

Michael A. Singer

Geluk zonder voorwaarden

Waarom je meer kan
dan je denkt



ten have

Michael A. Singer

GELUK ZONDER VOORWAARDEN

Waarom je meer kan dan je denkt

th) ten have

Inhoud

Dankbetuiging	7
Inleiding	9
DEEL I: ONTWAKEND BEWUSTZIJN	14
1. De stem in je hoofd	15
2. Je innerlijke kamergenoot	25
3. Wie ben jij?	36
4. Het lucide zelf	46
DEEL II: ENERGIE ERVAREN	57
5. Oneindige energie	59
6. De geheimen van het spirituele hart	69
7. Jezelf niet langer afsluiten	82

DEEL III: ZELFBEVRIJDING	95
8. Loslaten of vallen	97
9. Je innerlijke doorn verwijderen	110
10. Je ziel bevrijden	120
11. Pijn, de prijs van vrijheid	134
DEEL IV: JE GRENZEN VOORBIJ	147
12. Muren afbreken	149
13. Ver voorbij je grenzen	160
14. Voorbij de illusie van soliditeit	170
DEEL V: WARE LEVENSKUNST	185
15. De weg van onvoorwaardelijk geluk	187
16. Het spirituele pad van onvoorwaardelijke acceptatie	197
17. De dood als beste leraar	207
18. Het geheim van de middenweg	217
19. De liefhebbende ogen van God	227
Literatuur	239
Over de auteur	240

DEEL I

**ONTWAKEND
BEWUSTZIJN**

1

De stem in je hoofd

Kom nou toch, nou ben ik haar naam kwijt. Hoe was die Kook alweer? Verdraaid daar heb je d'r al. Was het... Sally... Sue? Gisteren heeft ze het me nog verteld. Wat is er toch met me aan de hand? Dit wordt een gênante vertoning.'

Voor het geval je het nog niet in de gaten hebt, er vindt in je hoofd een dialoog plaats waaraan nooit een einde zal komen. Die gaat maar door en gaat maar door. Heb je jezelf ooit afgevraagd hoe dat in zijn werk gaat? Wie bepaalt eigenlijk wat er gezegd wordt en wanneer? Wat is er allemaal waar of belangrijk van wat er wordt gezegd? Misschien hoor je op dit moment, 'Ik weet niet waar je het over hebt. Ik heb helemaal geen last van een stem in mijn hoofd!' – dan is dat de stem waarover we het hebben.

Als je slim bent neem je wat afstand om deze stem te onderzoeken en beter te leren kennen. Het probleem is dat je er te veel bij betrokken bent om objectief te kunnen zijn. Je zult afstand moeten nemen om het gesprek te kunnen observeren.

Stel, je rijdt in de auto en in je hoofd vindt het volgende gesprek plaats:

‘Moest ik Fred niet bellen? Ja toch? Niet te geloven, ik ben het wéér vergeten. Wat zal hij kwaad zijn. Hij praat vast nooit meer met me. Zal ik stoppen en hem nu even bellen? Nee. Ik heb helemaal geen zin om te stoppen...’

Merk hoe de stem tijdens de conversatie beide standpunten voor zijn rekening neemt. Het maakt niet veel uit welk standpunt, zolang het gesprek maar gaande blijft. Als je moe bent en in slaap probeert te vallen, zou de stem kunnen zeggen:

‘Wat doe ik nou? Ik kan helemaal nog niet gaan slapen. Ik moet Fred nog bellen. Ik dacht er in de auto nog aan, maar ik heb het niet gedaan. Als ik het nu niet doe... maar wacht even, het is al veel te laat. Ik kan hem nu niet eens meer bellen. Ik begrijp niet waar die gedachte vandaan komt. Ik wil slapen. Nu lukt het helemaal niet meer. Ik ben niet eens meer moe. Morgen weer een zware dag en ik moet nog vroeg op ook.’

Geen wonder dat je de slaap niet kunt vatten! Waarom geef je die stem eigenlijk de kans je constant toe te spreken? Zelfs al worden er alleen maar kalmerende of leuke dingen gezegd, dan nog maakt hij inbreuk op alles wat je doet.

Als je deze stem in je hoofd een tijdje gadeslaat is het eerste wat opvalt dat het gesprek nooit ophoudt. Als je er geen stokje voor steekt, dan blijft deze maar kletsen. Veronderstel dat je iemand tegenkomt die voortdurend hardop tegen zichzelf praat. Je zou meteen denken ‘Die doet vreemd’ en je afvragen: ‘Als hij zowel de pratende als de luisterende partij is, dan weet hij

toch al van tevoren wat er gezegd gaat worden? Waarom praat hij dan? Hetzelfde geldt voor de stem in je hoofd. Waarom praat die tegen je als jij zowel degene bent die praat als degene die luistert? En als de stem aan het bekvechten slaat, met wie doet hij dat dan? Wie is dan de uiteindelijke winnaar? Een beetje verwarrend, nietwaar? Lees het volgende maar eens:

‘Wordt het niet eens tijd om aan trouwen te gaan denken? Welnee! Daar ben je nog helemaal niet klaar voor. Je zult er spijt van krijgen. Maar ik hou van hem. Kom nou toch. Dat zei je ook toen je met Tom ging. Veronderstel dat je met hem getrouwd was.’

Als je goed oplet, zul je ontdekken dat het alleen maar om het vinden van gemoedsrust gaat. Als het zo uitkomt, blijkt het geen enkel probleem om van standpunt te wisselen. Zelfs als je inziet dat een en ander nergens toe leidt, zal er geen einde aan komen. Een nieuwe invalshoek is gauw gevonden en de stem in je hoofd gaat gewoon door. Als je goed oplet zullen deze mentale patronen snel duidelijk worden. Het kan tamelijk schokkend zijn als je je voor het eerst realiseert dat je geest onophoudelijk aan het woord is. Op zo’n moment zou je het liefst willen schreeuwen: Houd toch eens je mond! Maar ook in dat geval is het de ene stem die tegen de andere schreeuwt. ‘Houd je mond. Ik wil slapen. Waarom blijf je maar doorratelen?’

Blijkbaar werkt het zo niet. De beste manier om je van dit onophoudelijke getetter te verlossen is afstand nemen en er objectief naar kijken. Probeer de stem te zien als een spraakmechanisme dat in staat is de indruk te wekken dat je door iemand wordt toegesproken. Sta er verder niet bij stil, regis-

treer het alleen. Het doet er niet toe of de stem aardige of onaardige dingen zegt, of het over spirituele of wereldse zaken gaat. Het maakt niet uit, omdat het maar een stem in je hoofd is. De enige manier om er afstand van te nemen is stoppen met onderscheid te maken tussen wat er gezegd wordt. Stop met te denken dat het één wel door jou gezegd wordt en het ander niet. Als je de stem hoort, dan ben jij dat duidelijk niet. Jij bent slechts degene die de stem registreert en constateert dat er gepraat wordt.

Jij hoort dat er gesproken wordt, nietwaar? Laat eens een ‘hallo’ klinken. Herhaal dat een paar keer. Zeg het vervolgens in stilte. Laat het nog eens heel hard klinken. Kun je jezelf van binnen ‘hallo’ horen zeggen? Natuurlijk. Er klinkt een stem en jij bent degene die deze hoort. Nu is het betrekkelijk eenvoudig een stem te registreren die alleen maar ‘hallo’ zegt. Lastiger is het te begrijpen dat wat de stem ook zegt, het alleen maar een stem is die spreekt en jij degene bent die luistert. Niets van wat de stem ook zegt, ben jij. Stel dat je drie objecten bekijkt – een bloempot, een foto en een boek – en iemand stelt je de vraag ‘Welke van deze objecten ben jij?’ Geen van alle, zul je zeggen. Ik ben alleen degene die kijkt naar wat je voor me neerzet. Daar zal niets aan veranderen, wat er ook voor je wordt neergezet. We hebben hier dus te maken met een subject dat verschillende objecten waarneemt. Voor het luisteren naar de stem in je hoofd geldt hetzelfde. Wat er ook wordt gezegd, jij blijft degene die zich er bewust van is. Zolang je denkt dat je de ene mededeling wel bent en de ander niet, kan er geen sprake zijn van objectiviteit. Misschien zou je je graag willen identificeren met het deel dat aardige dingen zegt, maar ook dat is niet meer dan de pratende stem. Hoewel de woorden je misschien bevallen; jij bent die stem niet.

Niets is belangrijker voor ware groei dan het besef dat jij niet de stem in je hoofd bent, maar degene die deze stem hoort. Als je dit niet begrijpt zul je bij alles wat die stem zegt, tevergeefs blijven zoeken naar jezelf. Onder het mom van 'op zoek zijn naar jezelf' raken veel mensen voortdurend van het een in het ander verwickeld. Ze willen graag weten welke van al die stemmen, welk van al die aspecten van hun persoonlijkheid, hun ware zelf vertegenwoordigt. Het antwoord is simpel: geen enkel(e).

Als je het objectief bekijkt heeft het meeste van wat de stem zegt geen enkele betekenis. Het is niet meer dan verspilling van tijd en energie. De waarheid is dat het leven zich grotendeels ontvouwt volgens krachten waarover je, ongeacht wat je ervan vindt, niets te vertellen hebt. Het is ook niet aan jou om 's nachts te bepalen wanneer de zon 's morgens opgaat. Die zal sowieso opgaan en weer ondergaan. Er gebeuren miljarden dingen in deze wereld waar jij geen invloed op hebt. Je kunt ervan denken wat je wilt, maar dat zal er niets aan veranderen.

In feite hebben je gedachten veel minder invloed op de wereld om je heen dan je geneigd bent te denken. Als je de moed hebt al je gedachten onbevangen gade te slaan, zul je ontdekken dat de meeste totaal onbelangrijk zijn. Behalve op jezelf hebben ze geen enkel effect op iets of iemand. Ze geven je alleen maar een goed of slecht gevoel over wat er op het moment gebeurt, wat in het verleden gebeurd is of wat je in de toekomst wellicht nog te wachten staat. Als je al je energie investeert in de hoop dat het morgen niet zal regenen, verdoe je je tijd. Met gedachten kun je de regen niet verdrijven. Eens zul je tot de ontdekking komen dat al dat innerlijke geklets nergens voor nodig is en dat het geen zin heeft constant te proberen de dingen naar je hand te zetten. Eens zul je begrijp-

pen dat het leven zelf niet de oorzaak is van je problemen. Het is de commotie in je hoofd die voor problemen zorgt.

Daarmee stuiten we op een niet onbelangrijke vraag. Als wat de stem zegt grotendeels zonder zin of betekenis is, waarom bestaat die dan? Om dit raadsel te kunnen oplossen moeten we eerst begrijpen waarom de stem zegt wat die zegt wanneer hij iets zegt. De mentale stem zou bijvoorbeeld om dezelfde redenen kunnen gaan praten als waarom een fluitketel begint te fluiten. Er is opgehoopte energie die om ontlasting vraagt. Als je het objectief bekijkt zul je ontdekken dat, als er sprake is van opgehoopte nerveuze, angstige of op begeerte gebaseerde innerlijke spanning, de stem bijzonder actief wordt. Dit kun je zelf gemakkelijk constateren als je kwaad bent op iemand en van plan bent hem eens flink de les te lezen. Merk hoe vaak je dat al hebt gedaan voordat die persoon werkelijk voor je staat. Als energie zich vanbinnen ophoopt, zoekt deze vanzelf een uitweg. De stem praat omdat je je niet oké voelt en door te praten ventileer je energie.

Je zult ook merken dat de innerlijke conversatie niet stopt als er niets is om je druk over te maken. Zo kun je als je gewoon op straat loopt, misschien het volgende registreren:

‘Kijk die hond nou! Dat is een Labrador! Hé, er zit nog een hond in de auto. Hij lijkt wel heel erg veel op Shadow, mijn eerste hond. Oh, daar heb je zo’n oude Oldsmobile. Die zie je niet zoveel meer!’

Wat je in feite doet is de wereld voor jezelf verslaan. Maar waarom doe je dat? Je hebt het allemaal al gezien. Waarom vertelt die stem in je hoofd dat dan allemaal nog eens na? Dit moet je eens nauwkeurig onderzoeken. Met één enkele blik kun je datgene waarnaar je kijkt met al zijn details in je

opnemen. Als je naar een boom kijkt neem je zonder enige moeite de takken, de bladeren en de bloeiende knoppen waar. Waarom breng je daarna dan nog eens onder woorden wat je al hebt gezien?

‘Kijk die kornoelje. Wat die stekende groene bladeren prachtig af tegen de witte bloemen. Oh, kijk toch eens wat een bloemenzee!’

Als je er wat dieper op ingaat, ontdek je dat je door de dingen om je heen te verslaan je je meer op je gemak voelt. Het geeft je het gevoel dat je de dingen meer onder controle hebt, alsof er een specifieke relatie tussen jou en de omgeving bestaat. Een boom is niet langer een boom in een wereld die los van jou staat; het is een boom die jij zojuist gezien, gelabeld en beoordeeld hebt. Door alles te verbaliseren ontfermt het denken zich over je oorspronkelijke directe ervaring van de wereld en kunnen deze gedachten zich vermengen met je andere gedachten die betrekking hebben op je hele waardesysteem en verleden.

Neem eens de tijd om het verschil te onderzoeken tussen jouw ervaring van de buitenwereld en de interacties die in je hoofd plaatsvinden. Op mentaal gebied ben je vrij gedachten te produceren die dan door de stem onder woorden worden gebracht. In deze speeltuin van de geest, waar je naar believen gedachten kunt scheppen en manipuleren, voel je je als een vis in het water. De binnenwereld is een alternatieve omgeving waarover jij controle hebt. Het leven in de buitenwereld voltrekt zich volgens haar eigen wetten. Als de stem de buitenwereld voor je verslaat, vermengen deze gedachten zich met al je andere gedachten en komen daarmee op gelijke voet te

staan. Al deze gedachten tezamen beïnvloeden jouw ervaring van de wereld om je heen. Jouw uiteindelijke ervaring is niet een zuivere, ongefilterde weergave van wat zich in werkelijkheid buiten je afspeelt, maar jouw strikt persoonlijke representatie daarvan. Deze mentale manipulatie van jouw ervaring van de buitenwereld is een soort buffer, die je beschermt tegen de realiteit. Op elk moment zijn er onnoemlijk veel dingen die je zou kunnen waarnemen, maar toch wordt er maar van een klein deel verslag uitgebracht. Alleen de dingen die voor jou van specifiek belang zijn worden door de stem verwoord. Dankzij deze subtiele vorm van voorverwerking ben je in staat de ervaring van de realiteit zodanig te manipuleren dat alles in je hoofd in elkaar past. Wat je uiteindelijk ervaart is niet de realiteit zelf, maar jouw voorstelling ervan.

Het is heel belangrijk dat je hiervan doordrongen bent, want dit is wat constant gebeurt. Als je 's winters naar buiten gaat en rilt van de kou, zegt de stem 'Het is koud'. Heb je daar iets aan? Je wist toch al dat het koud was? Jij bent toch degene die de kou voelt? Is er dan een stem nodig om je dat te vertellen? Je herschept de wereld in je geest omdat je daarover zeggenschap hebt, in tegenstelling tot jouw zeggenschap over de buitenwereld. Daarom wordt alles innerlijk verwoord. Als blijkt dat je de buitenwereld niet naar je hand kunt zetten, begin je de zaak vanbinnen te verbaliseren, er een oordeel over te vellen, te klagen of te bedenken wat je eraan kunt doen. Het geeft je een illusie van macht. Als je lichaam kou ervaart, kun je de buitentemperatuur niet beïnvloeden. Maar als het in de geest als 'het is koud' geverbaliseerd wordt, kun je er aan toevoegen 'nog eventjes, we zijn bijna thuis.' Je voelt je dan direct een stuk beter. Je gedachtewereld maakt het mogelijk om ervaringen te beïnvloeden.

In feite ben je onophoudelijk bezig de buitenwereld in je geest te herscheppen. Je beschouwt het resultaat ervan als de realiteit. Wat zou er gebeuren als je dat niet zou doen? Als je zou besluiten de verslaggeving te staken en je open te stellen voor de zuivere ervaring? Je zou je waarschijnlijk heel onbeschermd en kwetsbaar voelen. Dit komt doordat je nooit weet wat het volgende moment zal brengen. Je geest is gewend je daarbij een handje te helpen. Zij doet dit door alles wat je ervaart zodanig te verwerken dat het naadloos aansluit op je oude opvattingen of je toekomstverwachtingen. Dit alles schept een schijn van controle. Als dat niet zou gebeuren, zou je je wel heel ongemakkelijk voelen. Omdat de confrontatie met de werkelijkheid voor de meesten van ons te moeilijk is, leggen we de werkelijkheid met onze geest aan banden.

Uiteindelijk zul je ontdekken dat alles voortdurend innerlijk verwoord wordt, omdat jij daar zelf opdracht toe geeft. Je gebruikt het als een protectiemechanisme, een afweersysteem. Het geeft je een gevoel van veiligheid. Zolang je daarvoor kiest, zul je gedwongen zijn constant een beschermwal tegen het leven op te werpen, in plaats van het met open armen te ontvangen. Maar helaas voltrekt het leven zich volgens eigen wetten en trekt het zich weinig aan van jou en je gedachten. Lang voordat je geboren werd, was dit al zo en ook als jij al lang vertrokken bent, zal dat veranderen. In plaats van de wereld bij elkaar te houden, probeer je eigenlijk jezelf bij elkaar te houden.

Echte persoonlijke groei draait altijd om het te boven komen van dat deel van jezelf dat niet goed voelt en bescherming nodig heeft. Je kunt eraan werken door je zelf er steeds aan te herinneren dat jij degene bent die de stem in je hoofd hoort praten. Dat is de enige uitweg. De toeschouwer in jezelf die

gewaar is dat je altijd tegen jezelf aan het praten bent, is echter altijd stil. Dat is de poort tot je diepste natuur. Als je je bewust bent van de almaar pratende stem in jezelf, dan sta je op de drempel van een enerverende innerlijke reis. Als je er op de juiste manier mee omgaat kan dezelfde stem, die zoveel onrust, verwarring en algemene neurose veroorzaakt, het vertrekpunt worden naar waarachtig ontwaken. Leer degene die de stem onderzoekt beter kennen en één van de grootste mysteriën van het bestaan zal zich aan je openbaren.