

Barbara Berger
met Tim Ray

Ontwaken

*Leer anders kijken en leven
in harmonie met de werkelijkheid*



INLEIDING

Wat zoek je?

Als je mocht kiezen, wat zou je dan het allerliefst in de hele wereld willen? Ga dat eens na bij jezelf en geef ook echt eerlijk antwoord. Beantwoord de vraag alsof je weer zes bent, het de avond voor Sinterklaas is en je alles mag vragen wat je hartje begeert. Pak een vel papier en schrijf het antwoord op – echt je eerlijke, oprechte antwoord. Je hoeft het aan niemand te laten zien – dit is echt alleen maar voor jezelf, voor je eigen inzicht. Oké.

En hoe luidde je antwoord?

De reden dat ik je dit vraag, is omdat wij (mijn zoon Tim Ray en ik) in meerdere landen voordrachten en trainingen hebben gegeven en vaak beginnen met die vraag aan de groep te stellen.

Ik sta altijd weer versteld van de resultaten.

Nadat iedereen zijn antwoord op een papiertje heeft opgeschreven, vragen we mensen om het met de groep te delen. En dat gaat bijna altijd als volgt.

Iemand zegt dan bijvoorbeeld: ‘Ik wil een goede relatie.’ Wij vragen die persoon dan: ‘Waarom wil je een goede relatie?’

Meestal antwoordt die persoon dan: ‘Omdat ik liefde wil ervaren,’ of ‘Omdat ik me veilig en geborgen wil voelen.’ Waarop wij met de vraag komen: ‘En waarom wil je liefde ervaren en je veilig en geborgen voelen?’

Die persoon antwoordt dan meestal: ‘Omdat ik me dan goed zal voelen.’ En dan vragen wij: ‘En waarom wil je je goed voelen?’ En dan antwoordt diegene: ‘Omdat ik dan gelukkig zal zijn.’

Dan gaan we naar de volgende persoon, die bijvoorbeeld dit heeft opgeschreven: ‘Ik wil graag een baan waarin ik mijn creativiteit en talenten kwijt kan.’ Wij vragen die persoon vervolgens: ‘En waarom wil je een baan waarin je je creativiteit en talent kwijt kunt? Wat zou dat je geven?’

Dan antwoordt die persoon: ‘Omdat ik me voldaan en tevreden zal voelen als ik mijn creativiteit en talenten kan benutten.’ Waarop wij de volgende vraag stellen: ‘Maar waarom wil je een tevreden gevoel hebben?’ En dan antwoordt die persoon: ‘Omdat ik dan gelukkig zou zijn.’

Dan gaan we naar de volgende persoon, en die zegt: ‘Ik zou zo graag gezond willen zijn. Ik wil me graag sterk en gezond voelen.’ En dan stellen wij diegene de vraag: ‘Waarom wil je je sterk en gezond voelen?’ En dan antwoordt die persoon: ‘Omdat ik dan de dingen kan doen die ik wil.’ Waarop wij vragen: ‘Waarom wil je kunnen doen wat je wilt?’ En dan antwoordt hij of zij uiteindelijk: ‘Omdat ik dan gelukkig zal zijn.’

Enzovoort, enzovoort. Het is een heel interessant experiment. (Probeer het alsjeblieft zelf eens en kijk wat dat oplevert.) Wij zijn er inmiddels achter dat ongeacht wat mensen zeggen dat ze écht willen, als je vraagt waarom ze datgene graag zouden willen – of het nu met gezondheid, geld, een goede relatie, een goed seksleven, afvallen, gezonde kinderen, creativiteit of wereldvrede te maken heeft, wat dan ook – het er uiteindelijk altijd op neerkomt dat ze geloven dat ze van die dingen gelukkig zullen worden. En iedereen wil toch gelukkig zijn? Iedereen, maakt niet uit in welk land je woont, hoe oud je bent, hoe zwaar, hoe lang, of je een vrouw of een man bent, welke

achtergrond je hebt: iedereen is op zoek naar geluk.

Je zou kunnen zeggen dat geluk een universele drijfveer is. Dat geldt voor iedereen; iedereen wil gelukkig zijn. En al die dingen die we nastreven, wat ze ook zijn, die willen we graag omdat we ervan uitgaan dat als we die eenmaal hebben, we dan gelukkig zullen zijn.

Als je dat niet gelooft, vraag het dan eens aan bekenden in je omgeving. Vraag iemand wat hij het allerliefst zou willen (echt in het diepste van zijn hart) en vraag hem dan waarom hij juist dat zo graag wil. Dan zul je erachter komen dat iedereen, zonder uitzondering, dat wat ze het liefst willen uiteindelijk nastreven omdat ze denken dat ze daar gelukkig van zullen worden.

Ook als je op zoek bent naar inzicht, of een manier om lijden te verzachten, doe je dat omdat je ervan uitgaat dat je dan gelukkig zult worden.

Maar hoe dan?

De grote vraag is natuurlijk hoe we dat geluk kunnen ervaren waarnaar we op zoek zijn. Waarom zijn we niet al gelukkig? Wat weerhoudt ons ervan om nu al gelukkig te zijn? Waarom denken we dat we bepaalde zaken in onze omgeving nodig hebben om gelukkig te zijn? Waarom denken we dat ons geluk afhangt van het verkrijgen van bepaalde zaken? Waarom denken we dat de juiste partner, de juiste baan, wat minder dik zijn, leuke kinderen hebben, gezond zijn, geld op de bank hebben, of wereldvrede, ons gelukkig zal maken?

Dat is de hamvraag, de eeuwige vraag. Hoe vinden we het geluk waarnaar we streven?

Met andere woorden hoe maken we een einde aan het lijden in ons eigen leven en dat van anderen?

Dat is de eeuwige zoektocht van de mens.
Het verzachten van lijden.
De weg naar geluk.

Ik ben al mijn hele leven op zoek naar het antwoord op die vraag, en al mijn boeken gaan daar ook over.

Een van de dingen waar ik inmiddels achter ben, is dat de meeste mensen geluk op de verkeerde plaats zoeken. Ze zoeken geluk in de buitenwereld (in hun omgeving) en gaan ervan uit dat als ze een paar van die dingen hebben die we net opsomden – zoals de juiste partner, een goede baan, leuke kinderen, geld, een mooi huis, succes, een fit lijf enzovoort – dat ze dan gelukkig zullen worden. Maar als je daar even over nadenkt, is dat eigenlijk niet ontstellend wreed? Maak je het jezelf niet heel erg lastig als je ervan uitgaat dat je geluk afhangt van externe omstandigheden, mensen en gebeurtenissen? Vooral omdat je al die zaken waar we het net over hadden helemaal niet in de hand hebt! Wat kan er nou erger zijn? Wat kan er nou moeilijker te bereiken zijn, als er helemaal niets in die buitenwereld is waarvan je kunt verwachten dat het aan jouw onmogelijke verwachtingen voldoet? (Om nog maar te zwijgen over het feit dat we in een wereld leven waarin veel mensen, de meesten zelfs, nooit de dingen zullen hebben waarvan we denken dat ons geluk ervan afhangt!) En toch zijn we daar allemaal schuldig aan wanneer we ervan uitgaan dat ons geluk afhangt van de juiste partner, een betere baan, meer salaris, een perfect lijf, het perfecte huis, de allermooiste designmeubels... wat dan ook. Het is complete waanzin en ook nog eens ontstellend wreed.

Waarom doen we onszelf dit aan? Waarom? Hoe zijn we zo geworden?

Voor zover ik kan overzien komt dat omdat we dat hebben

geleerd. Dit is wat onze ouders en onze onderwijzers ons hebben geleerd, en wij geloofden hen. En waarom hebben ze ons dat geleerd? Omdat zij dat zelf ook hadden geleerd en dat dus doorgaven aan ons – volkomen te goeder trouw, hoor. En in ons kinderlijk vertrouwen geloofden wij hen. Wij geloofden onze ouders en onze onderwijzers, omdat onschuldige kinderen dat nu eenmaal doen. Onschuldige kinderen geloven de verhalen die ze horen en wij deden dat dus ook. Dus ja, wij geloofden dat ons geluk afhankelijk was van externe factoren, gebeurtenissen en mensen, omdat we dat steeds te horen kregen. En de meeste mensen geloven dat nog steeds. De meeste mensen gaan er nog steeds van uit dat de juiste partner, meer geld, macht, zogenoemde zekerheid en/of een gezond lijf tot een gelukkig leven leiden en ons behoedt voor datgene wat wij leven noemen. Dat is de les die we allemaal met de paplepel ingegoten hebben gekregen, dus het is ook geen wonder dat de meeste mensen dat klakkeloos geloven.

Als gevolg van die opvatting doen we ons uiterste best om die externe zaken te bemachtigen waarvan wij denken dat die ons gelukkig zullen maken, tot we er vroeg of laat achter komen dat er iets schort aan die aanname – omdat die niet werkt. Ofwel omdat we de dingen waarvan we denken dat we die nodig hebben om gelukkig te worden niet krijgen, ofwel omdat we de meeste van die dingen die we denken nodig te hebben om gelukkig te zijn juist wél krijgen, maar nog steeds niet gelukkig zijn!

Vroeg of laat raken we gedesillusioneerd...

En als mensen maar lang genoeg hebben geleden en maar lang genoeg ongelukkig zijn vanwege al die krankzinnige denkbeelden en al die belachelijke verwachtingen, zullen ze zich gaan afvragen wat er precies aan schort. Ze zullen zichzelf dan de vraag stellen waarom het bij hen niet werkt. 'Ik ben immers

braaf geweest en heb zo hard mijn best gedaan – waarom ben ik dan nog niet gelukkig? Wat doe ik fout? Wat is er mis met mij?’

Wanneer dat soort existentiële wanhoop echt tot hen doordringt, zullen sommige mensen opeens beseffen dat hun oude opvattingen niet werken omdat die niets met de werkelijkheid te maken hebben. Hun opvattingen stroken niet met de werkelijkheid, en dat kan nogal hard aankomen. Ze merken dat als ze echt goed naar de realiteit kijken, naar wat *is*, dat die werkelijkheid niets te maken heeft met hun overtuigingen. Hoewel die werkelijkheid er altijd is geweest, pal voor hun neus, wijkt die toch behoorlijk af. Alleen hadden ze dat zelf niet door.

.....
: Dat is wat we bedoelen met ‘wees realistisch’. We bedoelen:
: ontwaak voor de werkelijkheid.
.....

En wat is die realiteit dan waar ik het over heb?

Nou, om te beginnen, is het een feit dat de wereld waarin we leven vergankelijk is en dat we allemaal geboren worden met een lichaam dat hoe dan ook zal veranderen. Die lichamen worden weleens ziek, en ze verouderen. Dat geldt voor iedereen. Dus laten we meteen maar beginnen met zeggen dat geloven dat de sleutel tot het geluk ligt in een perfect lijf en een blakende gezondheid, je rechtstreeks naar de hel zal voeren, want dat kun je wel op je buik schrijven. Daarmee wil ik niet zeggen dat je er niet alles aan moet doen om een gezond leven te leiden, maar ook al ben je al heel wat jaartjes superfit en gezond, alle lichamen verouderen nu eenmaal, wat je ook doet. Vroeg of laat zal iedereen sterven.

Nog iets waar we allemaal (wederom, vroeg of laat) achter zullen komen is dat hoezeer je ook je best doet, je krijgt niet altijd

dat waar je je zinnen op hebt gezet, of datgene waarvan je denkt dat je het nodig hebt om gelukkig te worden. Zo zit het leven nu eenmaal in elkaar.

Zo ontdekken we dus dat wat ons geleerd wordt – dat ons geluk afhangt van andere mensen, van krijgen waar je je zinnen op zet, van de juiste omstandigheden en van een goede gezondheid, om er maar een paar te noemen – niet het rechtstreekse pad naar geluk is, maar juist naar ongeluk, angst en bezorgdheid, wanhoop en depressie.

De werkelijkheid is wat ze is

Het is nu eenmaal zo dat wat we ook doen, de werkelijkheid valt niet te ontkennen en we hebben geen keus. Wij hebben dit zelf niet in de hand. Het is wat het is. Het leven is wat het is. De ene dag regent het en de volgende dag schijnt de zon. Kun jij dat sturen? Je ademt en je hart klopt, kun jij dat bepalen? Gebeurtenissen en mensen komen op ons pad en verdwijnen later weer uit ons leven. Kun jij dat sturen? Ouders, partners, kinderen en vrienden komen en gaan, er gebeurt van alles en het leven gaat grotendeels vanzelf zijn gang. Heb jij daar enige controle over? En daar sta je dan, met het lichaam dat je hebt, bezig met de dingen die je doet, totdat dat lichaam ziek wordt of het niet meer aankan, of oud wordt; en op een zeker moment stopt je ademhaling en je hart stopt met kloppen. Ook dat is nu eenmaal zo.

Maar wat heeft dat allemaal te maken met jouw verwachtingen? Soms geeft het leven je de dingen waarvan je denkt dat je die wilt en nodig hebt, en soms ook niet. Als je echter goed kijkt naar hoe het werkt, zul je er al snel achter komen dat jij niet de baas bent. Hoezeer je ook je best doet, het leven gaat zoals het gaat en jij hebt daar niet de regie over. En het maakt

niet uit hoe fit je bent of hoeveel geld er op je bankrekening staat; de werkelijkheid valt niet te ontkennen en je bent nog steeds niet de baas.

Zo is het nu eenmaal.

Voor partners geldt trouwens hetzelfde. Soms hebben we aardige partners en vrienden, en soms niet. En over geld gesproken – tja, soms staat er geld op de bank en soms ook niet. Ook dat is nu eenmaal zo. Als je om je heen kijkt zul je zien dat dat voor iedereen geldt. Er zijn geen uitzonderingen op de werkelijkheid. Geen uitzonderingen.

Dus het is overduidelijk dat denken dat je een partner, gezondheid en geld nodig hebt om gelukkig te zijn niet de weg naar geluk is! Waarom niet? Omdat als je je geluk op die zaken baseert – op die onmogelijke verwachtingen – je tegen de werkelijkheid aan het strijden bent. Je verwacht het onmogelijke. Je verwacht dat de werkelijkheid voldoet aan jouw wensen en je kunt er donder op zeggen dat dat nu niet en nooit niet zal gebeuren. Die manier van denken, de wijze waarop we geleerd hebben te denken, alles wat we als vanzelfsprekendheid aannemen, leidt in feite rechtstreeks naar de hel. Ik herhaal: rechtstreeks naar de hel in plaats van naar geluk. Waarom? Omdat het leven nu eenmaal is zoals het is. De werkelijkheid is wat ze is. Jij hebt daar niet de regie over, jij hebt het niet voor het zeggen. Dit moment – de werkelijkheid – is wat ze is. En dat is het. Punt uit.

Nogmaals, ik hoop niet dat je me nu verkeerd begrijpt. Als ik zeg dat dit moment is wat het is, bedoel ik niet dat je je leven niet zo goed mogelijk moet invullen en je niet dient in te spannen voor verandering of voor een betere wereld. Ik wil niet zeggen dat je niet je uiterste best moet doen om een goed, verstandig, liefdevol leven te leiden. Ik bedoel niet dat je moet stoppen met wijze dingen te willen leren, en de wet van oor-

zaak en gevolg te willen snappen en welk effect die op jouw dagelijks leven heeft. Nee, daar heb ik het niet over. Ik heb het over de fundamentele aard van onze ervaringen via ons fysieke bestaan in het lichaam dat we hebben gekregen. Ik heb het niet over alle verstandige en praktische stappen die je kunt zetten om een wijs leven te leiden met dit stoffelijke lichaam, of over al die geweldige dingen die je kunt doen om mensen om je heen bij te staan. Nee, ik heb het over onze *irrealistische verwachtingen* van dat wat wij ons leven noemen en hoe die *irrealistische verwachtingen* ons rechtstreeks naar de hel leiden. Het is beter om te ontwaken voor de werkelijkheid en de aard te begrijpen van dit wat wij leven noemen, omdat wanneer we dat snappen, we ook echt gelukkig kunnen zijn. Ja, dat kan. En dat is dus het goede nieuws.

Dat is zelfs geweldig nieuws.

Waarom? Omdat wanneer je goed kijkt naar de aard van dit wat wij leven noemen en begint te snappen wat het leven is en hoe je verstand werkt, je zult inzien dat je geluk helemaal niet afhangt van externe omstandigheden, gebeurtenissen of mensen. Dat is een cruciaal inzicht. Dat is de kern, of het 'hart' van dat begrip. Wanneer je de dingen uit elkaar kunt trekken en je begint te zien hoe het werkelijk in elkaar steekt, zul je ontdekken dat het geluk waarnaar je op zoek bent een innerlijke gebeurtenis is, een innerlijke ervaring. En dat die innerlijke ervaring niets te maken heeft met al die dingen waarvan je geleerd hebt dat je geluk daarvan afhing! Daarom zeg ik dus ook dat het goed nieuws is... omdat het betekent dat je vrij bent! Je bent vrij! Je geluk hangt van niets of niemand af... *Het is aan jou. En je kunt er zelf iets aan doen!*

Neem even de tijd om dit bij jezelf na te gaan

Laten we het eens vanuit een andere invalshoek bekijken. Vraag jezelf af wat je ervan weerhoudt om je nu gelukkig te voelen – echt nu, op dit moment. Als je eerlijk bent, zul je waarschijnlijk zeggen dat dat komt omdat je niet hebt wat je wilt. Je zult waarschijnlijk zeggen dat het enige wat belet dat je je nu gelukkig voelt, te maken heeft met iets willen wat je niet hebt. Het kan zijn dat je je gezonder wilt voelen, een begripvollere partner wilt hebben, meer geld op de bank, een mooier huis, duizend-en-één dingen. Maar wat het ook is, het is iets wat je nu in elk geval niet hebt. En daarom ben je nu ongelukkig. Dat klopt, hè? Is het niet zo dat je jezelf nu ongelukkig voelt omdat je het gevoel hebt dat er iets ontbreekt? Waarom zou je je nu anders ongelukkig voelen? Dat kan alleen maar liggen aan de gedachte dat je iets niet hebt. Wat zou het anders kunnen zijn? Je zit hier nu dit boek te lezen. Wat is daar mis mee? Het enige wat er mis kan zijn met dit moment, is jouw eigen onvrede daarover. Dat moet het wel zijn, want verder is er helemaal niets. En dat brengt ons bij de crux van de hele kwestie, en dat is dat *al onze ervaringen – elke ervaring die we meemaken – niet meer is dan een gedachte*. Je hebt de werkelijkheid – met andere woorden: dat wat is – en dan heb je nog jouw gedachten over wat er gebeurt, je ervaringen dus. Dat is het enige wat er speelt. Je zit hier nu dit boek te lezen. Verder gebeurt er helemaal niets. En of je wordt blij van wat er gebeurt, of niet. Dat is altijd het geval en gaat altijd en overal op voor iedereen. We leven en er gebeuren dingen en dan denken we dat sommige ervaringen goed zijn en andere slecht, of althans minder goed. We leven en er gebeuren dingen en wij vinden dan dat die ervaringen, gebeurtenissen en mensen aan onze verwachtingen voldoen, of niet. Dat is wat het leven ons biedt, dat zijn onze ervaringen. Zo simpel is het. Verder speelt er niets.

Het zijn niet meer dan gedachten in je hoofd.

Altijd. De hele tijd.

Kijk zelf maar eens naar een willekeurige ervaring. Ofwel je vindt iets fijn, ofwel je vindt het niet fijn. Dat is het wel zo'n beetje. De situatie op zich, de specifieke gebeurtenissen, omstandigheden en mensen zijn gewoon wat ze zijn. Op zichzelf hebben ze geen enkele intrinsieke waarde. We kunnen ze fijn vinden, of niet, maar ze blijven zoals ze zijn. Onze voorkeuren hebben daar niet zoveel mee te maken. Het leven voltrekt zich voor onze ogen, voor ons, en alles wat we zien, horen, aanraken en proeven, is eenvoudigweg het gevolg van het feit dat je in leven bent. Het ligt aan je eigen voorkeuren dat je gelukkig of verdrietig bent.

Feit is dat je de werkelijkheid hebt en daarnaast je eigen verstand of geest, noem het wat je wilt. En dat zijn twee heel verschillende dingen.

Pas op de plaats: Wat doe je met je eigen manier van denken?

Niemand heeft ons ooit geleerd wat je met je eigen manier van denken moet. En dat leidt tot onnoemelijk veel leed, want wij denken dat we lijden vanwege het leven zelf. (Maar het leven kan je geen verdriet bezorgen, het leven is gewoon.)

Niemand leert je hoe je met je eigen gedachten moet omgaan, omdat niemand weet hoe dat moet...

We geloven allemaal dat wat wij denken de waarheid is en dat dit de oorzaak van al ons lijden is. We hebben nooit geleerd onderscheid te maken tussen ons denken en de werkelijkheid.

Ingrijpende materie

Ik weet dat dit ingrijpende materie is, maar het is desalniettemin waar. En dat brengt ons bij de opzienbarende conclusie dat jij en ik gelukkige levens kunnen leiden ongeacht de omstandigheden, ongeacht wat we wel of niet hebben. Omdat als we onze interpretatie van gebeurtenissen achterwege laten, we merken dat we in het hier en nu leven. En dat is het wel zo'n beetje. Zonder verhalen, zonder vergelijkingen, zonder verwachtingen, is het leven zoals het is en zijn we hier gewoon. En wat zou daar nou mis mee kunnen zijn? Zo ontdekken we tot onze verbijstering en eeuwigdurend plezier dat we op dit moment, hier en nu, als we onze verhalen en aannames laten voor wat ze zijn en rustig in het nu staan, eigenlijk best gelukkig zijn! We merken dat op dit moment alles eigenlijk best oké is. En dat we vreemd genoeg blij zijn. Geluk ligt in onze aard, het is onze natuurlijke staat van zijn.

Maar wat maakt dit moment nu precies tot wat het is? De grote paradox is dat als je eenmaal uit je verhalen stapt – ook al is het maar heel eventjes – de stralende gloed en de ongelooflijke kracht en aanwezigheid van het nu erdoorheen schijnt. Een stralende gloed die ons begrip te boven gaat omdat die ons begrip overstijgt. En we merken dat die stralende gloed, die ongelooflijke kracht en aanwezigheid, onze ware aard is.

En het is zo heerlijk, omdat als we stoppen met van alles te willen bereiken en gewoon in het nu zijn, we een vreedzaam en vrolijk, vrij gevoel over ons krijgen dat precies dat geluk is dat we zoeken. Een geluk dat tijd en ruimte overstijgt, onze gedachten en verzinsels, onze persoonlijkheid, ons levensverhaal, onze verwachtingen en dromen. Als je dat ontdekt en zelf ervaart, zul je merken dat de 'zo-heid' en rijkdom en aanwezigheid van dit moment er altijd is geweest. Alleen hadden we dat zelf niet door. En het enige wat die stralende gloed voor je ver-

borg, was dat niet-aflatende gekwebbel en de verwachtingen in je hoofd. Je had het zo druk met al je verhalen, vergelijkingen, gedachten, veronderstellingen en verwachtingen, dat je de kracht, de aanwezigheid en de stralende gloed van het leven nú niet zag.

Maar zelfs als we hem niet zien, verdwijnt die stralende gloed niet zomaar. Hoe verknocht we ook aan onze identiteit en onze verhalen zijn, die gloed en die vrede zijn altijd aanwezig. Dus zodra je je verhalen achter je laat en in het hier en nu stapt, merk je dat je je nú stralend gelukkig voelt, en zonder dat daar ogenschijnlijk een reden voor is!

Dat is de magie van het leven!

En die is er altijd al geweest.

We hadden het alleen niet door!

Ik weet best dat we met andere opvattingen zijn opgevoed, maar ik vertel je dus bij deze dat dat wat je geleerd hebt niet waar is. Je denkt misschien dat je geluk afhangt van je gezondheid, van externe omstandigheden, van hoe knap je bent of van de hoeveelheid geld die er op de bank staat, maar dat is gewoon niet waar. Je geluk hangt nergens van af, want jij bent zelf al het geluk dat je zoekt. Dat ben je zelf, allemaal, hier en nu!

Dat betekent dat je ongeacht externe omstandigheden een gelukkig leven kunt leiden, want zonder al die gedachten en verwachtingspatronen, zonder de gedachte dat je iets ‘nodig hebt’ om gelukkig te worden, zul je dat onvoorwaardelijke geluk leren kennen, die stralende gloed en blijdschap die deel uitmaken van je diepste wezen. Het duurt misschien even voordat je dat ontdekt, maar als dat het geval is, zul je merken dat dit de meest heerlijke, bevrijdende en geweldige ontdekking is die je maar kunt doen. Want het betekent dat je vrij bent! Het betekent dat je nú een gelukkig leven kunt leiden, ongeacht de om-

standigheden. Het betekent dat geluk niets te maken heeft met gezondheid, geld of succes. Het houdt zelfs in dat geluk helemaal niets te maken heeft met de buitenwereld.

En als je dat eenmaal doorhebt, als je dat echt beseft en tot je laat doordringen, zul je ten volle begrijpen waarom ik zeg dat er – tenzij jij dat zelf toelaat – niets buiten jezelf is wat op wat voor manier dan ook jouw geluk kan beïnvloeden. Je kunt alleen maar je eigen gedachten ervaren.

.....
: Geluk is wat jij bent.
.....

Hoe je verstand werkt

Nu begrijp je waarom dit hele boek en al mijn vorige boeken gaan over de aard van je bewustzijn en de mechaniek van hoe je gedachten werken. Omdat je daar de sleutel tot je eigen geluk zult vinden, de sleutel die je zal bevrijden, ongeacht je omstandigheden. Lees dit boek dus aandachtig door en denk er elke dag even over na.

Als we de mechaniek achter ons zelfbewustzijn kunnen zien en begrijpen hoe onze gedachten precies werken en ons leven vorm geven, zullen we de sleutel waarnaar we zoeken ook vinden. Daar is niets mysterieus aan. Begrijpen hoe je verstand werkt is een onpersoonlijke wet, iets wat iedereen kan vaststellen. Dat betekent dat het iets is wat ook jij kunt vaststellen en controleren. Ga de dingen die ik in dit boek stel dus bij jezelf na en ga na of ze ook opgaan voor jou.

Bewustzijn is de voorwaarde

Voordat we ons gaan verdiepen in hoe ons verstand werkt en we kijken naar datgene wat ik mentale wetten noem, is het

belangrijk om de context te begrijpen waarin al ons denken (al onze mentale activiteit) plaatsvindt. Alle mentale activiteiten vinden plaats in de context die we bewustzijn noemen. Bewustzijn is iets wat iedereen heeft, of beter gezegd: dat is wat we zijn, hier en nu, op dit moment. Op dit moment, echt nu op dit moment, besta jij en ben je je bewust van dingen. Dat moet wel, want anders zou je dit boek niet kunnen lezen. Bestaan of bewustzijn is de voorwaarde voor alles, voor elke ervaring. Het bewustzijn is de achtergrond waartegen alles (zowel mentaal als fysiek) gebeurt en plaatsheeft. Het gaat vooraf aan alle ervaringen of gebeurtenissen. Bewustzijn is het oneindige veld van besef, de Ultieme Werkelijkheid, de context waarbinnen alle inhoud opkomt en verdwijnt. En zoals we later zullen zien, is alle mentale activiteit de inhoud die opkomt en plaatsheeft in dit oneindige vlak van bewustzijn dat wij allemaal zijn. Zonder bewustzijn zouden we dit wat wij leven noemen niet kunnen ervaren. Ik wil daar expliciet op wijzen omdat we later in dit boek ook zullen kijken naar de ervaring van aanwezig zijn in het nu op het moment dat dat het veranderende landschap van onze gedachten overstijgt... Maar voorlopig gaan we vooral kijken naar hoe ons verstand werkt. We gaan kijken naar het mechanisme dat bepaalt hoe ons denken ons leven vormgeeft.

Een wet is een onveranderlijk principe

Allereerst wil ik het concept van een onpersoonlijke wet graag onder de loep nemen, omdat net zoals er natuurkundige wetten bestaan die verschijnselen beschrijven die gelden voor de fysieke wereld, er ook mentale wetten of principes bestaan die beschrijven hoe onze gedachten en mentale verschijnselen werken.

Laten we dus beginnen met te kijken naar het concept van onpersoonlijke, universele wetten.

Wat is een wet? Een wet is een principe of, anders gezegd: een beschrijving van een onpersoonlijk verschijnsel. Het woordenboek omschrijft het als volgt: ‘Vaste, op empirie en waarneming gegronde regel waardoor de werkzaamheid van zekere krachten, het optreden van verschijnselen, het verloop van processen bepaald wordt.’

Met andere woorden: een wet is een serie gebeurtenissen die niet afhankelijk is van de persoon of mensen die bij die serie gebeurtenissen betrokken zijn. Daarnaast kunnen wetten door iedereen worden waargenomen en vastgesteld. Hier volgen enkele voorbeelden van natuurkundige wetten:

De wet van de zwaartekracht: De wet van de zwaartekracht is een universele wet die altijd en voor iedereen opgaat. Volgens deze wet zou iemand die van een gebouw van tien verdiepingen springt, onmiddellijk naar beneden vallen. Er zijn geen uitzonderingen op deze wet of dit principe. Of je nu de president van Amerika bent, een caissière bij de plaatselijke supermarkt, een beroemde popster, dat maakt niet uit. Het doet er evenmin toe of je een goede of een slechte dag hebt. Het maakt niet uit of het overdag of 's nachts is, en wat voor weer het is. Die wet houdt niet op te bestaan alleen maar omdat het Kerstmis is of omdat jij jarig bent. De wet is onpersoonlijk en staat los van een situatie, van de tijd van het jaar, of van de mensen die erbij betrokken zijn. Dat betekent dus dat de wet niet opeens buiten werking treedt en zegt: ‘Goh, ik denk dat ik nu maar eens een uitzondering maak, want Mieke is de hele week al zo'n braaf meisje geweest. Ik vind niet dat ze het verdient om te pletter te vallen en haar nek te breken.’ Aangezien wetten onpersoonlijk en universeel zijn, speelt het al dan niet verdienen ervan geen enkele rol.

Nog iets wat belangrijk is aan een wet, is dat die werkt ongeacht of jij daar nu wel of niet van op de hoogte bent. Anders gezegd, als jij van een gebouw van tien verdiepingen springt, zul je vallen en op de grond terechtkomen, of je nu wel of niet van de wet van de zwaartekracht hebt gehoord. Dus als je gesprongen bent, kun je achteraf niet zeggen dat je niet beseftte dat je zou vallen en op de grond terecht zou komen. De wet houdt geen rekening met jouw bewustzijnsniveau of voorkeuren. De wet werkt gewoon; hij is een blinde natuurkracht.

De wet van zaaien en oogsten: De wet van de teelt, van het planten van zaad en het oogsten van het gewas, is een ander goed voorbeeld van een natuurkundige wet. Elke boer weet dat als hij aardappelen poot, hij geen aardbeien zal krijgen. Hij weet dat het soort zaad dat hij plant bepalend is voor wat hij zal oogsten. Hij weet dat als hij kool zaait, hij geen rozen zal krijgen. Dat verwacht hij ook niet. Hij vat dat niet persoonlijk op, want hij weet dat het een onpersoonlijke wet is.

Iets anders belangrijks wat een boer weet, is dat je om te oogsten, eerst iets moet zaaien. Met andere woorden: hij kan niet zomaar uit het niets een gewas gaan oogsten. Hij zal eerst iets moeten zaaien. Dat brengt ons meteen bij een andere interessante wet:

De wet van oorzaak en gevolg: Zoals een boer weet dat hij eerst moet zaaien voor hij iets kan oogsten, weet hij dat niets ook niets oplevert. Anders gezegd: een boer verwacht niet dat hij iets uit niets zal krijgen. Er moet eerst iets zijn wat iets kan produceren. Je moet eerst een zaadje hebben voor er een plant kan groeien. Dat betekent dat als je iets wilt laten ontstaan, er eerst iets moet zijn wat dat veroorzaakt. Dat noemen we de wet van oorzaak en gevolg. De wet van oorzaak en gevolg stelt dat je geen gevolg kunt hebben zonder oorzaak. Als je radijsjes wilt oogsten, moet je eerst radijsjes zaaien. Je kunt niet zo-

maar uit het niets radijsjes gaan oogsten. Zodra er sprake is van een gevolg, moet er eerst een oorzaak zijn geweest.

Een ander belangrijk aspect van deze wet is dat het gevolg altijd de kenmerken van de oorzaak in zich draagt. Met andere woorden: het gevolg is het resultaat van de oorzaak. Zo weet een boer dat als hij radijsjes oogst, hij ook radijsjes moet hebben gezaaid. Een boer zal niet beweren: 'Dat ik nu radijsjes oogst, komt doordat ik aardbeien heb geplant.' Anders gezegd: we kunnen de aard van de oorzaak bepalen door naar het gevolg te kijken, omdat we weten dat ze dezelfde kenmerken moeten hebben.

Een ander goed voorbeeld van een basiswet of een basisprincipe, en één waarmee de meeste mensen bekend zullen zijn, is het volgende:

De kleurenleer: Iedereen die weleens een teken- of schilderles heeft gevolgd, weet dat er een wet voor kleuren bestaat. Als je bijvoorbeeld blauw en geel mengt, krijg je altijd groen. Nogmaals, het doet er niet toe wie je bent en of je bijvoorbeeld een goede of slechte dag hebt. Als je blauw en geel mengt, krijg je groen. Je zult nooit rood krijgen, wie je ook bent en wat je ook doet. Wederom komt dat doordat de wet die het kleurenspectrum bepaalt een onpersoonlijk, natuurlijk verschijnsel is. Het is iets wat altijd waar is en ook altijd waar was. Het is niet iets wat opeens van kracht werd omdat jij toevallig een schilder-cursus ging volgen.

Dat brengt ons bij een ander belangrijk punt.

Wetten hebben altijd bestaan

Natuurkundige wetten, zoals die ik hierboven beschreven heb, hebben altijd al bestaan. Ze zijn niet opeens ontstaan of van kracht geworden omdat iemand ze ontdekte. Ze hebben niets

te maken met ons intelligentieniveau of hoe bewust we ons van onze omgeving zijn. De oude Babyloniërs, die zo'n 4500 jaar geleden (2800-1750 v.C.) leefden, hadden toentertijd ook mobieltjes en computers kunnen hebben, omdat de natuurkundige wetten waar onze moderne technologie op is gestoeld, toen ook al bestonden. Het enige verschil tussen het heden en het tijdperk waarin de Babyloniërs leefden, is dat de mensen die toen leefden blijkbaar niet op de hoogte waren van die wetten. Als ze die namelijk wel hadden gekend, hadden zij ook mobieltjes en computers kunnen hebben. Dat zij zich niet bewust waren van de wetten die natuurkundige verschijnselen bepalen, betekent nog niet dat die wetten toen niet bestonden. Laat ik een ander voorbeeld noemen: het verschijnsel dat we elektriciteit noemen. Volgens het woordenboek is elektriciteit 'een natuurkracht, een vorm van energie die zich openbaart door afstoten en aantrekken, het overspringen van vonken'. Dit natuurkundige verschijnsel heeft altijd bestaan, maar aangezien de Babyloniërs geen elektrisch licht hadden, mogen we er gerust van uitgaan dat ze niet van het bestaan van dat verschijnsel afwisten, hoewel het dus wel bestond. En aangezien ze er niet van wisten, konden ze het ook niet toepassen en aanwenden. Daar waren grote genieën als Benjamin Franklin (1706-1790) en Thomas Edison (1847-1931) voor nodig. Zij beschreven dit verschijnsel voor het eerst en legden vervolgens uit hoe de mensheid die natuurkracht kon benutten, waarna iedereen de vruchten ervan kon plukken. Hetzelfde geldt voor wat ik 'mentale wetten' noem: de wetten die beschrijven hoe ons verstand werkt.