

DE WEG NAAR BINNEN

Richting Waarheid



JUDITH LUBBERS

copyright © februari 2025
Uitgeverij Hajefa, Zoetermeer
www.hajefa.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Omslagafbeelding: Vechtkunstkollektief
Redactie: René Argonijt

ISBN: 978-94-6331-058-1
NUR: 728

DE WEG
NAAR
BINNEN

Richting Waarheid

Judith Lubbers



You're going to realise it one day, that happiness was never about your job, or your degree, or being in a relationship.

Happiness was never about following in the footsteps of those that came before you.

It was never about being like the others.

One day you're going to see it, that happiness was always about the discovery, the hope, the listening to your heart and following it wherever it chose to go.

Happiness was always about being kinder to yourself. It was always about embracing the person you were becoming.

One day you will understand
that happiness was always
about learning how to live
with yourself, that your
happiness was never
in the hands of others.

One day you'll realize that true
happiness comes from within
and no external factors
can define it.

It was always about you.
It was always about you!

- *Alan Watts* -

Inhoud

| | |
|---|-----|
| Inleiding..... | 9 |
| 1. Op zoek naar geluk | 17 |
| 2. Het verlangen om jezelf te zijn | 31 |
| 3. De levensopdracht..... | 45 |
| 4. Jezelf bevrijden van pijn | 65 |
| 5. De kracht van gedachten en perceptie | 93 |
| 6. Hoe de buitenwereld je beïnvloedt..... | 107 |
| 7. De ontdekking van wat je niet bent | 143 |
| 8. Je essentie ontdekken..... | 169 |
| 9. Het grote vergeten..... | 183 |
| 10. Het leven is een droom..... | 199 |
| 11. Meebewegen op de stroom van het nu | 209 |
| 12. Van jezelf zoeken naar jezelf zijn..... | 227 |
| Cadeautje | 237 |
| Inspiratie | 239 |
| Dank! | 243 |

In the absence of wake-up calls,
many of us never really confront
the critical issues of life.

- *Stephen Covey* -

Inleiding

Februari 2022. Ik heb net het zoveelste conflict met mijn werkgever achter de rug. Nadat hij mij stijf gescholden heeft en ik wat trillerig op mijn werkplek ben teruggekeerd, vraag ik me af waarom ik mezelf dit in hemelsnaam aandoe. Ik ben hem en mijn werk spuugzat. Bekaf en opgefokt voel ik me. Hoe hard ik ook zou werken, in zijn ogen zou het nooit goed genoeg zijn. Hoe heb ik het überhaupt zo ver laten komen? Hij behandelt me als zijn hond, en ik vertik het om nog langer zijn voetveeg te zijn. Ik voel me compleet geleefd en uitgehold en realiseer me dat het niet de eerste keer is dat ik dit ervaar. Het is een patroon. Dat valt niet meer te ontkennen. Toch is het deze keer anders. Er is een grens overschreden. Ik voel me vernederd, gebruikt en ik ben er helemaal klaar mee. Dit gaat me niet nóg eens gebeuren. Er is kortsluiting in mijn hoofd; dit is een wake-up call. Iets in mij weet dat er maar één manier is om deze cyclus voor eens en voor altijd te doorbreken. Ik moet iets doen wat ik eerder nooit durfde, namelijk onvoorwaardelijk voor mezelf kiezen. De gedachte alleen al bezorgt me een regelrechte paniekaanval, maar ik zie dat het zo niet langer kan.

Lang, lang daarvoor had ik mijn kop in het zand gestoken en was ik begonnen dit thema zo goed en zo kwaad als ik kon te negeren. Tegen beter weten in had ik mijn best gedaan om net zo te zijn als andere mensen. Ik had geprobeerd om 'er

bij te horen' en 'aan de verwachtingen te voldoen', door de gangbare routes te bewandelen, met de gebruikelijke keuzes binnen het mainstream gedachtegoed. Maar het paste niet. Ik paste niet. Diep van binnen *wilde* ik het ook niet. Eigenlijk had ik het nooit gewild, passen, maar ik was alleen nooit dapper genoeg geweest om helemaal mijn eigen koers te varen.

Totdat ik na die scheldpartij eindelijk aan mezelf durf toe te geven wat het echte probleem is. Ik heb mezelf te lang ontkend. En het leven wil dat ik daarmee ophoud. Het wil dat ik juist helemaal mezelf word. Dat is het plan. Ongeacht wat anderen daarvan vinden. Of het nu in het gebruikelijke plaatje past of niet.

Dat inzicht is even angstaanjagend als bevrijdend. Aan de ene kant voel ik een enorme opluchting, aan de andere kant de zekerheid van nóg meer ellende. Het betekent dat ik mezelf volledig zal moeten aanvaarden zoals ik ben. Het impliceert dat ik verantwoordelijkheid zal moeten nemen voor alles wat mijn leven is en niet langer zal kunnen weggijken, negeren of ontkennen. Ik zal bovendien de grenzen van mijn comfort-zone ruimschoots moeten overschrijden.

Op dat moment kies ik eindelijk voor mezelf. Ik geef alle verzet die ik hier eerder tegen voelde in één keer op. Ik geef het op, of beter gezegd, ik geef me over. Het is een diepe erkenning dat alles wat ik daarvoor heb gedaan, niet heeft gewerkt. Daarop volgt een onverwacht diepe ontspanning. Hoewel ik weet dat mijn diepste pijn en grootste angsten getriggerd zullen worden, is dit de enige juiste beslissing. Met deze keuze is de weg terug definitief afgesloten.

Het gekke is: het plan voor mijn nieuwe leven ligt op dat moment al jaren klaar. Ik ga schrijven. Het zaadje voor dat plan was een jaar of zes eerder geplant toen ik zomaar op een dag onverwacht een heldere ingeving erover had gekregen. Sindsdien vertelde 'iets in mij' bijna dagelijks dat ik moest schrijven over mijn zoektocht in het leven en de levensopdracht die we

allemaal hebben. Midden in de nacht werd ik wakker en zag ik het levendig voor me. Het idee vervulde me en werd keer op keer in mijn dromen en via visioenen bevestigd. De stem die in deze periode onophoudelijk tegen me sprak, was mijn zielsverlangen. De toon was zowel uitnodigend als dwingend.

Op een bepaalde manier was het logisch dat ik dit moest doen. Ik was ervaringsdeskundige. Mijn eigen leven was altijd al een absolute zoektocht geweest, en bovendien had ik als therapeut de professionele kennis en ervaring op het vlak van persoonlijke ontwikkeling en bewustwordingsprocessen. En er was nog iets wat het logisch en in zekere zin noodzakelijk maakte om te gaan schrijven. Dit avontuur zou al mijn angsten triggeren. Hier verheugde ik mij niet bepaald op, maar ik kon voelen dat dit de onvermijdelijke volgende stap in mijn persoonlijk proces was. Het kon niet anders. Het schrijven van dit boek zou hét unieke leermiddel zijn om mezelf voorgoed te helen van alles dat me in de weg stond om volledig mezelf te zijn. Ik zou mezelf in al mijn kwetsbaarheid aan de wereld moeten tonen. Dát was met stip de nummer één op mijn lijst van angsten.

Ik was bang mezelf helemaal te geven om dan te moeten ervaren dat het niet goed genoeg was. Ik was bang voor de mening van een ander, bang om niet serieus genomen te worden, bang om uitgelachen en belachelijk gemaakt te worden. Ik was bang om fouten te maken of domme dingen te zeggen. Ik was bang om door de mand te vallen en om ontmaskerd te worden. Ik was bang om mijn waarheid te spreken, mezelf in al mijn onschuld aan de wereld te laten zien en daarvoor dan gestraft te worden.

Genoeg redenen om niet aan dit verhaal te beginnen. Geen wonder dus dat ik zo lang aan het dralen ben geweest. Mijn stresslevel moest eerst naar ongekende en ongezone hoogte. Ik moest me miezerig, klein en ontzettend gekrenkt voelen. Pas toen kon ik een streep trekken en zeggen: 'Ho, tot hier en niet verder. Nu ga ik zelf mijn leven leiden.' Iemand moest

me deze belangrijke les leren. Dat was mijn werkgever. Ik ben hem er nog steeds dankbaar voor.

Schrijven dus. Ik besloot het beest in de bek te kijken en er vol voor te gaan. Dit besluit had consequenties en ik wist dat deze onderdeel waren van het leertraject dat nu voor mij lag. Mijn vastberadenheid zou uitvoerig worden getest door vele onzekere factoren. Ik zou geen geld verdienen en financieel afhankelijk zijn van mijn partner, Jeroen. Het was volstrekt onduidelijk voor hoe lang. Omdat ik nooit eerder een boek geschreven had, wist ik niet eens of er wel een schrijver in mij zat en of het ooit tot een resultaat zou komen. Hoe kon ik op voorhand weten of ik er überhaupt plezier aan zou beleven? Om eerlijk te zijn had ik geen flauw idee waar ik aan begon.

Mijn besluit was echter genomen. De rest was bijzaak, vreemd genoeg. Ik had geen goed verhaal, behalve dat alles in mij diep verlangde om dit te doen. Ik snapte het zelf nauwelijks. Er wilde iets uit mij geboren worden. Ik was zwanger van mijn eigen verlangen en verhaal. Mijn baby voelde alleen bij de bevruchting al te groot voor het geboortekanaal. De bevalling zou pijnlijk en niet gemakkelijk zijn. Eén ding was zeker: ik hield nu al zielsveel van mijn kind.

Het boek dat je nu in handen hebt, is het resultaat van wat er uit mij wilde ontstaan. Vooraf had ik werkelijk geen idee welke vorm het uiteindelijk zou krijgen. Op precies dezelfde manier zoals het voor mij een verrassing was hoe de exacte inhoud van het boek zou worden en ik geen idee had hoe het proces zou verlopen, zo had ik eerder geen flauw idee wat het leven van me wilde. Daar was ik hevig gefrustreerd over. Op zoek naar antwoorden en een zeker weten was er in mij daarom een rusteloos zoeken en verlangen. Ik wilde gewoon gelukkig zijn. Iets in mij was er van overtuigd dat er méér moest zijn. Natuurlijk had ik geen helder beeld van wat het precies was wat ik zocht. Ik kon het niet bedenken en kreeg het ook niet te pakken, terwijl dat onduidelijke 'iets' als een onzichtbare kracht al die tijd heel duidelijk aan me bleef trekken.

Terugkijkend met de kennis die ik nu heb, zou ik die trekken-
de kracht het leven zélf noemen; het leven dat me stimuleerde
tot groei en transformatie; het leven dat me als een onzicht-
bare kracht aanmoedigde om zoveel mogelijk van wat er in
me zat, naar buiten te brengen. Intuïtief heb ik altijd geweten
dat ik daarvoor op weg moest. En welke weg dat was, was ook
duidelijk: de weg naar binnen.

Het jarenlange persoonlijke en spirituele ontwikkelingsproces
dat volgde, ging hand in hand met veranderingen en groei
op professioneel vlak. Ik startte een praktijk als lichaamsge-
richt therapeut en begeleidde anderen in bewustwordings-
en transformatieprocessen. Mijn enthousiasme voor dit werk
groeide, omdat ik aan den lijve de impact en het belang ervan
ondervond. Zelf bleef ik zoeken naar manieren om mijn eigen
innerlijke ruimte te vergroten. Ik hield van de *deep dive*
in mezelf. Wat volgde was een studie regressie- en reïncar-
natietherapie en een ontdekkingstocht in een wereld voorbij
de grenzen van het fysieke lichaam. Het leverde me een bre-
der begrip op van mezelf, mijn levensverhaal en mijn plek in
deze wereld. En emotionele heling van onverwerkte stukken
en pijn. Ik vond een volgende fascinerende verdieping in mijn
persoonlijke proces toen ik plantmedicijnen en psychedelica
ging gebruiken. Er schilde een heuse psychonaut in mij.
Ik maakte vele reizen naar onontdekte delen van mezelf en
verkende nieuwe bewustzijnsniveaus waardoor telkens een
nieuw perspectief en gezichtspunt opende. Ik bleek nóg rui-
mer en vrijer dan ik dacht. De vele diepgaande inzichten die
ik opdeed, veranderden iets wezenlijks in de manier waarop
ik mezelf ervoer. Het was alsof oude zaken afgerond en ge-
integreerd werden en ik mezelf innerlijk aan het openen was
voor iets nieuws.

In de wereld van alledag nam ik in deze fase definitief af-
scheid van mijn werkgever en het leven waarin ik zolang had
geprobeerd te zijn zoals anderen. Het was een fundamenteel
moment omdat ik wist dat mijn leven vanaf nu nooit meer
hetzelfde zou zijn.

Door bewust te kiezen om voorbij mijn angsten en denken te gaan, zette ik onbewust de laatste stap in een lange, rusteloze zoektocht naar antwoorden en waarheid. Uiteindelijk bracht die zoektocht me bij mijn Zelf. Dat bleek zowel de bestemming van mijn reis te zijn als het startpunt voor een meer bezielde leven.

Inmiddels weet ik welke reis ik maakte: ik was aan het ontwaken. Dit was een totale ommekeer in mijn leven, omdat het me bevrijdde van alles wat me eerder belemmerde mezelf te zijn. Hoewel dat een absoluut meer dan fantastische bijvangst is, was het net zo goed een pijnlijk en ingewikkeld proces geweest omdat het mijn vertrouwde wereld compleet op zijn kop had gezet. Tegelijkertijd kon ik me geen vervullender en wezenlijker proces voorstellen. Spiritueel ontwaken resulteert namelijk in een ongekende innerlijke vrede, lichtheid en vertrouwen. Het geeft bovendien diepe betekenis en zin aan het leven.

Het 'werk' dat ik gedaan had, bestond uit het afleggen en ont-wikkelen van alle lagen die mijn essentie bedekten. Om helemaal mezelf te kunnen zijn, moest ik me ontdoen van wat niet-eigen en niet-waar was. Met elke laag die ik afpelde, hervond ik een stukje van mijn ware zelf. Ik mocht eerst ontdekken wat ik *niet* was, voor ik kon ervaren wat ik *wél* was. Het was alsof ik mezelf op een nieuwe manier leerde kennen. Alsof ik opnieuw geboren werd.

Dat is dan ook waar dit boek over gaat. Het gaat over onze universele zoektocht naar geluk en heelheid in dit voortdurend veranderende leven. En over het proces van het steeds dieper leren kennen van jezelf, tot je tenslotte ontwaakt voor de waarheid van wie je bent. De reis waarop ik je wil meenemen is de reis naar wie je werkelijk bent. Elk hoofdstuk behandelt een andere laag van bewustzijn over de wereld en over jezelf en opent nieuwe invalshoeken. Deze zoektocht bestaat uit een reis van de buitenwereld naar je binnenwereld. Die gaat van denken via voelen naar weten. Van spanning naar ontspanning, en van illusie naar waarheid.

En ik verklap het einde alvast. De waarheid is dat je vrij bent. Dat je liefde bent. Dat je de Schepper bent van je eigen realiteit. En dat je dit altijd al was. Het is precies deze ontdekking die het leven voor je verborgen houdt, tot je zelf op zoek gaat naar deze ongelooflijke plek vol magie en mysterie.

En als je nu vraagt: maar Judith, hoe kan ik aan die zoektocht beginnen? Dan zeg ik: de weg naar binnen.

Geluk is een seconde die
eeuwigheid wil zijn.

- Gerrit Komrij -

1

Op zoek naar geluk

Je hebt je vast wel eens afgevraagd waarom je hier op aarde bent en wat de zin van het leven is. Als je het mij vraagt, zijn we hier om onszelf te leren kennen én om gelukkig te zijn. Laten dat nu precies de thema's van dit boek zijn. Het kennen van jezelf is bovendien het ware geluk. Er is dus zelfs een direct verband tussen de twee.

Jezelf leren kennen is een proces van strippen wat niet eigen is: het ont-wikkelen van alle lagen die je essentie bedekken. En dat zijn er nogal wat! In dit boek komen er een flink aantal aan bod.

Geluk is de ultieme beloning voor dit ont-wikkel-werk. Het is hét geschenk voor de ontwikkeling die je in dit traject door-maakt. Als voorproefje geeft het leven daarom zo nu en dan kortdurende momenten van geluk. Deze verleiden ons hier meer van te ontvangen. Het zoeken naar geluk is in dit verhaal de eerste stap in het leren kennen van jezelf.

Je ontwikkeling komt vanzelf

Als levend organisme is je fysieke lichaam voortdurend aan verandering onderhevig. Het ontwikkelt en transformeert al vanaf het eerste moment dat het ontstaat, als klompje cellen, in de buik van je moeder, tot zelfs na het sterven. Zoals het lichaam aan verandering onderhevig is, zo verandert je persoonlijkheid in de loop der tijd ook mee. Persoonlijke groei

is een natuurlijk proces dat bij iedereen bewust of onbewust continu plaatsvindt. Je kunt gerust zeggen dat een mens doorlopend in transformatie is.

Elke levensfase kent zijn eigen thematieken en uitdagingen. Alleen al het feit dat je die hebt doorlopen, betekent dat je bent gegroeid. Dat gaat vanzelf. Zo is het altijd gegaan en zo zal het blijven gaan. Het kan niet anders. Transformatie is iets dat hoort bij onze ervaring als mens op aarde. Je kunt je er zelfs niet van losmaken. Zolang je je lichaam bewoont, beweeg je mee met wat het leven je aanreikt. Je maakt een levensreis en in de tijd die je daarvoor gegeven is, ontdek je gaandeweg wie je bent.

Je leert jezelf kennen door het leven te leven. Dat is precies waar het leven voor bedoeld is. Dat doe je op je eigen unieke manier en het mooie daarvan is, dat dat precies de goede manier voor jou is. Iedereen doorloopt een geheel eigen traject in zijn persoonlijke en spirituele ontwikkeling. Onderling verschillen we echter in hoe we dit proces beleven. Waar de één zich totaal niet bewust is van zijn eigen ontwikkeling, kan een ander juist bewust op zoek zijn naar groei en transformatie.

Persoonlijke ontwikkeling is een proces van streven naar groei, zelfreflectie en zelfverbetering. Je hoeft daar niets voor te doen en raakt vanzelf gemotiveerd om een nieuwe vaardigheid aan te leren of te experimenteren met een verandering in gedrag. Er wordt bijvoorbeeld op je werk gevraagd iets te doen waar je nog geen ervaring mee hebt, of je besluit te stoppen met drinken, omdat je gezonder wilt leven. In het dagelijks leven ontstaat een aanleiding of noodzaak om te verbeteren, te ontwikkelen en te groeien. Meestal doe je dat op eigen houtje, en soms ook met de hulp van een ander.

Spirituele ontwikkeling is meer gericht op het vinden van een doel en betekenis in het leven en gaat over bewustwording en een dieper begrip van jezelf, het leven en het universum. Verlichting wordt in dit traject als het hoogst haalbare gezien. Er

is een groep mensen die hier actief naar streeft, maar verlichting kun je niet bereiken door iets te doen of door ergens goed in te worden. De grap is dat je er zelfs helemaal niets voor hoeft te doen. We zijn al verlicht, maar we zijn dat vergeten. Het is iets dat we ons kunnen herinneren door het te ervaren. Het kan zomaar gebeuren, plotseling of meer geleidelijk. Of het gebeurt niet en dat is dan ook totaal geen probleem. Verlichting is een staat van volledig ontwaken waarin je de illusie van afgescheidenheid doorziet en een diepe innerlijke vrede en geluk ervaart, onafhankelijk van externe omstandigheden.

Het overgrote deel van de mensheid maakt zich in het dagelijkse leven niet druk of ze die verlichte staat nu wel of niet bereikt. Zij streeft ernaar om 'gewoon gelukkig te zijn'. Dat blijkt voor de meesten van ons al lastig genoeg.

Het universele verlangen naar geluk

Het streven naar geluk is een belangrijke drijfveer voor menselijke gedrag. Het fysieke lichaam beloont je zelfs wanneer je je richt op ervaringen die gelukkig maken. De afgifte van neurotransmitters, zoals dopamine, serotonine en endorfine, geven een gelukkig gevoel, waardoor je gemotiveerd wordt om er meer van te ontvangen. Deze beloning van het lichaam kun je daarom gerust opvatten als een soort biologische richtingaanwijzer in het leven: het is de bedoeling van het leven dat je gelukkig bent!

Om dit gelukkige gevoel te bereiken, richt je je als vanzelf op zaken die je blij maken. Tegelijkertijd probeer je nare ervaringen juist te vermijden. Het is net alsof een onzichtbare kracht je met zachte hand door het leven trekt, steeds in de richting van een toestand van geluk, vreugde en tevredenheid. Zonder er erg bij stil te staan, ontwikkelt ieder mens zich richting geluk. Intuïtief weten we allemaal dat dit de weg is die we moeten gaan.

Hoewel de gevoelservaring van geluk voor iedereen vergelijkbaar is, worden we elk op een andere manier gemotiveerd.

Onze individuele omstandigheden verschillen nu eenmaal. Wat voor mij een 'blijmaker' is, hoeft dat voor jou daarom niet te zijn.

— Ik & Judith —

I: Hallo, Judith, auteur van dit boek, *De weg naar binnen*. Wat fijn dat je er bent. Welkom bij mij thuis, waar we nu zijn, voor dit interview.

J: Dank je wel, Ik. Jij ook welkom, hier, in mijn huis.

I: Mensen zeggen wel eens 'mi casa es su casa', maar in ons geval is dat ook echt zo.

J: Ja, haha.

I: Zeg, ik lees hier nu dat ieder mens zich onbewust richting geluk beweegt. Hoe heeft dat in jouw leven vorm gekregen?

J: Als kind fantaseerde ik over hoe mijn leven eruit zou zien 'als ik later groot ben'. Ik droomde hartstochtelijk van een mooi huis met een grote tuin en héél veel dieren. Mijn kinderen speelden in de tuin tussen de kippen, terwijl ik een beetje aan het rommelen was in mijn moestuin. Het zou een hele fijne plek zijn om te wonen, ergens in een klein dorp op het platteland. Het liefst aan een zandpad, en met mijn paard zou ik zo vanuit huis het bos in lopen.

I: Dat klinkt allemaal behoorlijk huiselijk. Was je zo'n huiselijk meisje?

J: Nee, helemaal niet. Ik verlangde ernaar om thuis van het buitenleven te genieten en daarnaast wilde ik ook wat van de wereld zien. Ik fantaseerde over wilde dieren, verre landen en ontmoetingen met mensen uit andere culturen. Voor mijn geestesoog zag ik mezelf fiets- en wandeltochten maken door onbekende landschappen en genieten van een vrij en avontuurlijk leven.

I: Dat was voor jou geluk.

J: Helemaal. Ik was ervan overtuigd dat ik daar volmaakt gelukkig van zou worden.

I: En het bleef niet bij dromen.

- J: Zeker niet. Dromen zijn er om waar te maken. Als twintiger ging ik op wereldreis en na terugkomst in Nederland ontmoette ik de man met wie ik een paar jaar later kinderen zou krijgen. We kochten het huis met de enorme tuin en bouwden hier ons eigen paradijs. Dit was mijn ultieme blijmaker! Een groot deel van mijn vrije tijd, geld en energie besteedde ik daarom jarenlang aan mijn gezin, huis en tuin. Na de kippen, volgde al snel een hond, poezen, konijnen, geiten en schapen. Er kwam ook een moestuin met een kas, een boomhut, een vuurplaats en zelfs een bed & breakfast, in een oude pipowagen. Ik pakte het ene na het andere project op en creëerde hier de plek van mijn kinderdromen - met uitzondering van het zandpad en het paard. In de vakanties maakten we verre reizen en genoten we van onverwachte ontmoetingen en avonturen. Ik vervulde zelfs mijn ultieme reisdroom en ging in de basisschoolperiode met mijn gezin een halfjaar op wereldreis.
- I: Het lijkt erop dat je duidelijk voor het geluk gegaan bent.
- J: Dat kun je wel zeggen, maar gaat dat niet automatisch als je je richt op de dingen die je blij maken?

— Einde —

Hoewel het verlangen naar geluk iets vanzelfsprekends lijkt, is het niet vanzelfsprekend dat je je ook daadwerkelijk gelukkig voelt. Voor veel mensen is de realiteit dat zij helemaal niet zo lekker in hun vel zitten en zich doorgaans wat ontevreden voelen. Niet bepaald 'hoera'. Hooguit 'mwah'.

Geluk blijkt een grillig fenomeen. Het kondigt zich niet aan, maar laat zich zo nu en dan zien. Geluk laat zich niet vangen en lijkt je telkens te ontglippen. Het is je keer op keer te slim af: het springt weg wanneer je het vast wilt pakken, maar kan je op de gekste momenten ook weer net zo makkelijk overvallen. Bijvoorbeeld wanneer je geniet van de eerste lenteson die je huid verwarmt, of kijkend naar je spelende kinderen. Op die momenten doe je niets actiefs. Het is alsof je even helemaal samenvalt met het moment.

Feiten dringen niet door
tot de wereld waarin onze
overtuigingen leven.

- *Marcel Proust* -

5

De kracht van gedachten en perceptie

De manier waarop we denken, speelt een grote rol bij emotionele heling en persoonlijke ontwikkeling. Onze gedachten zijn namelijk de basis van alles. Ze zijn zo ontzettend krachtig dat ze zowel ernstig psychisch lijden kunnen veroorzaken als onmiddellijke heling. Hoe je jezelf en je mogelijkheden in de wereld ervaart, hangt één-op-één samen met je gedachten, overtuigingen en perceptie. Deze spelen een cruciale rol bij het vervullen van de levensopdracht, maar zijn óók bepalend bij het verkennen van diepere lagen in jezelf. Hiervoor is het namelijk nodig dat je je gedachtegoed verruimt. Er is meer te ontdekken dan je denkt, maar dat vraagt onherroepelijk van je om voorbij je gebruikelijke en vertrouwde denkkaders te gaan. De zoektocht naar jezelf vereist een perspectiefverschuiving: een verandering van perceptie en verruiming van bewustzijn. Het gaat niet zozeer over het aanleren van nieuwe kennis, maar over het loslaten van ideeën en aannames waar je eerder op vertrouwde en die je zekerheid gaven. Hierdoor ontstaat ruimte om andere delen en kanten van jezelf te verkennen.

Mensen zijn geneigd te blijven steken in hun vertrouwde denken. De mechanismen die hiervoor verantwoordelijk zijn, komen in de komende twee hoofdstukken aan bod. Deze hoofdstukken fungeren in dit verband als middenstuk én omslagpunt in dit boek. Want daarna gaat het roer om.

Het besturingssysteem

Je denken - het verstand - kun je in de analogie van een computer opvatten als je besturingssysteem. Na het opstarten van de computer wordt dit besturingssysteem in het geheugen geladen en kan de hardware worden aangestuurd. Jij bent in dit verhaal de computer. Zodra je 's ochtends wakker wordt, word je denksysteem automatisch geladen en begin je weer aan een nieuwe dag.

Dit besturingssysteem - jouw denken - bepaalt voor een groot deel de kwaliteit van die dag en van je leven. Want hoe je jezelf en de buitenwereld ervaart, wordt immers bepaald door je eigen gedachten hierover.

Gek genoeg heeft vrijwel niemand ook maar het geringste idee hoe het verstand functioneert en hoe we het voor ons kunnen laten werken. Zodra we hier vragen over beginnen te stellen, is ons denken - het besturingssysteem - reeds flink geprogrammeerd door het leven. We hebben echter al die tijd, zoals in het geval van een computer, geen onderhoud of updates uitgevoerd, laat staan dat we ons systeem hebben gecontroleerd op virussen of bugs. De meeste mensen stellen zichzelf überhaupt geen vragen over hoe hun bovenkamer functioneert. Ze zijn er letterlijk mee vergroeid.

Omdat het in de denkkeest is waar we de wereld binnen laten komen en waar we conclusies trekken, is het zinnig om te achterhalen op welke wijze het denken onze ervaringen beïnvloedt.

Als kind worden we geboren als onbeschreven blad. We zijn in onze natuurlijke staat van zijn; puur bewustzijn en nog onbevlekt door overtuigingen, conditioneringen of beperkingen. Ons systeem is nog leeg en schoon, maar zal zich binnen de kortste tijd vullen met een voortdurende stroom aan indrukken van de wereld om ons heen. Omdat we nog zo open staan, komen deze indrukken ongefilterd bij ons binnen. We leren op jonge leeftijd door anderen te observeren en om te kunnen voortbestaan in het gezin waarin we opgroeien, leren

we daarom allereerst de 'regels', het gedrag en de omgangsvormen die hier gelden. In het begin vormen deze letterlijk ons enige referentiekader. Omdat onze ouders en eventuele broers en zussen zelf inmiddels door het leven gepokt en gemazeld zijn, groeien we allemaal op in een gezinssituatie waar al de nodige programmering aanwezig is. Zij zijn niet meer onbeschreven en vrij en kunnen dat daarom ook niet automatisch aan jou doorgeven. Vanaf de start word je hier daarom in zekere zin al door ingekaderd.

Tijdens het opgroeien worden onze indrukken, gedachten en overtuigingen in sterke mate gevoed en beïnvloed door de omgeving waarin we ons bevinden. Je denkkader wordt gevormd door het gedrag, de overtuigingen, normen en waarden van je familie, vrienden en andere contacten. Tijdens de schoolperiode word je verder door leraren en de lesstof beïnvloed. Daar buiten door talloze media-uitingen, culturele invloeden en natuurlijk ook door persoonlijke ervaringen.

De denkkeest wordt zo tot de nok toe gevuld met allerhande ideeën over het leven. Elke dag worden nieuwe indrukken toegevoegd, die het denksysteem een zekere gelaagdheid geven. Geheel onbewust bouw je hier aan je programmering en conditionering die een fikse invloed zal uitoefenen op je toekomstige leven. Zonder dat wij hier bewustzijn op hebben, draaien deze programma's - zoals bij een computer - voortdurend op de achtergrond mee in ons denksysteem. Ze bepalen onze gedachten én ons gedrag. Maar omdat we hier zo mee verweven zijn, is het moeilijk om deze programma's in onszelf te herkennen.

Deze programmering kun je opvatten als het geheel van alle ervaringen en geleerde lessen uit je leven. De conditionering bestaat uit de overtuigingen over wat je geleerd hebt. De manier waarop je denksysteem geprogrammeerd is, kan zowel een stimulerende als een beperkende rol spelen in het dagelijks leven. Wanneer je hebt geleerd om nieuwsgierig, optimistisch en vol zelfvertrouwen in het leven te staan, ga je waar-