

‘Je kunt je levensverhaal steeds maar weer opnieuw vertellen, de dingen voelen die bij dat verhaal horen en er anderen over vertellen.

Dus je leeft voort in een dimensie die eigenlijk een droomwereld is, in je hoofd.

En je bent eigenlijk niet echt hier.’

ECKHART TOLLE, *De kracht van stilte*

Voorwoord

*A*ls uitgever is het je doel om de pareltjes te vinden tussen alle manuscripten die aangeboden worden. Dié kanshebbers, die succesvol gaan zijn in een markt waar enorme concurrentie heerst. Als je als uitgeverij gespecialiseerd bent in bewustzijn, zelfontwikkeling, groei, spiritualiteit en gezondheid dan is je hoop gevestigd op het ontdekken van, laten we zeggen, ‘de nieuwe’ Eckhart Tolle. Hij is een van de grote spirituele leraren van deze tijd, en inderdaad, een heel bijzonder mens. Wat ik heel fascinerend vind, is dat de boeken van Eckhart miljoenen mensen geraakt hebben, en wereldwijd veel invloed hebben. Zijn ‘talks’ worden overal ter wereld gevolgd, live en online. Echter, niet iedereen wordt erdoor aangetrokken. Let op het sleutelwoord hier: *aangetrokken*. Als uitgever ben je ook van de partij op de grote boekenbeurzen. Daar wordt je pas echt duidelijk wat de omvang is van het boekenvak; internationaal gezien, bedoel ik dan. De eerste keer dat ik op een dergelijke beurs was, voelde ik me totaal verbijsterd. Wat doen we hier in vredesnaam? dacht ik wanhopig. Alle boeken *zijn* al uitgegeven!

Inmiddels weet ik beter. Ik heb geleerd dat het niet mogelijk is voor één auteur om alle leden van onze wereldbevolking evenveel te beïnvloeden. Mensen zijn simpelweg te verschillend. Het niveau van bewustzijn van ieder van ons is verschillend. Eén boek gaat nooit

werken voor allen – en dat is mooi, dat is goed nieuws. Waarom? Dat komt later aan bod. Ik ben gaan begrijpen dat deze tekst wellicht inspirerend kan zijn voor een enkeling, net zoals vele auteurs mij geïnspireerd hebben. Ik bedoel, de huidige teller van de wereldbevolking staat op zo'n zeven miljard mensen. 'Zoveel mensen, zoveel smaken,' zeggen we toch? Daarom was het de moeite van het opschrijven waard. Aan ieder boek gaat een verhaal vooraf. Dit boek is daarop geen uitzondering. Als je me vraagt naar de reden van het schrijven ervan, kan ik je eigenlijk niet eens een goed antwoord geven. Het lijkt erop dat het geschreven *wilde* worden: dat is waarschijnlijk het best mogelijke antwoord. Ik heb, net als iedere auteur, een levensverhaal dat niet los te zien is van het feit dat er ineens, 'zomaar', op een dag, een boek ligt met mijn naam erop. Aangezien ik een tijdje werkzaam heb mogen zijn in de uitgeefbranche, was ik me maar al te goed bewust van de boekenwereld en hoe het ongeveer werkt. Ik denk dat het veilig is om te stellen dat het nooit mijn ambitie geweest is om zelf te schrijven. Of, in ieder geval, niet voor een publiek. Schrijven doe ik al heel lang. Stille getuige is de antieke dekenkist, waar een verzameling notitieboeken, knipsels en losse vellen in zit. Het oudste dagboek dateert van toen ik een jaar of acht was. Ik sloeg het open om even te kijken en las dat ik die betreffende dag 'leuk met de kavia's gespeuld had'. Ja, het was letterlijk zo gespeuld.

UNIVERSEEL BINNENSTEBUITEN

Ketchup wel op tafel, niet op je bord gaat niet zozeer over de feitelijke gebeurtenissen, omstandigheden en personen uit mijn leven. Mijn levensverhaal op zich is niet belangrijk voor jou als lezer. Wat wel belangrijk is, is dat die hele ontwikkeling die ik tot nu toe doorlopen heb, een aantal interessante momenten in de tijd laat zien, die elkaar willekeurig op lijken te volgen. Ook lijken zij van toevalligheden aan elkaar te hangen. Ik kan je echter een ding vast verklappen: toeval bestaat niet. Langzaam maar zeker ben ik gaan zien dat er grote principes werkzaam zijn in onze wereld, in onze

levens, en dat wij onszelf als mens daar niet los van kunnen zien. Dat doen we vaak wel. We zijn gewend om exacte scheidslijnen te trekken: binnenwereld is binnenwereld, buitenwereld is buitenwereld. Maar wat als je buitenwereld nu eens een afspiegeling is van je binnenwereld? Wat als personen en gebeurtenissen in je leven je nu eens een directe relatie laten zien tussen hen en de overtuigingen die jij hebt: over jezelf, over je leven en over je mogelijkheden? Dat deze relatie bestaat, dat voel ik al heel lang. Het is nog niet zo heel lang dat ik dit ook zo specifiek kan duiden. De relatie waar ik op doel heeft te maken met iets dat we ‘universele wetten’ noemen. Dit zijn de wetten die ons universum, onze wereld en onze levens regeren. Zij geven ons leven en onze wereld vorm. Om precies te zijn speelt de wet van de aantrekking de grootste rol hierin. Echter, deze wet kan niet bestaan noch werkzaam zijn zonder alle andere wetten.

Het is dan ook belangrijk om de principes van deze wetten te begrijpen en te integreren in je bewustzijn. Door dit te doen kun je jouw realiteit vormgeven zoals jij dat graag wilt. Eigenlijk kun je al je wensen realiseren door het werken met deze wetten. Als je je dit gedachtengoed eigen maakt en leert om de wetten voor je te laten werken, dan laat je in principe het universum jouw leven regelen. In plaats van dat jij zelf hard aan het duwen en trekken bent. Waarom? Omdat de wetten zo werken, zoals je straks leest.

Wij zijn geboren in een werelddeel en cultuur waar ‘hard werken’ synoniem is voor succes hebben, geld verdienen, status en materiele bezittingen verwerven. We ‘verdienen’ dit dan: zo zeggen we dit ook in onze taal. Door het gebruik van het woord verdienen is misschien tegelijkertijd ook een beetje het idee ontstaan dat als je dus niet ‘hard werkt’ en *top of your game* bent, dat je dan alle verworvenheden minder of zelfs niet ‘verdiend’ hebt. Ken je dat gevoel, dat je je weleens afvraagt hoe het toch in godsnaam mogelijk is dat de mensen die het hardst werken en de meeste uren

draaien vaak weinig verdienen? Terwijl de mensen die de telefoon oppakken en op een knop drukken om een gesprek te voeren, aan het einde van diezelfde dag weer miljoenen omgezet hebben? Het antwoord zit hem niet in het loon-per-uur en de mogelijkheden die hier zijn. Het antwoord op deze vraag moet je zoeken in bewustzijn. En laat ‘bewustzijn’, en ‘bewust zijn’ natuurlijk, nu net ‘zijn’ waar dit hele boek over gaat? Het zal de oplettende lezer overigens opvallen dat ik vaak het voorbeeld van een (liefdes)relatie aanhaal om iets uit te leggen of te onderstrepen. Het is goed om hier en nu meteen op te merken dat je goed voelen natuurlijk niet alleen maar te maken heeft met het wel of niet hebben van een relatie. Het gaat net zo goed over je gezondheid, je inkomen, je werk, je levensdoel, je huis, je vrienden en je levensstijl. Het goede nieuws is dat de universele wetten al deze gebieden beheersen – en jij zelf ook invloed hebt op dit alles. Dus, als jij eraan toe bent om zelf het heft in handen te nemen en jouw leven te bepalen, dan ben je hier aan het juiste adres.

DE MAGIE VAN ‘TOEVAL’

Nu ik eenmaal weet van het bestaan en de werking van deze universele wetten, is alles op zijn plaats gevallen. Het is alsof het spreekwoordelijke lichtje is aangegaan. Alsof een wereld vol magie en oneindige mogelijkheden zich geopenbaard heeft. Een terugblik op mijn leven tot nu aan toe heeft wel geholpen om de werking van de wetten helder te gaan zien. Wat ik zag toen ik terugkeek, was ergens gewoon ongelofelijk. Een herinnering aan een van de bepalende momenten in mijn leven, lang geleden, bracht mij terug op de middelbare school waar ik zat. Via via had ik over een boek gehoord dat ik echt *moest* lezen. Het was een boek dat ging over persoonlijke ontwikkeling. Ik was altijd al een ‘yogakind’, behoorlijk intuïtief en gevoelig, met een passie voor mensen en hun (veelal verborgen) emotionele wereld en drijfveren. Ik zocht het boek online op en kwam uit op de website van de uitgeverij die het uitgegeven had. Wat ik daar zag deed in mij een enorm verlan-

gen ontstaan. De betreffende uitgeverij is gespecialiseerd in boeken over spiritualiteit en complementaire ('alternatieve') therapieën en werkt met de grote spirituele leraren der aarde – mijn favoriete mensen en onderwerpen. Ik kan ook praten over het weer, de trein, make-up en de problemen op de snelweg. Maar ik zoek diepgang, ik zoek 'zin'. Mijn hele leven ben ik al op zoek naar 'de zin van het leven'. Het idee om te mogen werken met dit soort boeken, met de auteurs die hun werk gemaakt hebben van 'zin', van gezondheid en zelfontwikkeling... Pure perfectie. Dichterbij mijn persoonlijke paradijs kon ik voor mijn gevoel niet komen. Ik sloot mijn ogen en zag mezelf daar werken. Een betere baan bestond gewoon niet. Echter, er was een groot nadeel: deze uitgeverij was nogal ver van het midden van het land gelegen. Er was echt geen kans dat ik daar ooit ging wonen, in die stad. Dus ja, ik liet het ideaalbeeld voor wat het was en koos voor een studie dichterbij huis.

Na het afronden van deze studie besloot ik om een jaar in Engeland te gaan studeren. Hier leerde ik een man kennen, waarmee ik een relatie kreeg. Mijn eerste echte relatie. De man waarmee ik vele eerste keren meemaakte. De man die besloot dat hij voor mij naar Nederland zou komen, in plaats van terug te gaan naar zijn thuisland. De man die vond dat hij het recht had om overal invloed op uit te oefenen, omdat wij nu eenmaal een relatie hadden. Hij wist heel duidelijk wat hij wel wilde, maar vooral ook wat hij *niet* wilde. En hij ontdekte al snel dat ik hem, in al mijn welwillendheid, niet altijd tegemoet kon komen. Het is simpelweg onmogelijk om te zijn wie een ander wil dat je bent. Of dingen altijd te doen zoals een ander wil dat je ze doet. Je bent wie je bent. Je hebt je eigen voorkeuren en wensen. Lange tijd accepteerde ik zijn wens om 'anders' te zijn dan ik was, en om dingen op zijn manier te doen. In het begin koos ik er ook voor om voornamelijk zijn leuke en goede kanten te zien. We hebben mooie momenten gehad samen, zeker weten. Het lukte me alleen niet om dit vol te houden. Mijn focus verschoof, langzaam maar zeker, van 'leuk' naar 'niet zo leuk'.

Waarom noem je hem zo specifiek, vraag je je als lezer misschien af. De belangrijkste reden is dat hij, in zijn zoektocht naar een baan in Nederland, uiteindelijk terecht kwam in wat voor ons ‘midden-Nederlanders’ toch wel een soort van uithoek is. Ik werkte, maar niet in de buurt van waar hij een baan kreeg. Om die reden besloot ik op zoek te gaan naar ander werk, zodat we makkelijker tijd met elkaar konden doorbrengen. Ik had nog de stille hoop dat dingen beter zouden gaan tussen ons. Deze zoektocht bracht mij uiteindelijk bij de baan van mijn dromen. Bij precies *die* uitgeverij waarvan ik de website bestudeerd had toen ik nog op school zat, jaren daarvoor. Een klein bedrijf, waar mensen gemiddeld genomen lang werkzaam waren en waar niet regelmatig een nieuwe vacature ontstond. En weet je nog, die stad waar ik nooit wilde wonen omdat het te ver weg was? Juist, daar kwam ik, kwamen wij, te wonen. Lekker dicht bij mijn nieuwe baan.

Toen ik me midden in dit proces bevond, voelde iedere stap die ik zette als de volgende, logische stap. Tegelijkertijd was ik me bewust van het feit dat het niet alleen ‘bijzonder’ was, de positie waarin ik me bevond. Het was waanzinnig. De samenhang van alle momenten, personen en gebeurtenissen in mijn leven tot aan dat moment was overweldigend. En ik *wist* het. Als ik niet naar Engeland was gegaan voor een Master, was ik hem niet tegengekomen en hadden wij geen relatie gekregen. Dan was hij vervolgens niet naar Nederland gekomen, had hij hier geen baan gezocht en was hij uiteindelijk ook niet terecht gekomen op een locatie die voor mij de middle of nowhere was. Dan was ook niet de ‘stad waar ik nooit zou willen wonen’ ongeveer exact het middelpunt geweest tussen mijn thuis van toen en zijn nieuwe baan. Mijn eerdere banen bleken de perfecte voorbereiding te vormen op mijn redacteurschap. Mijn wens van ‘vroeger’ was een baan bij die specifieke uitgever. Ik hoefde er verder eigenlijk niets aan te doen, behalve het idee van daar werken leuk te blijven vinden. Het universum weet het beste hoe het zaken moet regelen en hoe het dromen kan

laten uitkomen: en dat gebeurde dus. Via omwegen en routes en ontmoetingen die je ‘toevallig’ lijken te overkomen. Maar zeg eens eerlijk, geloof jij nog dat er iets als ‘toeval’ bestaat?

DE KRACHT VAN EEN BOEK

Boeken spelen al vanaf mijn kindertijd een belangrijke rol in mijn leven. Boeken zijn als oude vrienden. Het zijn steunpilaren, gevuld met troost, hulp en wijsheid. Op het moment dat ik voor mijn gevoel met mijn rug tegen een muur stond, kreeg ik een boek in handen. Het boek in kwestie was een leenboek. Een van de auteurs waarmee ik werkte had het in haar bezit en had mij aangeraden om dit te lezen. ‘Hier kun jij wel iets mee,’ waren haar woorden. Het boek werd door mij meegenomen en van hot naar her gesleept; van de tafel naar mijn nachtkastje, in mijn werktas, door naar mijn rugzak, in de auto, en weer terug op tafel. Het maakte niet uit of ik tijd had om te lezen die dag – het boek ging mee. En het maakte natuurlijk ook niet uit dat ik het al helemaal gelezen had... een keer of zes. Welk boek dit was? *De verbazingwekkende kracht van je emoties*, van Esther en Jerry Hicks. Eerdere boeken, voor mij van ditzelfde kaliber en door mij gelezen, waren onder meer *You can heal your life*, van Louise Hay en *The Power of Now*, van Eckhart Tolle. Maar geen van deze boeken en fenomenen van auteurs heeft bij mij teweeggebracht wat Esther en Jerry teweeg hebben gebracht. Soms lees je iets waarvan je meteen voelt, aan alle reacties van je hele lichaam, dat het waar is. ‘Dit is zoals het is, dit klopt gewoon.’ Die reactie had ik bij het lezen van dit boek, en ook bij de andere boeken van deze auteurs. Allerlei dingen vielen op hun plaats. Ik ging eindelijk begrijpen hoe mijn leven zover had kunnen komen als het op dat moment was: dit boek kwam als groepen. Het was bijna een geschenk uit de hemel. *Bijna...* Ware het niet dat dit boek mij vertelde dat ik zelf mijn leven creëer! En dat ik het dus helemaal aan mezelf en mijn creatie-talenten te danken had dat ik dat boek juist op dit moment in handen kreeg. Wauw. Over timing gesproken.

GROEISPURT

Het lezen van dit boek veroorzaakte bij mij een soort van groei-spurt, die te vergelijken is met zevenmijlslaarzen aantrekken en gewoon beginnen met rennen. Het doet pijn, het gaat best snel en je wordt er heel moe van. Maar, zoals mijn moeder zou zeggen: ‘Je laarzen knellen in ieder geval niet.’ Allerlei verbanden tussen zaken werden me in deze periode ineens duidelijk. Ik had altijd al gevoeld dat ze er waren, maar het hoe en waarom erachter had ik nog niet zo duidelijk gezien. Het begrip hiervan bracht me terug bij mijn essentie. Eerder zou ik de term ‘essentie’ misschien vertaald hebben met iets groots en verhevens als ziel, of hogere zelf. Inmiddels vertaal ik het vooral ook vaak met ‘gevoel’. Mijn nieuwe beste vriend, in de vorm van een boek, maakte me duidelijk dat het *heel belangrijk* was hoe ik me voelde. Mijn gevoel gaf me belangrijke informatie over het verloop van mijn leven, over wat ik aan het aantrekken was. Ik heb momenten gekend tijdens het lezen van dat boek dat ik het dichtsloeg, en in totale verbijstering minutenlang uit het raam staarde. Ik voelde me namelijk *afschuwelijk*. Het was niet best, wat ik gecreëerd had. ‘Oh mijn God, wat moet ik nu doen?’, was een gedachte die eindeloos rondfladderde en die maar niet rustig op een takje wilde neerstrijken. Zo waren er honderden gedachten in de vorm van vragen, angsten, meningen, stellingen, opmerkingen en observaties die wild rondvlogen in de kooi tussen mijn oren. Had ik er enige grip op? Nee, eigenlijk niet. Was het belangrijk dat ik er grip op kreeg? Nee, op dat moment eigenlijk niet. Het kwam neer op ademen, zoals een van mijn auteurs kalm tegen me zei. Ik voelde me uitgeput. Ik weet nog dat ik opkeek en mijn blik de zijne vond. Vrijwel meteen voelde ik me rustiger worden. Hij had gelijk. Een ademhaling tegelijk, dat was wat ik ‘moest doen’.

ADEM IN... EN WEER UIT

In mijn buitenwereld gebeurden ondertussen verschillende dingen tegelijkertijd. Mijn relatie vergde het uiterste van me. Ruzies wis-

selden elkaar af met periodes van ijzige stilte. Ik wenste mezelf daarom regelmatig weg, van mijn huis, van die plek en persoon. Ik wilde ‘reizen’, ‘rust’, ‘genieten’, ‘alleen’ en ‘zelf doen’. Daarnaast realiseerde ik me steeds vaker dat mijn droombaan niet alleen maar een droombaan was. Dit gegeven komt later aan bod, als het gaat over de universele wetten en polariteit. Alles wat bestaat, bestaat bij gratie van het schijnbaar tegengestelde daaraan. Droombaan impliceert ‘leuk, spannend, opwindend en verrijkend’: en dat *was* het ook. Er zat echter ook een keerzijde aan. Het leek wel alsof ik de kans die ik gekregen en gegrepen had ook weer ontgroeide – ongeveer met dezelfde snelheid. De keerzijde had ook veel te maken met de reorganisatie waarvan ‘mijn’ kleine uitgeverij een deel was gaan uitmaken. Dit hield grootse veranderingen in, voor alle medewerkers.

Enigszins gedwongen door mijn niet-aflatende vermoeidheid, besloot ik om meditatie te gaan beoefenen. Ik had veel met auteurs te maken die aan meditatie deden. Zij wezen mij geduldig op de voordelen ervan. Geïnspireerd door hen, maakte ik uiteindelijk de keuze om het ook te proberen. Met een ‘tsjakka-hoe-moeilijk-kan-het-zijn-houding’ liet ik mezelf op de grond zakken en vol goede moed begon ik. Ik probeerde verschillende dingen uit en koos uiteindelijk een routine die wel paste bij mijn behoefte op dat moment. Het kost tijd om de kunst van ‘je hoofd leeg maken’ onder de knie te krijgen. Dit wist ik en ik vond het niet erg. Ik dacht gewoon: Oké, misschien niet ‘leeg’, maar in ieder geval ‘leger’. Het grappige was dat ik vanaf dag één merkte dat ik er veel baat bij had. Ik kwam niet alleen aardig tot rust, hoewel ik natuurlijk bleef denken. Ik merkte dat ik ook vrijwel meteen meer energie kreeg. Want jee, wat denken we veel! En wat kost het ons een hoop energie, dat voortdurende gemaal! Als je je denken even bewust een tijdje onder de loep neemt, jezelf observeert als het ware, dan ga je bepaalde gedachtepatronen leren zien. Je gaat ook merken dat er ruimte zit tussen twee gedachten die elkaar opvolgen. Als je leert

een beetje concentratie op te bouwen, merk je dat je vaker ‘ruimte’ tussen gedachten gaat waarnemen. Je merkt dan ook dat die pauze ook langer kan duren dan een halve seconde.

INNERLIJKE KRACHT

De ‘pauze van een halve seconde’ opende mijn hart en ziel. Ineens ontstond er ruimte voor verandering. Er kwam rust. Ik kon het niet eens uitleggen op dat moment. In plaats van me te verliezen in angst, voelde ik de moed om een keuze te durven maken. De eerste keuze? Ik beëindigde mijn relatie. Ik zal je een geheim verklappen: hij was niet blij. Ik ook niet, maar ik kon al een nieuwe realiteit zien nog voordat de oude versie ervan volledig opgelost was. Ik hield me vast aan de nieuwe realiteit. Dat voelde wel goed, eigenlijk. Langzaam maar zeker liet ik mijn ‘controle-freak-heid’ een beetje los. Ik leerde in die tijd om de dagen wat meer zelf hun gang te laten gaan. Ik leerde dat ik gewoon mocht voelen wat ik voelde, want dat was niet erg. Ik leerde dat pijn er mocht zijn en dat ik er vervolgens voor kon kiezen om me op iets anders te richten dan pijn. Ik werd sterker, veerkrachtiger.

Dat was maar goed ook. Ik had mijn innerlijke kracht nodig, op het moment dat ik mijn nieuwste werkelijkheid gemanifesteerd zag worden. Ik raakte mijn baan kwijt. Mijn leven zoals ik dat kende, hield ineens volledig op te bestaan. En deze keuze had ik niet zelf gemaakt. Of toch? Of misschien, heel misschien, op een ander niveau van de werkelijkheid was dit wel mijn keuze? In ieder geval had ik hier makkelijk in kunnen verdrinken. Ik wist echter inmiddels dat *De verbazingwekkende kracht van je emoties* in ons leven eigenlijk nog belangrijker is dan een zwemdiploma. Ik stond op de rand van de afgrond. Ik kon kiezen, en dat wist ik. Hoe wil ik dit zien? Hoe past dit in mijn wereldbeeld? In hoeverre helpt deze totaal onverwachte gebeurtenis mij in het verwezenlijken van mijn levensdoel? Ondanks de onzekere situatie waarin ik me bevond, begon ik te glimlachen. Een glimp van ultieme vrijheid doemde

op aan mijn horizon. Geen relatie. Geen huis. En als klap op de vuurpijl kreeg ik tijd, en geld, om die reis te gaan maken waarvan ik al jaren droomde. Vrijheid, rust, ruimte. Ik ging de wereld zien! Hoewel mijn hersenen streden om de boodschap van mijn ontslag te begrijpen, wist ik op zielsniveau al dat dit de enige juiste keuze was, de beste stap voor mij. Hoe ik dit wist? Het antwoord daarop is heel simpel: dat *voelde* ik. Weggaan voelde goed. Het voelde als het enige dat juist was om te doen. Het was een opluchting, ik kon letterlijk weer ademhalen.

MODDER WEL BUITEN, NIET OP JE KLEED

Op reis gaan was geweldig. Terugkeren was moeilijk. Toen ik uiteindelijk, na alle avonturen, ging zitten om hier een alinea of twee, drie over te schrijven ‘verscheen’ *Ketchup* ineens. Een samensmelting van mijn ervaringen, met ‘mijn’ auteurs en ‘mijn’ boeken, gepureerd tot een soort van nieuw sausje. De keuze voor de titel is een willekeurige keuze. *Ketchup wel op tafel, niet op je bord* refereert aan onze neiging om in te gaan op waar we tegen zijn. Of om extra uit te lichten wat we niet leuk, lekker, mooi of goed vinden. Bijna elk onderwerp of voorwerp had gekund. *Bloemen wel buiten, niet in een vaas*: want je vindt bloemen buiten prachtig, maar je bent er tegen om ze te plukken en in een vaas te zetten. *Reclame wel op tv, niet in de bus*: je vindt het prettig om passief naar alle reclame op televisie te kijken, omdat je daar verder geen rommel van hebt. Maar alle reclamefolders moeten ook weer bij het oud papier, dat moet weer opgeruimd worden: en daar houd je niet van. *Koe wel in de wei, niet op je bord*, want je bent tegen vlees eten. *Zout wel in de kast, niet op je ei*. Begin je een beetje door te krijgen waar ik naartoe wil? Het punt is dat we door ons bezig te houden met wat we *niet* willen, we niet bereiken of creëren wat we *wel* willen. Je kunt gerust een fles ketchup op tafel zetten voor je kinderen of voor gasten: daarmee ligt het nog niet op jouw bord. Je bepaalt zelf of en wanneer je ketchup eet. De keuze voor ketchup is in dit geval wel heel toepasselijk, omdat het klinkt als catch

up. ‘Heb jij het al gehoord? Je kunt ook op een andere manier naar onze werkelijkheid kijken.’

Deze boodschap is helemaal niet nieuw. Veel grote leraren, veel spirituele en religieuze tradities houden zich bezig met het beoefenen en uitdragen van deze ideeën. Dit is goed nieuws voor ons allemaal. Er zijn vele boeken die je hierover kunt lezen, en vele mensen die je kunt vinden om je verder te laten inspireren. We hebben nationale en internationale auteurs, coaches en trainers, die in dit veld actief zijn. Je kunt helemaal los gaan als je wilt. Het kan echter net zo zijn dat mijn materiaal voor jou lekker wegleeft. Dat jij en ik ongeveer op hetzelfde niveau zitten, of dezelfde insteek prettig vinden. Daarom ligt het nu ook voor je neus, of staat het op je scherm. Iets met de universele wetten en op dezelfde frequentie zitten, vermoed ik. Of je bent gewoon een ketchup-fan, dat kan natuurlijk ook. Dat de inhoud van dit boek verder niets, noppes, nada te maken heeft met dit rode goedje komt dan op dit moment als een volslagen verrassing voor je... Of niet natuurlijk.

ZEG NIET DAT JE NIET GEWAARSCHUWD BENT

Ketchup is een boek dat je hele wereld op zijn kop kan zetten: en dat ook zal doen, op het moment dat je het leest en de inhoud ervan diep tot je laat doordringen. Daarom is een waarschuwing vooraf ook op zijn plaats. Persoonlijke ontwikkeling is wat het claimt te zijn: persoonlijk. Maar je persoonlijk ontwikkelen doe je (helaas...) nooit alleen. Je bent deel van een wereld waar alles tot in het oneindige met alles verbonden is, zoals je straks ook zult lezen. Dat besef staat nu misschien nog ver van je af. Echter, de mensen in je directe omgeving zijn wel factoren waarmee je veel te maken hebt, en die daarom ook van invloed kunnen zijn op je persoonlijke ontwikkeling. Of misschien *willen* ze graag van invloed zijn. Als jij je bezig gaat houden met de universele wetten verandert er van alles. Hoe anders je leven wordt, wat je van de toepassing van de kennis merkt en hoe snel dit gaat, hangt helemaal van jou zelf af. Het gaat je leven positief

beïnvloeden en uiteindelijk veranderen. Soms kan het wat lastig zijn voor de mensen in je omgeving om ermee om te gaan. Dit dwingt jou vervolgens weer om extra te focussen: op jezelf, niet op de ander.

Ik werd zelf keihard geconfronteerd met het idee dat de wereld die wij zien schijnbaar onveranderlijk is. Dit idee komt voortdurend overal in terug. Wij zijn als mensen vooral probleem-georiënteerd en niet zozeer oplossings-georiënteerd bezig. Dat wordt veroorzaakt door onze gewoonte om onze omgeving of ‘werkelijkheid’ te bestuderen en wat we daar waarnemen te laten bepalen waar wij over denken. We houden ons dan ook vooral bezig met zaken die we nog moeten oplossen, in plaats van met wat we graag zouden willen of met dingen die al goed gaan. Gesprekken tussen mensen hangen vaak aan elkaar van de oordelen en meningen. Deze zijn onderbouwd of minder onderbouwd, gebracht met meer of minder humor, vooral gericht op niet dit en niet dat, ziek dit, gestrest dat. Oh ja, en wist je al wie er nu weer zijn baan kwijt is? Het is aan jou, en aan mij natuurlijk, om je hier bewust van te zijn en keuzes te maken. Dit is precies waar *Ketchup* je graag in wil bijstaan. Het is net alsof je een nieuwe taal leert spreken die veel mensen, waar je vaak mee communiceert, nog niet beheersen. Sommigen van hen zijn extreem taalgevoelig en zullen het snel oppikken. Al snel communiceer je met hen op de nieuwe manier, alsof jullie nooit anders gedaan hebben. Met anderen zul je merken dat dit meer moeite kost. Uiteindelijk, afhankelijk van je eigen ontwikkeling, zul je merken dat je blijft praten met mensen die dit snappen. Alle anderen zullen langzaam maar zeker gaan verdwijnen uit je leven. Nieuwe contacten en vriendschappen zullen daarvoor in de plaats komen. Ook dit is wet. Hoe het werkt? Geen idee, maar we komen er later uitgebreid op terug.

VOORDELEN VAN LEVEN VOLGENS DE WETTEN

Het goede nieuws is dat leven-volgens-de-wet-van-aantrekking-voor-iets-verder-gevorderden eigenlijk alleen maar voordelen biedt,

na die opstartfase. Dan wordt alles beter, steeds een stukje beter. De universele wetten voor je laten werken, zorgt voor een fantastisch leven. Je gaat meer optimisme ervaren, je gaat steeds vaker huppelend door het leven, in plaats van met lood in je schoenen. Je leert om ‘goed’ te verwachten in je leven, in plaats van van het ergste of een neutraal scenario uit te gaan. Je ontwikkelt een gave om altijd het goede te kunnen te zien en zult dus bijna zonder uitzondering kunnen genieten van van alles. Het wordt ook veel eenvoudiger om in ieder moment een gelukservaring te vinden. Je krijgt meer contact met je innerlijke kracht. Je wordt je bewuster van het effect van gevoelens op je lichaam. En, in aanvulling op dit alles, merk ik ook nog weleens dat ik een ander kan helpen door het delen van deze inzichten. Dat is een groot voorrecht, een cadeautje waarvan ik heel blij word. ‘Mijn leven is van mij,’ is een van de liedjes uit de Nederlandse versie van de musical ‘Elisabeth’. Er zijn, wat mij betreft, geen woorden *meer* waar. Jouw leven *is* van jou. Je bent geboren om je leven leuk te vinden, om er plezier aan te beleven, om je dromen te verwezenlijken en vooral: om je goed te voelen tijdens je tijd hier. Je goed voelen, is niet altijd gemakkelijk. Zeker niet als je op een moeilijk punt in je leven bevindt. Hier wil ik je graag meteen een nieuw gezichtspunt aanbieden. Het is niet zozeer moeilijk om je goed te voelen; je goed voelen kan namelijk altijd. Het *lijkt* moeilijk, omdat wij geleerd hebben dat de ‘reden’ van ons gevoel iets is dat *buiten* onszelf ligt. Dat geldt natuurlijk voor (liefdes)relaties, maar ook voor alle andere dingen waarmee we te maken hebben, zoals werk, wonen en vrienden. Zodra we deze mythe ontzenuwd hebben, gaat er een heel nieuwe wereld voor je open... Een wereld waarin jijzelf aan het roer staat, als kapitein van jouw schip.

LACHEN IS GEZOND

Ik zou zeggen: welkom aan boord! Ik vind het leuk om kennis met je te maken. Ik hoop dat deze pagina’s je mogen inspireren en dat je de inhoud ervan met je meeneemt; waar je ook gaat. Je zult me leren kennen door mijn taalgebruik, woordkeuze, structurering en

mijn gevoel voor humor. Het valt me vaak op dat veel mensen het idee hebben dat ‘aan zichzelf werken’ of geïnteresseerd zijn in zelfontwikkeling of spiritualiteit iets is dat heel serieus is. ‘Ik werk aan mezelf. Dat is heel belangrijk.’ Het heeft veel gewicht, voor mensen. Of het is beladen, dat kan natuurlijk ook. Ikzelf houd van een grapje, en van lachen. Ik lig echt regelmatig in een deuk, tijdens de yogales bijvoorbeeld. Laatst nog had ik les, de sfeer was heel gezellig en ontspannen. Toen gaf onze yogadocente ons een instructie: ‘Draai nu je linkeroor naar je rechterschouder.’ We keken elkaar aan. Natuurlijk gingen we het direct proberen. ‘Oh,’ zei ze toen ze onze verwoede pogingen zag. ‘Dat wordt misschien wat lastig hè? Oh, wat suft!’ Ik zag ondertussen een horrorfilm, *Return of the living dead* of iets dergelijks, voor me, waar alle zombies hun hoofd achterstevoren hebben zitten. Daar waren we dan: allemaal zombies, met ons hoofd achterstevoren, in een cirkel, wankelend op onze yogamatjes, een kaarsje in het midden. Ik denk dat ons gelach tot buiten aan toe te horen was. Soms kan een beetje humor lekker zijn, want lachen mag. Ook als je ‘met jezelf aan het werk bent.’ Ik ben me heel erg bewust van het feit dat sommige onderwerpen voor mensen heel zwaar, verdrietig, moeilijk of beladen kunnen zijn. Dat geeft niet, want dat is dan zo. Het is oké. Misschien kan op zulke momenten een humoristische inslag helpen om even lucht te krijgen. Om de stress of het verdriet even te vergeten en te lachen. Lachmeditatie is niet voor niets een tamelijk populaire vorm van meditatie – met zeer heilzame effecten op de deelnemers. Maar goed. Mijn stijl ligt je of het ligt je niet. Het voedt je of het voedt je niet. Dwing jezelf in ieder geval niet om iets te begrijpen of te willen doen als het nog niet goed voelt, of als het abracadabra voor je is. Als het moment daar is dat jij klaar bent om het te begrijpen, dan komt dat begrip vanzelf. En het boek dat erbij hoort ook. Ik kan het weten: ik was eenentwintig toen ik Eckhart’s *De kracht van het nu* kocht. Ik was zesentwintig toen ik het las. Ik bedoel maar. Soms heeft iets goeds even tijd nodig. Sommige soorten wijn doen er jaren over om te rijpen, nietwaar?

BEWUSTZIJN

Ik stipte aan het begin al even aan dat het niveau van bewustzijn van mensen verschillend is. Dat klopt, de ene mens is bewuster dan de andere – en dat is goed. We zijn waar we moeten zijn. Wat misschien slim is om hier nog even te benoemen is het verschil tussen ‘bewustzijn’ en ‘bewust zijn’. ‘Bewustzijn’ is het besef hebben dat jij jij bent. Je bent je bewust van jezelf, je weet wie je bent, waar je bent, dat je een persoon bent en dat je denkt. Dat idee. ‘Bewust zijn’ heeft meer te maken met het bewust observeren van iets, het bewust denken over iets, het bewust voelen van iets, bewust even ‘stil zijn’. Kijken naar een bloeiende bloem en haar schoonheid in je opnemen is een moment van ‘bewust zijn’. Even pas op de plaats, aandacht voor het moment zelf. Eckharts specialiteit, als het ware. Het is jouw bewustzijn dat begrijpt dat jij die activiteit van het kijken naar de bloem ‘aan het doen bent’. Ik dacht, misschien is dit handig om hier te noemen, omdat deze twee termen in de tekst hierna door elkaar gebruikt worden – soms levert dat verwarring op. Nu ik daar zo over nadenk, is een beetje verwarring helemaal niet erg. Wat je hierna gaat lezen gaat je nog veel meer in de war en van de wijs brengen, als je hier tenminste nog niet eerder over nagedacht hebt. Neem het vooral allemaal niet te serieus. Mijn leraar zegt: ‘Life is supposed to be fun!’ Laat deze uitspraak je inspireren en maak het tot je leidraad voor iedere dag. Het leven *is* goed, voor wie het wil zien. Laat jezelf een van die mensen zijn die het mooie altijd wil zien. Gewoon, omdat het kan.



‘Dit eerste deel [...] laat zien dat ons hoofd niet de doorzonwoning is met onbelemmerd uitzicht die we ons wellicht voorstellen. Wat we zien is anders dan wat onze ogen waarnemen, wat we horen is anders dan wat onze oren registreren. Onze werkelijkheid komt anders tot stand dan wij altijd gedacht hebben. Het is lastig je dat voor te stellen. De hersenen zijn te vanzelfsprekend voor ons.’

MARK MIERAS, *Ben ik dat?*

Inleiding

*I*n *Ketchup wel op tafel, niet op je bord* ga je iets lezen over hoe onze wereld opgebouwd is. Waar *Ketchup* vervolgens eigenlijk over gaat, is onze relatie met diezelfde wereld. Voor ons mensen is het zo vanzelfsprekend om te denken zoals we denken, en te doen zoals we doen, dat het soms schokkend is om een nieuw idee hierover toe te laten in ons bewustzijn. We zitten als het ware ‘vast’ in een oud referentiekader dat zo alomvattend en logisch is, dat we denken dat iets nieuws daar niet in past. Onze hersenen organiseren nieuwe informatie ook het liefst logisch, lineair, met een begin, midden en een eindpunt en een vaste volgorde waarbinnen het zich afspeelt. Dit vinden we prettig, het wekt de illusie dat we ‘begrijpen’ wat we ervaren. Dit is echter nu precies de foutieve aanname die we bijna allemaal doen. We zijn ervan overtuigd dat informatie moet ‘passen’ bij wat we al weten en dat het ook aansluit bij wat we kunnen waarnemen. Het woord ‘waarnemen’ zegt het ook al: we nemen iets voor waar aan.

Wetenschappers hebben echter inmiddels aangetoond dat onze zintuigen ons geen objectieve, een-op-eeninformatie geven over de wereld om ons heen. Vandaar mijn keuze voor de quote van Mark Mieras aan het begin van deze inleiding. Onze ogen zijn geen raam waardoor we naar ‘buiten’ kijken. In feite zien onze ogen maar heel

gebrekkig, en gebaseerd op deze gebrekkige informatie zorgen onze hersenen voor een beeldvullende ‘film’ van onze omgeving. Onze hersenen maken de plaatjes. Er zitten grote gaten tussen wat we zien en horen en wat we *denken* te zien en horen. Langzaam maar zeker wordt bij een steeds groter publiek duidelijk dat wat wetenschappers ontdekken niet altijd past bij wat we daarvoor dachten, of voor waar aannamen. Soms zet een ontdekking de wereld op zijn kop: letterlijk. Er is vandaag de dag informatie beschikbaar die ons een heel nieuwe kijk op onszelf, ons leven en de wereld biedt. Misschien moet de vraag die je jezelf stelt dan ook niet zijn ‘past deze nieuwe kennis binnen mijn huidige wereldbeeld?’, maar ‘is mijn wereldbeeld niet toevallig toe aan een update?’

Als je over de universele wetten gaat lezen, wordt het steeds duidelijker dat wij nog een lange weg te gaan hebben als het gaat over bewustwording. De basis van alles wat je hierna aantreft is namelijk heel eenvoudig. ‘*Dat wat je aandacht geeft, groeit.*’ De vraag is dan ook: waar geven wij aandacht aan? Als je gaat letten op waar wij als mensen en als samenleving onze aandacht aan schenken, dan val je werkelijk van de ene verbazing in de andere. Het is schitterend om te zien, het is heel erg logisch en het werkt vooral ook heel bevrijdend om je bewust te worden van het feit dat je hierin een keuze hebt. Deze wetenschap wil ik je graag meegeven, in de hoop dat je er je voordeel mee doet.

Ketchup is geen bijzonder boek qua structuur. Dat beoogt het ook niet te zijn – de inhoud ervan is op vele punten al bijzonder genoeg. Tenminste, voor wie zich hiervoor openstelt. Om jou als lezer zoveel mogelijk te ondersteunen, heb ik het zo simpel mogelijk gehouden. Het is ingedeeld in een voorwoord, inleiding, zes hoofdstukken en een nawoord. Aan het einde van elk hoofdstuk vind je een lege pagina. In al mijn goede bedoelingen wilde ik een kant-en-klare lijst opnemen van punten per hoofdstuk, die handig zijn om te onthouden. Ik struikelde echter bij het samenstellen ervan. Wat voor

mij belangrijk is, hoeft niet hetzelfde te zijn als voor jou. Wat jou opvalt, is misschien iets anders dan wat mij opvalt. Neem daarom je vrijheid, als je zin hebt of de behoefte voelt, en maak je eigen aantekeningen. Het is uiteindelijk jouw boek, jouw groeiproces. In de bijlage achterin tref je nog enkele tips om je bewustzijn te trainen aan.

Zoals ik in het voorwoord al vertelde, was een boek schrijven helemaal niet mijn intentie. Eenmaal verder in het schrijfproces werd me echter duidelijk dat ik me er niet vanaf kon maken met een leuk, klein foldertje. Ik had meer aan mijn hoofd, zo bleek. Ineens overviel me dan ook de behoefte om te gaan structureren. Dat lukte me niet; een grote tegenvaller voor mijn analytisch getrainde en ingestelde brein. Mijn hersenen smeekten om voorkennis, om informatie te kunnen uitzoeken, opvragen, vergelijken, categoriseren en indelen. Mijn brein wilde dolgraag ‘weten’ wat ik precies ging schrijven. Enigszins gefrustreerd belde ik een vriendin en klaagde over mijn gebrek-aan-structuur-en-dus-ongestructureerde-werkwijze. Ook zij is heel erg bezig met spiritualiteit, energie en persoonlijke ontwikkeling. Ze begrijpt als geen ander dat persoonlijke ontwikkelprocessen een soort van organische component kennen, die maakt dat je niet altijd van tevoren weet wat je volgende stap of inzicht gaat zijn. Ze kent me heel erg goed en vaak ziet zij mijn volgende stap lang voordat ik hem zelf zie. Ze lachte me dus hartelijk uit. ‘Lieverd,’ zei ze, ‘stop maar gewoon met structureren en ga schrijven. Dan zul jij zien, als je uitgeschreven bent, dat die structuur er al lang inzit.’ Ik hing op en volgde haar advies. Ze kreeg gelijk. Toen mijn stortvloed aan woorden klaar was en ik het teruglas, bleek de structuur er inderdaad te zijn. Hij luidt als volgt.

Hoofdstuk 1 – De wetten van het universum

Dit eerste hoofdstuk neemt je mee door een zevental universele wetten, of principes, die de werking en ordening van ons universum verklaren. Zij kennen ook nog een aantal afgeleide wetten en principes. Deze wetten of principes, of stukjes ervan, zijn terug te vinden

in heel oude geschriften, en in de lessen van grote spirituele leraren als Boeddha, Jezus en Mohammed. Ik wilde een korte beschrijving van deze wetten opnemen in *Ketchup* om een completer beeld te schetsen, voordat we verder ingaan op de Wet van de Aantrekking.

Hoofdstuk 2 – En we zijn er... De Wet van de Aantrekking

De Wet van de Aantrekking is een afgeleide wetmatigheid, die hoort bij de derde universele wet. De Wet van de Aantrekking is de wet waarvan wij de effecten het meest direct ervaren in onze levenservaring. Waar we ons op richten, dat is wat we ervaren in ons leven. Dat wat we aandacht geven, groeit. Dit hoofdstuk richt zich op een uitleg van de werking van deze wet. Deze wet is ook waar de boeken van Esther en Jerry Hicks over gaan.

Hoofdstuk 3 – Werken met De Wet: RTFM!

Als je met de Wet van de Aantrekking wilt werken dan kun je een simpel stappenplan volgen. Dat stappenplan helpt je bewust te worden van hoe je je voelt, wat deze informatie je vertelt en hoe je vanaf dat punt weer kunt bijsturen.

Hoofdstuk 4 - Keuzes, keuzes, keuzes

Dit hoofdstuk helpt je nog een stukje bewuster te worden van hoeveel van wat we denken, zeggen en doen in feite keuzes zijn die we (onbewust) maken. Als je je hiervan bewust wordt, en je leert andere keuzes te maken, verander je daarmee een groot deel van wat je ervaart in je leven. ‘Het zijn de kleine dingen die het doen’, was ooit een liedje van Saskia en Serge, nietwaar? Of ‘kleine moeite, groot plezier’, om er nog even een cliché tegenaan te gooien.

Hoofdstuk 5 – Relaties, de reden van je bestaan?

Relaties. We vinden het heel gewoon dat we ze hebben. We houden van, beminnen en haten met overgave. Er is geen onderwerp ter wereld dat ons zo bezig houdt als de relaties die we hebben. We nemen de wereld om ons heen waar, en die wereld bestaat voor

een heel groot deel uit relaties. Vervolgens laten we wat een ander zegt of niet zegt, doet of niet doet bepalen hoe het ons vergaat. Na het lezen van dit hoofdstuk begrijp je dat dit niet langer het geval hoeft te zijn. Ook relaties vallen onder en binnen de werking van de universele wetten. Dat betekent dat het ook binnen relaties zo werkt dat wat je aandacht geeft, groeit. Jij kunt zelf bepalen hoe je je voelt: altijd, ongeacht de omstandigheden. Hoe? Door te gaan begrijpen dat je zelf bepaalt waar je op focust.

Hoofdstuk 6 – ‘Send word, stay tuned, call me real soon’

Dit was het hoofdstuk waarbij mijn hersenen het ergst te lijden hadden. Probeer maar eens een exacte scheiding aan te brengen tussen onderwerpen als ‘relaties’ en ‘communicatie’. Relaties worden gemaakt, krijgen vorm, worden onderhouden en verbroken door communicatie. Je kunt deze zaken dan ook niet echt los van elkaar zien. Je zult dus ook vanzelf zien dat ‘communicatie’ als een rode draad door *Ketchup* heen loopt. Mijn doel met dit hoofdstuk echter was om communicatie in een bredere context te zetten dan alleen (liefdes)relaties. Muziek, beeld en tekst zijn ook vormen van communicatie, die onbewust heel veel invloed op ons hebben. Wat doe je hiermee? Welke keuze maak je hierin? En hoe sta je in de gesprekken die je hebt? Is het misschien handig om je communicatie bewuster te gaan sturen, zodat je meer aantrekt van wat goed voelt, in plaats van wat minder goed voelt?

Nawoord

Het is net Sesamstraat: we herhalen gewoon nog even de belangrijkste punten. We gaan van het einde der tijden naar ‘maak me gek’ van Gerard Joling. En tijdens deze hele reis hebben we als het goed is geleerd om vooral te relativieren. Om niet zo’n enorm punt te maken van heel veel dingen waarvan we nu wel een enorm punt maken. Nog wel. Ben je er klaar voor? Dan zou ik zeggen: pak een glas drinken, leg je telefoon even weg en leun achterover. Welkom in de wondere wereld van ons universum.