

Copyright © 2026 Superwise MEdia!

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Uitgeverij Superwise Media! Herdersstraat 11, 8800 Roeselare, België. Geen enkel deel van dit boek mag in welke vorm dan ook worden gereproduceerd, hetzij door druk, fotokopie, microfilm of op enige andere wijze, zonder schriftelijke toestemming van Superwise Media!

Superwise ME!

De Kracht Van Eigenwijsheid

Door Len Doens

Superwise ME!

De Kracht Van Eigenwijsheid

Door Len Doens

With a whole lot help from my friends

Bloeme Doens, Indie Boer, Whitney Marcial, Baptist de Pape, Karoline 'Leki' Kamosi, Jess Donckers, Wim Stultiens, Tom Deckers, Nathalie van Oost, Victoria Brand, Henk Schepens, Irene Mudde, Frans Conrads, Sara Willaert, Sigrid Voorspoels, Daphne Wiersma, Annemieke Post, Mareille Havenga, Anne Marie Dobbe, Cindy Peerlings, Fanny Aerts, Stefaan Dhuyvetters, Sharon Sennebad, Kim Ost, Anouck Hoet, Mirthe Simoen, Judith Peereboom, Barbara Le Noble, Melina Akkermans, Shana Oyen, Mayana, Michael Bernard Beckwith, Ingeborg TM Sergeant, Bert Huiberts, Leo Stroobants, Richard van Rijswijk, Jhanna van Houweling en Sanne Wurzer.

Voorwoord Marie Diamond

Toen Len me vroeg om het voorwoord bij zijn boek te schrijven, dacht ik na over wat wijsheid precies betekent in mijn leven. Ik geloof dat iedereen een wijze is en dat iedereen de kunst om in contact te komen met zijn innerlijke wijsheid kan leren. We leven nu in een tijd waarin het aanboren van deze bron van wijsheid geen toevalligheid meer is of het resultaat van een intense spirituele zoektocht; het is een eerste vereiste om je leven te kunnen leven met meer diepgang en meer geluk.

Gelukkige mensen zijn in staat om zich elke dag af te stemmen op de innerlijke bron van wijsheid die vroeger God werd genoemd, of intuïtie, een goddelijke vonk, of een andere benaming kreeg. Ik noem het zelf de essentie van wijsheid die aanwezig is in de diepste kern van je wezen. Je bent een reflectie van de Schepper en daardoor de Schepper zelf. Sinds het verschijnen van de succesfilm en bestseller *The Secret*, waarin ik de eer had als enige Europese transformele leraar een rol te spelen, ben ik getuige geweest van een verbazingwekkende ontwikkeling.

Het leven van meer dan 500 miljoen mensen is beïnvloed door de dvd en het boek. Zij hebben nu allemaal hun innerlijke wijsheid aangeboord om te kunnen volbrengen waarvoor ze hier gekomen zijn. Zo ook Len; hij luisterde naar zijn innerlijke kern van wijsheid om zijn idee te kunnen verwezenlijken. Ik hoop dat velen van jullie met behulp van dit boek ook in verbinding zullen komen met je eigen innerlijke wijsheid. Weet dat je een leerling bent van de universele wijsheidsschool die we 'Leven op aarde' noemen. En zelfs als je ooit een leraar wordt, blijf je altijd een leerling.

Ik heb het geluk dat ik veel inspirerende en beroemde leiders, sprekers en auteurs tot mijn klanten- en vriendenkring mag rekenen. Wat me altijd opvalt, is dat zij nooit stoppen met het leren van levenslessen. De beste leraren zijn de bescheidenste studenten van het leven. Zij weten dat het beter is om de levenswandel of de ervaring van een ander niet te beoordelen of te veroordelen, omdat je niet weet welke lessen of welke wijsheid hun ziel in dit leven wenst te leren. Je innerlijke essentie of wijsheid is er voor jou: om je te steunen in de zoektocht naar je ware doel op deze planeet; om je te laten zien wat de volgende stap in je reis is; om je te helpen geduld met jezelf te hebben; om je te leren compassie te hebben met anderen; om jou, je omgeving en de wereld te verlichten; zodat je weet dat jij je eigen realiteit creëert, zoals de Schepper van het hele universum deed. Ik wil graag eindigen met een gedicht dat ik schreef toen ik zestien jaar oud was.

Veel liefs en leesplezier met het boek van Len.

God is Infinite present in me...

He/She has limited his/her self in my cells In an infinite form of wisdom...

This infinite presence in me is now forming My life and my reality...

*The Only thing to do is...
surrender to the wisdom in me.*

Marie Diamond

Inleiding Len

In 2009 begon een reis die mijn leven voorgoed zou veranderen. Wat toen begon als een intuïtieve ingeving – een simpel idee om te luisteren naar wat mijn hart fluisterde, groeide uit tot Superwise ME!, een film en een boek die lieten zien wat er gebeurt wanneer we de moed hebben te leven vanuit innerlijke wijsheid in plaats van uiterlijke zekerheid. Zestien jaar later klopte datzelfde hart opnieuw aan. De wereld is veranderd, maar de roep van binnen blijft hetzelfde: Durf te voelen.

Durf te volgen. Durf te vertrouwen.

En zo ontstond Superwise ME! – De Kracht van Eigenwijsheid.

Waar het eerste experiment draaide om luisteren naar het hart, gaat dit vervolg over het leven vanuit dat hart, in een wereld die soms luid schreeuwt dat je iets anders moet doen, iemand anders moet zijn.

Dit boek is een uitnodiging om terug te keren naar jouw eigen wijsheid. Niet de wijsheid van boeken, goeroes of systemen, maar die stille, eigenzinnige stem diep van binnen. Superwise ME! die weet wat vreugde is, nog vóóordat je het kunt uitleggen. Ik geloof dat ware wijsheid niet gehoorzaam is, maar eigenwijs. Dat geluk niet wordt gevonden in perfectie, maar in trouw zijn aan jezelf. Dat we pas werkelijk vrij worden wanneer we niet langer proberen goed te zijn volgens andermans regels, maar waarachtig volgens ons eigen hart.

Dit boek is opnieuw een experiment - een dans tussen intuïtie en inzicht, tussen vallen en vliegen. Een zoektocht naar geluk, niet ondanks onze eigenwijsheid, maar dankzij haar. Moge Superwise ME! je herinneren aan wat je allang wist: dat je niet hier bent om te voldoen, maar om te weerspiegelen wat waar is in jou.

En misschien, als we allemaal een beetje meer luisteren naar die innerlijke stem, ontdekken we samen wat het betekent om echt gelukkig te zijn, door eigen wijsheid. Ik wens je een mooie reis door deze woorden. Lees met een glimlach, adem met aandacht. Niet om iets te leren, maar om te herinneren wat je altijd al wist. Ik nodig je ook uit om elk jaar opnieuw de 9 Levensvragen van Superwise ME! te beantwoorden. Niet omdat het moet, maar omdat het mag. Omdat het goed voelt om stil te staan, even te luisteren naar dat stille weten in jezelf.

Laat de Wet van het Vraagteken haar werk doen. Want elke vraag is een klein wonder. Een opening, een uitnodiging, een deur naar binnen. Kijk eens goed naar dat vraagteken, die zachte boog die eindigt in een punt. Zie je het? Het lijkt te zeggen: hier begint iets nieuws.

Het is een krachtig symbool, een sleutel. En niemand kan een vraag weerstaan. Ze is te levend, te nieuwsgierig, te krachtig. Dus wees niet ongeduldig als de antwoorden nog uitblijven. Geen paniek als het even stil blijft. Begin gewoon met de vragen. Het stellen is al het eerste antwoord. Het is de beweging waarmee het leven begint te fluisteren.

Is het echt zo eenvoudig? Ja, zo eenvoudig is het. Want zodra het lawaai in je hoofd wat zachter wordt en de stofwolk van het moeten neerdaalt, ontdek je iets prachtigs: dat je niet hoeft te weten om te weten. Dat de antwoorden niet buiten je liggen, maar van binnenuit naar je toe willen komen. Altijd al.

Veel leesplezier en fijne innerlijke *roadtrip* gewenst met dit boek!

En wie weet tot ooit in La Cartuja de Cazalla of tot in Ubud in Bali of elders op een andere mooie, inspirerende plek waar je samen met andere getuigen en *wijzen* de reis van je leven naar jezelf mag meemaken tijdens een editie van het Superwise US Festival.

Je verdient dit!

Het is tijd om *jezelf* terug te geven!

Len Doens

www.SuperwiseMe.com

Inhoud

- 1 Het Spirituele Buffet
- 2 De Secret
- 3 Neale Donald Walsh & Negativiteit
- 4 De Wet Van Het Vraagteken
- 5 The Butterfly Effect
- 6 De Kracht Van Ons Hart
- 7 De Sofa Van Oprah
- 8 15 Jaar Later
- 9 De Magische Poorten Van La Cartuja de Cazalla
- 10 De Wonderlijke Terugkeer Van Karoline
- 11 Van Michelangelo Van De Tai Chi Tot Wereldkampioen
Massage
- 12 Met De Familie Op Innerlijke Reis
- 13 De Antwoorden Van Bloeme
- 14 De Hartenvrouw Van Superwise Me!
- 15 Frans, Runner, Driver, Schoonvader En Kloosterfilosoof
- 16 Omgaan Met Negativiteit
- 17 Het Wonder Van Michael Bernard Beckwith
- 18 Jij Bent Je Eigen Wijze
- 19 Wijsheid Kent Geen Leeftijd
- 20 De Vrijwilliger Die Het Superwise Us Festival Wild
Liet Stromen
- 21 Jij Bent Het Antwoord
- 22 De 9 Levensvragen Als Levenslange Metgezel
- 23 Wanneer Liefde De Hoofdrol Krijgt
- 24 Je Komt Voor Jezelf, Je Blijft Voor De Mensen
- 25 Hoe Bereik Ik Mensen Zonder Mezelf Te Forceren?
- 26 Iedereen Wint
- 27 Sara: Het Levende Bewijs Van Manifestatie
- 28 Mijn Vrouw, Mijn Hart, Mijn Mede-Wijze

Hoofdstuk 1: Het Spirituele Buffet

Kijk eens om je heen op social media. Scroll een minuutje door Instagram, TikTok, YouTube, Facebook-groepen of X. Het regent goeroes. Miljoenen. Meer dan ooit tevoren. Iedereen heeft ineens dé formule.

“Manifesteer je droomleven in 7 dagen.”

“Verdien 10K per maand met de wet van aantrekkingskracht.”

“Genees je trauma in één sessie.”

“Vind je soulmate met deze ene affirmatie.”

“Wordt financieel vrij door je mindset te hacken.”

Ze poseren in Bali met palmbomen op de achtergrond, in luxe retreats met uitzicht op bergen, of in strakke home-studio's met perfecte belichting. Ze spreken met die kalme, zelfverzekerde stem die zegt: “Ik heb het ontdekt. Ik weet hoe het werkt. En als jij het ook wilt... betaal dan even deze link.” Vaak begint het met een gratis lead-magneet: een PDF, een meditatie, een “gratis” webinar. Maar al snel volgt de upsell: de masterclass van 997 euro, het jaarprogramma van 5.000 euro, de VIP-retraite van 15.000 euro waar je “echt transformeert”. En als je niet meedoet? Dan mis je “de kans van je leven”. Schuld, FOMO, urgentie, het hele manipulatie-arsenaal wordt ingezet.

Herkenbaar? Sommigen zijn natuurlijk wel oprecht en eerlijk en goedbedoelende zielen. Ze geloven echt in wat ze verkopen of gratis weggeven. Ze hebben zelf iets ontdekt dat voor hen werkte en willen het graag delen met de wereld. Lovenswaardig! Maar velen gaan verder: ze bouwen een imperium op macht en afhankelijkheid. Ze worden de enige bron van waarheid in jouw leven. Ze vertellen je wat je moet denken, voelen, eten, dragen, zeggen. Ze isoleren je van je eigen intuïtie en maken je verslaafd aan hun volgende live, hun volgende module, hun volgende “level up”. Het werkt vaak wel... een tijdje. Want als je wanhopig genoeg bent, klamp je je vast aan elke belofte. Maar vroeg of laat merk je: het is hun formule, niet de jouwe. Hun succesverhaal past niet in jouw huid. Hun “geheim” voelt uiteindelijk als een te strak pak.

En ja, ik hoor je. Ik heb ook een toverformule ontdekt, die ik supergraag wil delen met je. Maar de mijne komt uit een goed hart. En het is de allerlaatste die je nodig hebt. Na dit boek of de retraites en festivals in Bali, Spanje, Santorini, enzovoort... heb je niets meer nodig van buitenaf. Als we nog contact onderhouden, is het alleen maar voor de gezelligheid!

Klap het boek nu dus maar dicht.

Want hier is de waarheid die bijna niemand je hardop vertelt: Iedereen heeft een eigen formule. Jij ook. En die formule is niet te koop. Niet te lenen. Niet te kopiëren. Ze is uniek, net als jouw vingerafdruk, jouw stem, jouw littekens en jouw dromen. Wat voor de één een Ferrari en een penthouse is, is voor de ander een kleine tuin en ochtendstilte. Wat voor de één een strakke routine is, is voor de ander chaos die juist creativiteit voedt. Wat voor de één een mantra is die alles oplost, is voor de ander een zin die leeg blijft voelen.

Er is echt maar één weg om jouw formule te ontdekken: naar binnen gaan. Jij bent het antwoord! Je eigen wijsheid activeren dus. Luisteren naar wat er in je borstkas resoneert als waar. Voelen wat licht maakt in je buik en wat zwaar maakt in je keel. Handelen op wat klopt, ook als niemand anders het snapt. En dat is precies waarom Superwise ME! ooit is geboren op 9 september 2009. Het is een spiritueel buffet. We dekken de tafel met negen wijzen, negen perspectieven, negen levensvragen. We serveren tai chi, gesprekken bij de lunch, stilte in de bergen, gelach, gedans en gezang rond het vuur, tranen als het moet. We leggen alles voor je neer: tools, verhalen, bewegingen, inzichten, twijfels, doorbraken, inspiratie, research materiaal. Noem maar op. Geen dogma, maar ultieme vrijheid. Leg op je bord wat je lekker vindt. Ga smikkelen, proberen, smullen.

Maar ik zeg er meteen één ding heel duidelijk bij: dit is niet dé waarheid.

Dit is slechts mijn uitnodiging aan jou om te proeven. Om te voelen wat bij jou resoneert. Om te nemen wat voedzaam is en de rest op je bord te laten liggen. Want niemand – geen wijze, geen influencer, geen auteur, geen coach – is wijzer dan jij. Niemand weet beter wat jouw hart nodig heeft. Niemand voelt beter wat jouw pad is. Niemand kan jouw formule voor je leven schrijven. Jouw spirituele pad is namelijk geen rechte snelweg met één juiste afslag. Het is meer een open landschap vol paadjes, struikelblokken, uitzichtpunten en onverwachte bloemvelden. Wat voor de één een diepe transformatie is, voelt voor de ander als een voorbijgaand momentje, en dat is precies zoals het hoort. Het enige dat telt, is of het resoneert. Of het iets in je borstkas wakker maakt, iets ontspant in je buik, of een stille “ja” oproept die je niet hoeft uit te leggen.

Hier zijn een paar heel concrete dingen die je op het spirituele pad tegen kan komen. Geen hiërarchie. Geen goed of fout. Alleen maar voorbeelden van wat mensen ervaren als voedend, helend of gewoon waar. Een lange, hete douche nemen terwijl je bewust voelt hoe het water over je schouders stroomt en alles wat niet van jou is wegspoelt. Geen affirmaties, geen meditatie, gewoon water dat je eraan herinnert dat je mag schoon zijn, mag herbeginnen. Een stille Vipassana-retraite van tien dagen: tien uur per dag zitten, adem waarnemen, gedachten zien komen en gaan zonder erin mee te gaan. Voor sommigen een hel, voor anderen de diepste thuiskomst die ze ooit voelden.

Luisteren naar muziek die je recht in je ziel raakt – of dat nu Arvo Pärt is, een oude playlist uit je tienerjaren, of de nieuwste track van Bruno Mars die je ineens laat huilen in de auto. Muziek kan een poort zijn zonder dat je er woorden aan hoeft te geven. Een yogales doen, niet om lenig te worden, maar omdat je in een houding staat en ineens voelt: “Dit is mijn lichaam. Dit ben ik nu.” Of juist een chaotische danssessie thuis op blote voeten waarbij je alles eruit beweegt wat vastzit. Een seminar of retraite van een leraar die jou persoonlijk raakt. Voor de een is dat mooi die in stilte zit en alleen maar kijkt. Voor een ander Byron Katie met haar vier vragen die een heel verhaal in één klap ontmantelt. Of Eckhart Tolle die in twee zinnen uitlegt waarom je lijden optioneel is. Of Tara Brach met haar RAIN-meditatie die zachtecompassie leert. Of misschien gewoon een lokale ademcoach die je leert ademen alsof je leven ervan afhangt – omdat voor jou dat precies is wat nu nodig is. Een wandeling in de natuur. Geen app, geen podcast, geen doel. Gewoon stappen, voelen hoe je voeten de aarde raken, hoe de wind je gezicht streelt, hoe een boom je uitnodigt om even stil te staan en omhoog te kijken. Soms is een eik wijzer dan welke goeroe ook. Een kop thee drinken in stilte en kijken hoe de stoom opstijgt. Of een kaars aansteken en vijf minuten kijken naar de vlam. Of huilen onder de douche omdat iets ouds eindelijk los mag. Of lachen om een domme meme die je ineens herinnert dat het leven ook licht mag zijn.

Alles is goed.

Echt alles.

“Zing, vecht, huil, bid, lach, werk en bewonder”, aldus de Nederlandse chansonnier Ramses Shaffy toch?

Het spirituele pad vraagt geen lidmaatschap, geen juiste methode, geen certificaat. Het vraagt alleen eerlijkheid: voelt dit nu waar voor mij? Maakt het me zachter, opener, vrijer, stiller, levendiger? Dan is het vandaag jouw pad. En, oh ja... morgen mag het weer iets anders zijn. Want het universum dwingt je niet in één vorm. Het nodigt je uit om te proeven, te voelen, te kiezen en vooral: te vertrouwen dat wat vandaag resoneert, precies is wat je nu nodig hebt. Dus als je vandaag alleen maar zin hebt om in bad te liggen met een kaarsje en te voelen hoe warm water je vasthoudt... doe dat dan. Dat is net zo spiritueel als een tien-daagse retraite in een ashram of een Superwise US Festival in La Cartuja de Cazalla. Want spiritueel zijn is niet wat je doet. Het is hoe je aanwezig bent terwijl je het doet.

Len: *Maar wat als ik het niet hoor?*

Superwise ME!: *Dan stil je even alles. Je ademt. Je vraagt zachtjes: “Wat voel ik nu echt?” En je wacht. Je mediteert.*

Het hoeft niet luid te zijn. Het hoeft alleen maar waar te voelen.

En als het komt... vertrouw het. Volg het. Dat is alles.

Dit is je laatste grote zoektocht.

Vanaf nu: Superwise jezelf.

Superwise ME! is bedoeld als je laatste grote zoektocht. Niet omdat er daarna niets meer te leren valt, er is altijd meer te ontdekken. Maar omdat het de laatste keer is dat je naar buiten kijkt voor het antwoord. Vanaf nu kijk je naar binnen. Dit boek is geen handleiding die je moet volgen. Het is een spiegel die je uitnodigt om jezelf te zien. Het is een deur die opengaat naar de plek waar je altijd al de antwoorden had. Dus scroll gerust nog even door die feeds vol beloftes.

Kijk naar al die goeroes met hun perfecte captions en hun urgente calls-to-action. En glimlach dan zachtjes. Want jij weet nu: het geheim is niet daarbuiten. Het zit niet achter een paywall. Het zit niet in de volgende cursus.

Het zit in jou. Altijd al geweest.

En het enige wat je hoeft te doen, is luisteren.

Echt luisteren.

Naar
dat
ene
zachte
Stemmetje
dat
nooit
liegt
en
onvoorwaardelijk
van
jou
houdt!

Hoofdstuk 2: The Secret

Terwijl ik dit eerste hoofdstuk van Superwise ME! - De Kracht Van Eigenwijsheid schrijf, lees ik een oude post op de Facebookpagina van spiritueel lerares Marie Diamond dat haar collega James Arthur Ray in een lastig parket zit. Tijdens een van zijn workshops is een aantal deelnemers om het leven gekomen. Zo'n zestig gelukzoekers hadden zich voor bijna 10.000 dollar per persoon ingeschreven voor zijn *Spiritual Warrior-week* in het Amerikaanse Sedona (Arizona). Na zesendertig uur vasten en ontelbare fysieke en mentale opdrachten werden de deelnemers geleid naar een soort primitieve sauna, de sweatlodge.

Daar zou volgens het handboek van de organisatie een spirituele openbaring voor allen (kunnen) plaatsvinden. Wat het hoogtepunt van de week had moeten zijn, werd echter een afschuwelijke anticlimax waarbij enkele dodelijke slachtoffers en meerdere gewonden te betreuren waren. Wat is er precies gebeurd? Wie is er verantwoordelijk? Hoe leg je dit uit aan hun familie en vrienden? Een drama als dit legt op een gruwelijke manier bloot dat het gedwee opvolgen van wat een goeroe je vertelt en oplegt, niet altijd goed voor je is. Het blijft dus belangrijk dat je jezelf de vraag stelt of wat hij of zij preekt ook op jouw leven van toepassing is.

Mijn eigen vuur heb ik gevonden net voor de zomer van 2007, tijdens een zelfontwikkelingsweek met enneagramdeskundige Willem-Jan van de Wetering op het feesteland Ibiza en vooral dankzij die bewuste film *The Secret*.

Vlak voordat ik terug zou gaan naar de bewoonde wereld, kreeg ik van Paul, een van de andere deelnemers, een illegale kopie van een film die ik volgens hem absoluut moest zien. De titel was intrigerend en maakte me erg nieuwsgierig: *The Secret*. Ik had er zelf nog nooit van gehoord of iets over gelezen. Paul keek me een beetje verbaasd aan en vertelde me dat Oprah Winfrey er al meerdere keren aandacht aan had besteed. Ook het internet stond volgens hem bol van inspirerende verhalen van mensen die het geheim hadden ontdekt. Ik bedankte mijn enthousiaste medecursist en stopte de dvd in mijn handbagage met de belofte dat ik hem snel zou bekijken en hem zou laten weten wat ik ervan vond. Ik verwachtte eerlijk gezegd een vage, ietwat zweverige documentaire waarbij ik, eenmaal thuisgekomen, makkelijk in slaap zou kunnen vallen. Vol goede moed en hervonden balans vloog ik terug naar Schiphol.

Om twaalf uur 's middags op 19 mei 2007 kwam ik na een paar vliegreizen in een iets te krap vliegtuigje van Iberia en een korte autorit thuis in Rotterdam. Ik had al langer dan vierentwintig uur niet geslapen en wilde meteen naar bed. Het slotfeestje op Ibiza – tot in de vroege uurtjes – en de daaropvolgende vliegreis hadden duidelijk hun sporen nagelaten.

Ik was moe en vast van plan wat slaap in te halen. De film die ik had gekregen, zag ik als het perfecte slaapmiddel. 'Als deze net zo moeilijk verteerbaar is als *What the bleep do we know*, dan zal het niet lang duren voordat ik lig te snurken,' zei ik grappend tegen mijn toenmalige vriendin Daniëlle. Ik duwde de dvd in de speler, drukte op start én... zat meteen rechtop in bed.

Ik werd letterlijk en figuurlijk... wakker!

In *The Secret* wordt uitgelegd dat gedachten energie zijn, en dat energie de werkelijkheid vormgeeft. Hersengolven die rechtstreeks invloed uitoefenen op wat er om je heen gebeurt. Een gedachte die met genoeg gevoel en overtuiging wordt vastgehouden, kan zich materialiseren. Dat is geen zweverige belofte van onbeperkte Ferrari's en villa's (al speelde de film daar wel op in). Het is een eenvoudige natuurwet: wat je vasthoudt met emotie, groeit. Wat je negeert of vreest, groeit ook. Maar de echte boodschap zit dieper: je hebt een innerlijke navigatie die altijd aanstaat. Je gevoel. Je hart. Dat is geen toeval. Dat is je directe lijn met wat er werkelijk toe doet.

"Waar je nu ook bent, wat er ook allemaal is gebeurd in je leven, je kunt nu beginnen met bewust je gedachten te kiezen en zo je leven te veranderen.", preekt Rhonda Byrne tegen iedereen die het horen wil.

Kort gezegd komt het erop neer dat je een magneet bent en aantrekt wat je denkt. Dat geldt zowel voor positieve gebeurtenissen en personen in je leven als voor angsten en ongewenste situaties. Daarom is het volgens Rhonda en consorten zaak om zo bewust mogelijk te leren omgaan met je gedachten. De juiste manier om de in hun ogen belangrijkste universele wet in het dagelijkse leven toe te passen, wordt in de film beschreven aan de hand van heldere praktijkvoorbeelden. Uitgangspunt is dat je je erop kunt trainen om vooral positieve gedachten te hebben en dat het belangrijk is je gevoel als leidraad te gebruiken in je leven. 'Thoughts become things,' verklaart Mike Dooley, een van de opgevoerde deskundigen. Bob Proctor, ook een specialist die jaren heeft gewerkt met de wet van de aantrekkingskracht, zegt het nog beeldender als hij van zijn hoofd naar zijn handen wijst: ***'If you think it in here; you'll hold it in there'***.

Iedereen beschikt volgens *The Secret* over een innerlijk navigatiesysteem; een soort GPS die je altijd de juiste weg wijst. Door de eeuwen heen zijn er verschillende woorden voor bedacht, die eigenlijk allemaal op hetzelfde neerkomen: intuïtie, innerlijke wijsheid, je gevoel, je hart, je geweten, je kern, je ziel, je core identity, je inner being, je eerste stem... Schrap maar wat niet bij jou past en kies de term die goed voelt. Ikzelf houd het graag simpel en noem het in dit boek: je hart en/of je gevoel of gewoon Superwise ME!

Hoe je bij je gevoel moet komen, wordt in *The Secret* op kinderlijk eenvoudige wijze uitgelegd: ***'Voelt wat je doet goed, dan is het goed; voelt het slecht... stuur dan bij en voel opnieuw.'***

Dit alles is natuurlijk geen breaking news en al zeker geen groot geheim. Het is oude wijn in nieuwe zakken. Kennis gebaseerd op de boeken van Esther en Jerry Hicks, Napoleon Hill (*Think and Grow Rich*) en uitspraken, geschriften en wijsheden van Alexander Bell, Albert Einstein, Jezus, Boeddha, Gandhi, Martin Luther King, Brahman, God en Allah. Enzovoort. Het spirituele buffet dus.

Ikzelf ervoer *The Secret* als een absolute *trip*, een *eyeopener*, een lichtpuntje in mijn leven zelfs. Het voelde letterlijk alsof mijn hersenpan met grof geweld werd geopend met een reuzenblikopener. Alsof alle informatie en kennis via mijn derde oog (bestaat zoiets echt?) met de snelheid van het licht naar binnen zoefde. Ik zoog alle wijsheid op als een spons en... kreeg in veelvoud de bevestiging dat ik voortaan mijn gevoel altijd voor de volle honderd procent mag vertrouwen.

Het verschrikkelijke ongeluk in Sedona was natuurlijk wel koren op de molen van de critici van de wet van de aantrekkingskracht, die aan de basis ligt van het persoonlijke ontwikkelingsfenomeen. Ondanks de felle kritiek op het levenswerk en geesteskind van Rhonda Byrne staat voor mij wel als een paal boven water dat *The Secret* miljoenen mensen in de wereld heeft laten kennismaken met zaken als spiritualiteit en zelfontplooiing.

En dat is de grootste verdienste. De producer, die ook verschillende grote TV-shows in Australië maakte, weet als geen ander hoe ze het grote publiek kan aantrekken en bespelen. Zij heeft het bovendien slim aangepakt door het veronderstelde feit dat er een belangrijke universele wet geheimgehouden is voor het volk, uit te spelen als marketingtroef. Ook de zucht naar materiële bezittingen waarop *The Secret* inspeelt, is voor de moderne wereldbevolking een belangrijke trigger geweest om de film en masse te gaan bekijken. Ik behoor ook tot die grote massa en ben dankzij deze film bewuster gaan leven. Alleen daarom al ben ik Rhonda persoonlijk erg dankbaar.

Niet iedereen is echter even blij met de manier waarop zij de wet van aantrekkingskracht in beeld brengt. Het ongelimiteerd bestellen van nieuwe eigendommen (die rode Ferrari en een prachtige villa op een tropisch eiland met tien slaapkamers, zeven badkamers, twee zwembaden en een jacuzzi) brengt nog steeds veel mensen op een dwaalspoor. Zij zijn vergeten – of moeten nog leren – dat dit slechts producten zijn uit die superdikke gelukscatalogus van het universum. De algemeen heersende veronderstelling dat geluk voortkomt uit het bevredigen van alleen de zintuigen, is hier duidelijk de grote boosdoener, of sterker nog: de leermeester. Gelukkig komen steeds meer fans van het eerste uur erachter dat geluk huist in je hart en niet op een bankrekening staat. Het zit niet achter het stuur van een blitse sportauto, evenmin in een prachtig paleis.

Het besef van deze subtiele onderliggende boodschap in *The Secret* maakt het in elk geval een stuk makkelijker om echt rijk en gelukkig te worden en dus écht binnen te zijn. Alles wat we zijn, is het gevolg van wat we hebben gedacht.

Als een mens spreekt of handelt met een boze gedachte, wordt hij gevolgd door pijn. "***Als een mens spreekt of handelt met een zuivere gedachte, volgt het geluk hem als een schaduw die hem nooit verlaat.***", aldus Boeddha.

Met het najagen van al die materiële zaken maken we het onszelf soms behoorlijk moeilijk om gelukkig te worden, terwijl het veel minder complex is dan we denken. Ik ben ervan overtuigd dat je maar één ding hoeft te doen en dat is luisteren naar je gevoel, je hart. Deze boodschap zit niet alleen vervat in *The Secret*, het komt in elk boek over spiritualiteit, elke documentaire, lezing, workshop en religie terug. Het is de kortste weg naar geluk en liefde, de gouden regel, zeg maar. De interne gps waarover iedereen gratis beschikt, vertelt je inderdaad altijd de waarheid en blijft je echt eeuwig en eeuwig trouw. Je gevoel is je beste vriend(in), het is er altijd om je te confronteren met de keuzes die je maakt of gemaakt hebt in het verleden. Het is een eerlijke spiegel en een onfeilbaar en zeer fijngevoelig instrument, niet stuk te krijgen en te vinden ergens in de buurt van je hart en onderbuik. In de vorm van die vlinders in je buik als je verliefd en blij bent, of de knoop of baksteen in je maag als iets niet helemaal goed zit.

Je kunt er natuurlijk ook voor kiezen om je gevoel te negeren, te manipuleren, te verlammen of te verdoven, om jezelf in slaap te sussen. Je kunt je hoofd in het zand steken of – erger nog – liegen tegen jezelf. Je brein, je ego, angst en opgelegde conditioneringen en dogma's van anderen, al dan niet gecombineerd met drugs en/of alcohol, nemen dan het voortouw in jouw gedrag en leven. Het goede nieuws is dat dit alleen maar een tijdelijk effect heeft op je leven. Je gevoel zal, indien nodig, blijven knagen tot je actie onderneemt en weer verandert van koers.

Kortom: geluk begint met het bewust luisteren naar je hart en het (altijd) volgen van je gevoel.

Zo simpel is het.

Ik besepte na het kijken van de film tegelijkertijd dat ik de wet van aantrekkingskracht al heel mijn leven onbewust gebruik en werd behoorlijk opgewonden van de gedachte dat ik deze universele wijsheid voortaan bewuster kon gaan toepassen. Of je nu wel of niet gelooft in de *hocuspocus* van de boodschap van *The Secret*, positief in het leven staan en je gevoel volgen klonk – en klinkt me nog steeds – vrij logisch in de oren. Alles viel die ene middag in mijn bed in Rotterdam dus op zijn plek. Al mijn levensvragen werden in anderhalf uur tijd beantwoord. Het laatste kwartje – of frankske – viel en ik voelde een grote behoefte in mij opborrelen om met anderen te delen wat ik had geleerd, maar eigenlijk altijd al had geweten.

Ik hoop dan ook dat dit boek dat je nu in je handen hebt, dit verhaal, dit experiment een kleine, stille vonk in je aansteekt. Niet een groot vuur dat meteen alles verteert, maar een zacht gloeiend puntje dat je zelf mag aanwakkeren. Voor mij was die vonk een spirituele reis naar Ibiza in de zomer van 2007, de stilte van een vallei, de cicaden die zongen,

de enneagram-cirkel onder de sterren en daarna die ene illegale dvd: *The Secret*. Dat lag namelijk op mijn spirituele buffet. Ik proefde ervan en het smaakte vertrouwd, naar thuiskomen.

En wellicht is *The Secret* niet voor jou bestemd.

En dat is helemaal goed. De film en gelijknamig boek van Rhonda Byrne, met teachers als Marie Diamond, Esther Hicks, Michael Bernard Beckwith en Joe Vitale, wordt namelijk niet door iedereen even goed gesmaakt. Het werkte voor mij, maar anderen hadden flinke kritiek. Het was te oppervlakkig. Teveel gefocust op materie, enzovoort. Het ongeluk in Sedona gaf de critici van de wet van aantrekkingskracht verder alle munitie die ze nodig hadden om het verder af te schieten. Mensen zeiden: *“Zie je wel? Het is gevaarlijk. Het is te mooi om waar te zijn. Het leidt tot waanzin en dood.”* En ja, het drama in Sedona was afschuwelijk. Het herinnert ons eraan dat blind volgen van een ander – hoe charismatisch of overtuigend ook – nooit een vervanging mag zijn voor je eigen innerlijke kompas. Maar het weerlegt - in elk geval voor mij - niet de kern van wat Rhonda Byrne in haar film liet zien. Ik smulde ervan. En vind het nog steeds heerlijk om op mijn bord te leggen af en toe. Het is wat resoneert met mij. En als jij het niet lekker vindt, neem dan wat anders. Het spirituele buffet bestaat uit oneindig veel gerechten. En als je voor het buffet staat ga je, je bord toch niet vol scheppen met iets wat je verschrikkelijk vindt? Precies! Dat dus!

Sedona is voor iedereen een harde les in het niet blind volgen van een *'wijze'*.

Maar het weerlegt niet, althans voor mij, dat de wet van aantrekkingskracht echt werkt – het herinnert mij er alleen aan dat je hem moet toepassen met je eigen wijsheid als leidraad, niet met die van een ander. Dus als dit boekje iets in je aansteekt, laat het dan niet mijn vonk zijn. Laat het jouw vuur aanwakkeren. Proef van het heerlijke spirituele buffet dat we hier hebben klaargezet – de verhalen, de vragen, de wijsheid van de negen *'wijzen'* in een oud klooster in de bergen van Spanje en neem alleen wat resoneert op. Wat licht maakt. Wat zachtjes “ja” zegt in je binnenste. Want de shortcut naar geluk is niet in een film, niet in een goeroe, niet in een retraite. Hij is in jou. Altijd al geweest. En als je die vonk voelt... blaas hem zachtjes aan. Hij wordt vanzelf een vuurtje. En dan een vuur. En dan, uiteindelijk, een licht dat nooit meer uitgaat...