnen tegen u werken. Datzelfde geldt voor ervaringen die in het brein worden geïntegreerd.

Het onderzoek dat we in de Amen Clinics doen wordt 'hersensPECT-scan' genoemd. SPECT (single-photon emission computed tomography) is een nucleair-geneeskundig onderzoek dat bloeddorstrooming en activiteitenpatronen scant. SPECT-scans verschillen van CT-scans en MRI-scans, die de anatomie van het brein onderzoeken. SPECT-scans daarentegen onderzoeken hoe het brein functioneert. Ons SPECT-werk, inmiddels meer dan zeventigduizend scans, heeft ons veel belangrijke dingen over het brein geleerd, zoals:

- Hersenletsel kan het leven van mensen verwoesten;
- Alcohol is ongezond en SPECT-scans laten vaak aanzienlijke schade zien;
- Een aantal vaak gebuikte medicijnen, zoals sommige angstremmers, zijn schadelijk voor het brein;

- Aandoeningen zoals alzheimer beginnen in het brein al decennia voordat de symptomen zichtbaar worden.

SPECT-scans hebben ons ook geleerd dat we als samenleving veel meer respect moeten hebben voor het brein en dat contactsporten zoals voetballen en hockeyen niet goed zijn voor kinderen.

Een van de meest opzienbarende lessen die ik heb geleerd, is dat mensen hun brein en hun leven kunnen veranderen door gewoonten die gezond zijn voor het brein. Bijvoorbeeld door het corrigeren van negatieve overtuigingen en door meditatieve processen zoals die welke door dr. Dispenza worden besproken.

In een reeks studies die we hebben gepubliceerd verbeterde mediteren zoals dr. Dispenza dat aanbeveelt de doorbloeding naar de prefrontale cortex, het deel van het menselijk brein dat het nauwst betrokken is bij het denken. Na acht weken dagelijks mediteren was de prefrontale cortex in rust sterker en was ook het geheugen van onze proefpersonen verbeterd. Er zijn talloze manieren om het brein te helen en te optimaliseren.

Ik hoop dat u, net als ik, 'breinjaloezie' zult ontwikkelen en een beter functionerend brein wilt hebben. Het hersenscanonderzoek dat we doen heeft mijn hele leven veranderd. Kort nadat ik in 1991 met SPECT-scans begon besloot ik mijn eigen brein te onderzoeken. Ik was toen zevenendertig. Toen ik de toxische, bobbelige massa zag, wist ik dat die niet gezond was. Ik heb mijn hele leven weinig alcohol gedronken, nooit gerookt en nooit drugs gebruikt. Waarom zag mijn brein er dan zo slecht uit? Voordat ik me echt bezighield met hersengezondheid had ik vele slechte gewoonten. Ik at veel fastfood, dronk suikerarme frisdranken alsof ze mijn beste vrienden waren, sliep vaak niet meer dan vier tot vijf uur per nacht en droeg allerlei niet-verwerkte ellende uit het verleden mee. Ik deed niet aan lichaamsbeweging, voelde me chronisch gestrest en was vijftien kilo te zwaar. Mijn onwetendheid was schadelijk voor me, en niet zo'n beetje ook.

Mijn laatste scan ziet er gezonder en véél jonger uit dan twintig jaar geleden. Mijn brein is letterlijk verjongd – en zo veranderbaar is ook uw brein, als u besluit er goed voor te zorgen. Na het zien van mijn

oorspronkelijke scan wilde ik mijn brein verbeteren. Dit boek zal u helpen ook het uwe te verbeteren.

Ik hoop dat u het met even veel plezier zult lezen als ik.

– **Dr. Daniel G. Amen**, arts en auteur van *Verander Uw Brein, Verbeter Uw Leven*



INLEIDING

DE BELANGRIJKSTE GEWOONTE WAARMEE U KUNT BREKEN, IS DE GEWOONTE UZELF TE ZIJN

Als ik denk aan alle boeken over het creëren van het leven waarnaar we verlangen, besef ik dat velen van ons nog steeds zoeken naar een aanpak die gebaseerd is op harde wetenschappelijke bewijzen – methoden die echt wérken. Nieuw onderzoek naar het brein en het lichaam, de psyche en het bewustzijn – en een kwantumsprong in ons begrip van de fysica – duidt er echter reeds op dat er steeds meer mogelijkheden zijn om ons ware potentieel te verwezenlijken.

Als praktiserend chiropractor die een drukke gezondheidskliniek leidt en als docent op het gebied van neurowetenschappen, hersenfunctie, biologie en hersenchemie, heb ik het voorrecht in de frontlinie te staan van enkele van deze onderzoeksgebieden. En niet alleen door mijn studie van de zojuist genoemde vakgebieden, maar ook door het observeren van de effecten van deze nieuwe tak van wetenschap, ooit toegepast door gewone mensen zoals u en ik. Dat is het moment waarop de mogelijkheden van deze nieuwe wetenschap werkelijkheid worden.

Als gevolg daarvan ben ik getuige geweest van enkele opmerkelijke veranderingen in de gezondheid en de kwaliteit van leven van individuen als ze hun denken echt veranderen. Ik heb de afgelopen jaren de gelegenheid gehad een groot aantal mensen te interviewen die ernstige gezondheidsproblemen hadden overwonnen die als fataal of chronisch werden beschouwd. Binnen het bestaande model van de geneeskunde worden deze genezingen ‘spontane remissies’ genoemd, maar na mijn uitgebreide onderzoek van hun innerlijke reis werd me

duidelijk dat er een sterk psychisch element meespeelde... en dat de fysieke veranderingen op de keper beschouwd niet zo spontaan waren. Deze ontdekking stimuleerde mijn postdoctorale studie op het gebied van hersenscans, neuroplasticiteit, epigenetica en psychoneuro-immunologie. Ik had gewoon het idee dat er in het brein en het lichaam iets gebeurt wat kan worden onderzocht en vervolgens gerepliceerd. In dit boek wil ik een deel van wat ik al doende heb geleerd doorgeven en u, door te onderzoeken hoe geest en materie met elkaar verbonden zijn, laten zien hoe u deze principes niet alleen op uw lichaam, maar op elk aspect van uw leven kunt toepassen.

Van weten... naar weten hoe

Veel lezers van mijn eerste boek, *Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind*, hadden hetzelfde oprechte en dringende verzoek (naast heel wat positieve opmerkingen), zoals degene die schreef: 'Ik vond uw boek heel goed; ik heb het twee keer gelezen. Het was heel wetenschappelijk, diepgaand en inspirerend, maar kunt u me vertellen hóé het moet? Hóé ontwikkel ik mijn brein?'

Als reactie daarop begon ik een reeks workshops te geven over de praktische dingen die iedereen kan doen om op het niveau van geest en lichaam veranderingen door te voeren die tot blijvend resultaat zullen leiden. Als gevolg daarvan heb ik meegemaakt hoe mensen op onverklaarbare manier genazen, oude psychische en emotionele wonden heelden, zogenaamd onoplosbare problemen oplosten, nieuwe mogelijkheden creëerden en van een geweldige gezondheid genoten, om er slechts een paar te noemen. (Enkelen van hen zult u in dit boek ontmoeten.)

Het is niet per se nodig dat u mijn eerste boek leest om de stof in dit boek te kunnen verwerken. Maar als u mijn werk al wél kent, ik heb de praktische doe-het-zelfgids *Overstijg jezelf* naast *Evolve Your Brain* geschreven. Ik wil dit boek echt graag eenvoudig en begrijpelijk maken. Soms echter zal ik u brokjes kennis moeten geven bij wijze van inleiding op een concept dat ik wil ontwikkelen. Het is de bedoeling een realistisch werkmodel voor persoonlijke verandering te bouwen dat u zal helpen begrijpen hoe we kunnen veranderen.

Breaking The Habit is het product van een van mijn passies, een oprechte poging om het mystieke te demystificeren, zodat iedereen begrijpt dat alles wat we nodig hebben om ingrijpende veranderingen in ons leven te verwezenlijken binnen handbereik ligt. We willen niet alleen maar ‘weten’, we willen ook ‘weten hoe’. Hoe kunnen we nieuwe wetenschappelijke concepten en eeuwenoude wijsheid toepassen en toesnijden om een rijker leven te leiden? Als u en ik verbanden kunnen zien in wat de wetenschap ontdekt over de aard van de natuur, en als we onszelf toestaan die principes toe te passen op ons dagelijks bestaan, wordt elk van ons zowel mysticus als wetenschapper.

Ik nodig u dan ook uit om met alles wat u in dit boek leert te experimenteren en de resultaten objectief te bekijken. Wat ik bedoel is dit: als u de moeite neemt om uw innerlijke wereld van gedachten en gevoelens te veranderen, zou uw omgeving u feedback moeten geven en u laten zien dat uw geest invloed heeft gehad op de ‘externe wereld’. Waarom zou u het anders doen?

Als u intellectuele informatie die u opdoet opvat als een *filosofie* en die kennis dan in uw leven *introduceert* door haar zo vaak toe te passen dat u haar *beheerst*, zult u zich uiteindelijk ontwikkelen van filosoof tot kandidaat en tot meester. Loop nog niet weg... er is hard wetenschappelijk bewijs dat het kan.

Ik vraag u bij voorbaat u onbevooroordeeld op te stellen, zodat we de concepten die ik in dit boek schets stap voor stap kunnen opbouwen. Het is de bedoeling dat u iets met al die informatie doet – anders is het maar borrelpraat, toch? Als u zich eenmaal kunt openstellen voor hoe dingen werkelijk zijn en de geconditioneerde overtuigingen waaraan u gewend was los kunt laten, zou u de vruchten van uw inspanningen moeten plukken. Dat is mijn wens voor u.

De informatie op deze pagina's is bedoeld om u ertoe aan te zetten tegenover uzelf te bewijzen dat u een goddelijke schepper bent.

We moeten niet wachten tot de wetenschap ons toestemming geeft om het ongewone te doen, anders veranderen we wetenschap in een zoveelste religie. We moeten moedig genoeg zijn om over ons leven na te denken, ongebruikelijke dingen te doen en die herhaaldelijk te doen. Als we dat doen zijn we op weg naar een hoger niveau van persoonlijke macht.

Echt *empowerment* ontstaat wanneer we onze overtuigingen grondig onderzoeken. We zullen misschien ontdekken dat ze wortelen in de conditionering door religie, cultuur, opvoeding, gezin, de media en zelfs onze genen (waarbij de laatste worden 'ingegrift' door de zintuiglijke ervaringen in ons leven en dat van talloze generaties). Vervolgens wegen we die oude ideeën af tegen enkele nieuwe modellen die ons beter van dienst zijn.

De tijden veranderen. Als individuen zich bewust worden van een grotere realiteit, worden ze onderdeel van een veel ingrijpender ommekeer. Onze huidige systemen en modellen van de realiteit brokkelen af en het wordt tijd voor iets nieuws. Onze modellen voor politiek, economie, religie, wetenschap, opvoeding, geneeskunde en onze relatie met de omgeving laten over de hele linie een heel ander landschap zien dan nog maar tien jaar geleden.

Het lijkt zo gemakkelijk: oude dingen loslaten en nieuwe omhelzen, maar zoals ik in *Evolve Your Brain* al zei is veel van wat we hebben geleerd en meegemaakt geïntegreerd in ons biologische 'ik' en past het ons als een handschoen. We weten echter ook dat wat vandaag waar is, morgen wellicht niet meer waar is. Precies zoals we ons idee van atomen als ondeelbare stukjes materie hebben losgelaten, is de realiteit en onze interactie ermee een ontwikkeling van ideeën en overtuigingen.

We weten ook dat afscheid nemen van het leven waarmee we vertrouwd zijn geraakt om iets nieuws te beginnen net zoiets is als een zalm die stroomopwaarts zwemt: het vergt inspanning en het is eerlijk gezegd onprettig. En tot overmaat van ramp worden we geconfronteerd met spot, uitsluiting, verzet en misprijzen van degenen die zich vastklampen aan wat ze denken te weten.

Wie, met zo'n onconventionele inslag, is bereid zoveel tegenstand te overwinnen ter wille van een concept dat ze niet zintuiglijk kunnen waarnemen, maar dat wel leeft in hun hoofd? Hoe vaak is in het verleden niet gebleken dat individuen die als ketters en dwazen werden beschouwd en daarom beschimpt, uiteindelijk genieën, heiligen of meesters waren?

Durft ú oorspronkelijk te zijn?

Verandering als keus in plaats van als reactie

Het ligt schijnbaar in de menselijke aard dat we ons tot het uiterste tegen verandering te verzetten, tot het zo slecht gaat dat we echt niet langer op oude voet verder kunnen gaan. Dat geldt zowel voor individuen als voor samenlevingen. We wachten op een crisis, een trauma, een verlies, een ziekte of een tragedie voordat we ertoe komen te onderzoeken wie we zijn, wat we doen, hoe we leven, wat we voelen en wat we geloven of weten, voordat we echte verandering willen. Vaak wachten we tot het uiterste voordat we veranderingen doorvoeren die goed zijn voor onze gezondheid, onze relaties, carrière, familie en toekomst. Mijn boodschap is: *waarom zou u wachten?*

We kunnen leren en veranderen in een staat van pijn en lijden, of we kunnen evolueren in een staat van vreugde en inspiratie. De meeste mensen doen het eerste. Om het laatste te doen moeten we ons erop voorbereiden dat verandering waarschijnlijk gepaard zal gaan met enig onbehagen, wat ongemak, een breuk met de voorspelbare sleur en een periode van onwetendheid.

De meesten van ons zijn al vertrouwd met het tijdelijke onbehagen van onwetendheid. We struikelden over onze eerste pogingen om te leren lezen tot het een tweede natuur werd. Toen we voor het eerst viool of drums speelden, hadden onze ouders ons het liefst naar een geluidsdichte kamer gestuurd. En wee de arme patiënt wiens bloed wordt afgenomen door een student medicijnen die de vereiste kennis bezit, maar nog niet de finesse die alleen met oefenen kan worden bereikt.

Kennis opnemen (*weten*) en vervolgens praktische ervaring opdoen door het geleerde toe te passen tot een bepaalde vaardigheid is ingeprent (*weten hoe*), is waarschijnlijk de manier waarop u de meeste vaardigheden hebt verworven die nu een deel van uw wezen lijken (*wijsheid*). Op ongeveer dezelfde manier hebt u om te leren hoe u uw leven kunt veranderen kennis nodig en de toepassing van die kennis. Daarom is dit boek verdeeld in drie overkoepelende delen.

In de delen I en II zal ik opeenvolgende ideeën ontwikkelen die een groter en breder begripsmodel vormen dat u kunt subjectiveren. Als sommige ideeën terug lijken te komen is dat om u te 'her-inneren' aan

iets waarvan ik vind dat u het niet mag vergeten. Herhaling versterkt de hersencircuits en vormt neurale verbindingen, zodat het u beter blijft. Als u met een gedegen basiskennis aan deel III van dit boek begint, kunt u voor uzelf de ‘waarheid’ ervaren van wat u eerder hebt geleerd.

Deel I De wetenschap van u

Onze verkenningstocht begint met een overzicht van filosofische en wetenschappelijke modellen met betrekking tot het meest recente onderzoek naar de aard van de realiteit, wie u bent, waarom verandering voor zoveel mensen zo moeilijk is geweest en wat voor u als menselijk wezen mogelijk is. Deel I zal makkelijke lectuur zijn, dat beloof ik u.

- **Hoofdstuk 1 Het kwantum-u** laat u kennismaken met een beetje kwantumfysica, maar schrik niet. Ik begin daarmee omdat het belangrijk is dat u doordrongen raakt van het idee dat uw (subjectieve) geest invloed heeft op uw (objectieve) wereld. Het waarnemerseffect in de kwantumfysica stelt dat de plek waarop u uw aandacht richt, de plek is waar u uw energie aanwendt. Daardoor beïnvloedt ú de materiële wereld (die tussen haakjes voornamelijk uit energie bestaat). Als u dat idee even vasthoudt, kunt u zich concentreren op wat u wilt in plaats van op wat u niet wilt. Misschien denkt u zelfs: als een atoom 99,99999 procent energie is en 0,00001 procent fysieke substantie,¹ dan ben ik eigenlijk meer niets dan iets! Dus waarom richt ik mijn aandacht op dat kleine percentage van de fysieke wereld als ik zoveel meer ben? Is het definiëren van mijn huidige realiteit door wat ik met mijn zintuigen waarneem de grootste beperking die ik heb?

In de hoofdstukken 2, 3 en 4 zullen we onderzoeken wat het betekent om te veranderen – groter te worden dan de omgeving, het lichaam en de tijd.

- U hebt waarschijnlijk altijd het idee gehad dat uw gedachten uw leven creëren, maar in **hoofdstuk 2 Overwin uw omgeving** bespreek ik hoe uw externe omgeving, als u toestaat dat de externe wereld bepaalt hoe u denkt en wat u voelt, circuits vormt in uw brein om u te laten denken ‘in lijn met’ alles wat u vertrouwd is. Met als gevolg dat u meer van hetzelfde creëert; u ‘bedraadt’ uw brein zodanig dat het de problemen, persoonlijke omstandigheden en situaties in uw leven reflecteert. Om te veranderen moet u dan ook *groter* zijn dan alle fysieke dingen in uw leven.
- **Hoofdstuk 3 Overwin uw lichaam** onderzoekt hoe we onbewust leven volgens een reeks ingeprente gedragingen, gedachten en emotionele reacties, die allemaal als computerprogramma’s draaien achter de coulissen van ons bewustzijn. Daarom is het niet genoeg ‘positief te denken’, want het grootste deel van wat we zijn, zou weleens onderbewust aanwezig kunnen zijn als negativiteit in het lichaam. Na lezing van dit boek zult u weten hoe u in het besturingssysteem van het onderbewustzijn kunt doordringen en blijvende veranderingen kunt aanbrengen.
- **Hoofdstuk 4 Overwin de tijd** onderzoekt hoe we leven in verwachting van toekomstige gebeurtenissen óf herhaaldelijk oude herinneringen ophalen (of beide), tot het lichaam begint te geloven dat het in een andere tijd leeft dan het huidige moment. Het meest recente onderzoek duidt erop dat we een natuurlijk vermogen bezitten om het brein en het lichaam door gedachten te veranderen, zodat het biologisch gesproken lijkt alsof een toekomstige gebeurtenis al geweest is. Doordat u gedachten reëler kunt maken dan wat ook, kunt u, gegeven het juiste begrip, veranderen wie u bent van hersencel tot gen. Als u leert hoe u uw aandacht moet gebruiken om toegang te krijgen tot het heden, zult u door de deur naar het kwantumveld gaan, waar alle mogelijkheden/potenties bestaan.
- **Hoofdstuk 5 Overleven versus schepping** illustreert het verschil tussen leven in overleving en leven in schepping. Leven in overle-

ving leidt tot leven in stress en functioneren als een materialist, in de overtuiging dat de externe wereld echter is dan de innerlijke wereld. Als u leeft onder de dwang van een vecht-of-vlucht-zenuwstelsel en wordt beheerst door de cocktail van bedwelmende stoffen daarvan, bent u geprogrammeerd om u alleen druk te maken over uw lichaam, de dingen of mensen in uw omgeving of uw geobsedeerdheid door de tijd. Uw brein en uw lichaam zijn uit balans. U leidt een voorspelbaar leven. Wanneer u echter waarlijk in de elegante staat van schepping bent, bent u geen lichaam, geen ding, geen tijd – u vergeet uzelf. U wordt puur bewustzijn, bevrijd van de ketenen van de identiteit die de uiterlijke realiteit nodig heeft om zich te herinneren wie ze denkt te zijn.

Deel II Uw brein en meditatie

- In **Hoofdstuk 6 Drie breinen: van denken naar doen naar zijn**, zult u het idee omarmen dat u drie 'breinen' hebt die u in staat stellen over te gaan van denken naar doen naar zijn. Beter nog, als u uw aandacht concentreert op het buitensluiten van uw omgeving, uw lichaam en de tijd, kunt u makkelijk overgaan van denken naar zijn zonder dat u iets hoeft te dóén. In die geestesgesteldheid maakt uw brein geen verschil tussen wat er gebeurt in de externe wereld van de realiteit en wat er gebeurt in de interne wereld van uw geest. Als u een gewenste ervaring in gedachten kunt repeteren door middel van louter denken, zult u de emoties van die gebeurtenis ervaren voordat deze zich fysiek heeft gemanifesteerd. U gaat nu over naar een nieuwe zijnstoestand doordat uw geest en uw lichaam als één functioneren. Wanneer u het gevoel krijgt dat u een of andere mogelijke toekomstige realiteit overkomt op het moment dat u zich erop concentreert, herschrijft u uw automatische gewoonten, houdingen en andere ongewenste onderbewuste programma's.
- **Hoofdstuk 7 De kloof** onderzoekt hoe u zich kunt losmaken van de emoties die u zich hebt ingeprent – die uw persoonlijkheid zijn geworden – en hoe u de kloof kunt sluiten tussen wie u in werke-

lijkheid bent in uw interne privéwereld en hoe u verschijnt in de maatschappelijke externe wereld. We komen allemaal op een punt waarop we stoppen met leren en beseffen dat niets externs die gevoelens uit ons verleden kan wegnemen. Als u het gevoel van elke ervaring in uw leven kunt voorspellen, is er geen ruimte voor iets nieuws, omdat u uw leven bekijkt vanuit het verleden in plaats van vanuit de toekomst. Dit is het raakpunt waarop de ziel zichzelf bevrijdt of in de vergetelheid raakt. U zult uw energie leren vrijmaken in de vorm van emoties en zo de kloof tussen hoe u wordt gezien en wie u bent kleiner maken. Uiteindelijk zult u transparantie creëren. Als hoe u wordt gezien en wie u bent samenvallen, bent u waarlijk vrij.

- Deel II besluit met **Hoofdstuk 8 Mediteren, het mystieke demystificeren en golven van uw toekomst**, waarin ik meditatie wil demystificeren, opdat u weet wat u doet en waarom. Aan de hand van een eenvoudige bespreking van de hersengolftechnologie zal ik laten zien hoe uw brein elektromagnetisch verandert wanneer u geconcentreerd bent of in een staat van opwinding verkeert als gevolg van stressfactoren in uw leven. U zult leren dat het ware doel van mediteren hierin bestaat dat u de analytische geest overstijgt en het onderbewustzijn binnengaat, zodat u echte en blijvende veranderingen kunt doorvoeren. Als u na de meditatie opstaat als dezelfde persoon die ging zitten, is er op geen enkel niveau iets met u gebeurd. Als u mediteert en contact krijgt met iets groters, kunt u een zodanige samenhang tussen uw gedachten en uw gevoelens creëren en vervolgens inprenten dat niets in uw externe realiteit – geen ding, geen persoon, geen omstandigheid waar of wanneer ook – u kan weghalen van dat energieniveau. Nu beheerst u uw omgeving, uw lichaam en uw tijd.

Deel III Stappen naar uw nieuwe bestemming

Alle informatie in de delen I en II wordt gegeven om u van de noodzakelijke kennis te voorzien, zodat u, wanneer u die informatie toepast

in deel III, dat het 'hoe' behandelt, een rechtstreekse ervaring hebt met wat u hebt geleerd. Deel III gaat over het zich toeleggen op een bepaalde discipline – een *mindful*-oefening in uw dagelijks leven. Het is een stapsgewijs meditatieproces om ervoor te zorgen dat u echt iets kunt doen met de gepresenteerde theorieën.

Tussen haakjes, protesteerde uw geest toen ik het had over dat stapsgewijze proces? Zo ja, het is niet wat u denkt. Ja, u zult een *opeenvolging* van handelingen aanleren, maar u zult ze al gauw ervaren als één of twee eenvoudige stappen. U doet tenslotte al meer dingen tegelijk als u een autorit wilt gaan maken (u ver stelt bijvoorbeeld de stoel, doet uw gordel om, kijkt in de spiegels, start de motor, doet de koplampen aan, kijkt om u heen, gebruikt de richtingwijzer, trapt op de rem, zet de auto in de versnelling of de achteruit, drukt het gaspedaal in, enzovoort). Sinds uw eerste rijlessen hebt u al die dingen moeiteloos en werktuiglijk gedaan. Ik verzeker u dat dat ook voor iedere stap die u in deel III eenmaal hebt geleerd zal gelden.

U vraagt zich misschien af: *Waarom moet ik de delen I en II lezen? Ik begin meteen aan deel III.* Ik weet het, ik zou waarschijnlijk hetzelfde denken. Toch heb ik besloten de relevante kennis in de eerste twee delen van de tekst te behandelen, opdat er als u aan het derde deel begint niets meer wordt overgelaten aan gissingen, dogma's of speculaties. Hoe beter u het *wat* en het *waarom* begrijpt, hoe meer u zult *weten* en hoe beter u zult *weten hoe* als het zover is. Daardoor zal er meer kracht zitten achter de praktische ervaring van het veranderen van uw geest.

Als u de stappen in deel III volgt, accepteert u misschien gemakkelijker dat u een aangeboren vermogen bezit om zogenaamd onveranderlijke situaties in uw leven te veranderen. Misschien geeft u zichzelf wel toestemming om mogelijke realiteiten in overweging te nemen waaraan u vóór uw kennismaking met die nieuwe concepten nooit had gedacht – *u zou weleens kunnen beginnen met het ongewone te doen!* Dat is mijn doel voor u tegen de tijd dat u dit boek helemaal hebt gelezen.

Dus als u de verleiding om meteen naar deel III te gaan kunt weerstaan, beloof ik u dat u tegen de tijd dat u daar aankomt aardig gesterkt zult zijn. Ik heb de resultaten van deze aanpak overal ter wereld gezien in de reeks van drie workshops die ik heb gegeven. Als mensen

de juiste kennis verwerven, en die volledig begrijpen, en dan goed geïnstrueerd worden om het geleerde toe te passen... zien ze de vruchten van hun inspanningen in de vorm van veranderingen die als feedback fungeren in hun leven.

Deel III zal u de meditatieve vaardigheden geven om iets in uw geest en lichaam te veranderen en een effect buiten u te bewerkstelligen. Als u eenmaal voelt dat iets wat u binnen in u deed dat tot een uitkomst buiten u leidde, zult u het opnieuw doen. Wanneer zich een nieuwe ervaring in uw leven manifesteert, zult u de energie die u voelt in de vorm van een verheven emotie zoals empowerment, ontzag of immense dankbaarheid verwelkomen. En die energie zal u ertoe aanzetten het telkens opnieuw te doen. Nu bent u op de weg naar ware evolutie.

Elke in deel III geschetste meditatiestap houdt verband met een stukje informatie die eerder in het boek is gegeven. Omdat u de betekenis achter elke stap hebt gecultiveerd, zou er geen sprake mogen zijn van tweeslachtigheid die ertoe zou kunnen leiden dat u uw visie kwijtraakt.

Zoals bij zoveel vaardigheden kan het aanvankelijk enige moeite kosten om geconcentreerd te blijven terwijl u leert hoe u moet mediteren om uw brein te ontwikkelen. U moet zich daarbij onthouden van uw typische gedragingen en uw gedachten gericht houden op wat u doet, zonder uitstapjes naar externe prikkelingen, opdat uw handelingen stroken met uw bedoelingen.

Zoals u misschien hebt ervaren toen u Thais leerde koken, golfen, de salsa dansen of in een handgeschakelde auto leerde rijden, zult u voortdurend moeten oefenen en zowel uw geest als uw lichaam trainen om elke stap te onthouden.

De meeste instructies zijn opgedeeld in hapklare brokken, zodat geest en lichaam kunnen samenwerken. Als u het eenmaal 'te pakken' hebt, zullen alle afzonderlijke stappen in elkaar overvloeien tot één soepel proces. De methodische, lineaire aanpak gaat naadloos over in een holistische, moeiteloze manifestatie. Dit is het punt van persoonlijk eigenaarschap. De inspanning die het kost kan soms taai zijn, maar als u met enige wilskracht en energie doorzet, zult u te zijner tijd de

vruchten ervan plukken.

Wanneer u *weet* dat u weet 'hoe' u iets moet doen, bent u een heel eind op weg naar het beheersen ervan. Ik kan tot mijn grote vreugde zeggen dat veel mensen overal ter wereld de kennis in dit boek reeds gebruiken om aantoonbare veranderingen in hun leven door te voeren. Het is mijn oprechte wens dat ook u breekt met de gewoonte uzelf te zijn en het nieuwe leven creëert waarnaar u verlangt.

Laten we beginnen...