

Inleiding

Iedereen streeft – bewust of onbewust – voortdurend naar verbinding, waardering, liefde, vrijheid, geluk en zingeving. Velen zoeken dit buiten zichzelf, terwijl de enige bron van geluk binnen in ieder van ons ligt.

Het voelt vaak alsof er duizenden gedachten in mijn hoofd rondrazen. Zuchtend verlang ik naar een knop waarmee ik mijn gedachten uit kan zetten.

Eindelijk, tijdens een van mijn dagelijkse meditaties, ontdek ik de *uit*-knop. Door de rust en helderheid die ontstaat, kom ik steeds dieper thuis in mezelf. Daar maak ik kennis met het ego en de verwarrende Mind-spelletjes zoals het gevoel niet goed genoeg te zijn, verlangen, jaloezie, onbegrip, oordelen, angst, boosheid, eenzaamheid, ziekte, pijn, projectie en vooral het oneindig gekakel van mijn stressvolle gedachten op de achtergrond. In deze “diepte” ontdek ik dat het *niet* mijn gedachten zijn die ongemak en ellende veroorzaken, maar de *identificatie* met de *inhoud* van mijn gedachten. Door deze vereenzelviging met mijn (vooral) negatieve gedachten, geloofde ik dat deze de basis zijn van wie ik ben. Zo kwam ik erachter dat elke emotie altijd gekoppeld is aan een gedachte waardoor ik het contact verloor met mijn ware natuur.

Oorlog in je hoofd

Dieper dan het denken. Dieper dan het gevoel is wie je *wé*rkelijk bent. Je bent niet je emoties, niet je gedachten. Zelfs niet je lichaam. En dat *wéét* je ergens diep vanbinnen. De oorlog is ten einde zodra je stopt met zoeken naar een oorzaak en oplossing van je “problemen” en de vervulling van je wensen. Door meditatie en zelfonderzoek zul je ontdekken dat de *identificatie* met je

gedachten – negatief én positief – oorlog in je hoofd veroorzaken! Veel mensen worden geplaagd door gedachten met dezelfde terugkerende thema's. De meest voorkomende gedachten betreffen onverwerkte ervaringen. Daaruit is de *behoefte* ontstaan aan bevestiging, aandacht, liefde, waardering, respect, vrijheid, geluk, geloof en zingeving. Maar ook de drang naar macht, geweld, seks, geld en wraak. Al deze “behoefte” gedachten werken verslavend en zijn gericht op het overleven van de Mind. En de Mind is niet wie je werkelijk bent.

Inzicht in de werking van de Mind

Dit boek nodigt je uit om nieuwe dimensies in je bewustzijn te openen waardoor je inzicht krijgt in de spelletjes van je Mind, je ego en je disfunctioneren. Het snijdt als een zwaard dwars door je illusionaire gedachten en stelt je in staat om de eeuwige essentie van je ware zelf te ervaren. De teksten geven je de sleutels in handen en laten je zien *hoe* je jouw leven kunt leiden vanuit authenticiteit. Praktische, eenvoudige en effectieve oefeningen helpen je om de deur te openen naar wie je *werkelijk* bent.

Hoofdstuk 1: Ontwaken – van duisternis naar licht

Het gebeurt allemaal heel plotseling.

Het ene moment verkeer ik nog in diepe duisternis, in diepe slaap, het volgende moment sluipt er een sprankje licht mijn hart binnen. Ik veer op alsof ik word aangeraakt. Degene die ik dacht te zijn is verdwenen.

Toch zou het nog vele jaren duren voordat ik in dit adembenemende moment de hand van het Goddelijke bestaan (h)erken.

Er kan een moment in je leven ontstaan wanneer je uitgeput bent van het zoeken naar wie je bent. Zoeken bij wie je hoort. Zoeken naar waarheid. Zoeken naar je echte thuis.

Dit is een uitnodiging om je afhankelijkheid, je gehechtheid, je behoefteigheid te erkennen. Om de activiteit van je Mind waar te nemen en te verleggen naar de eeuwige aanwezigheid van wie je wérkelijk bent, voorbij je Mind, voorbij je gedachten, voorbij je gevoelens en emoties, zelfs voorbij je lichaam.

Als je genoeg hebt van je egotrip en je zelfverraad, dan is de tijd rijp om jezelf meedogenloos en eerlijk te ondervragen. Om toe te geven dat – hoe hard je ook aan jezelf hebt gewerkt en hoe vaak je jezelf hebt gepamperd – je nog steeds bent verdwaald. Een diep onbestemd verlangen laat je als een blinde dwaas zoeken. Keer op keer word je teruggeworpen op je valse zelf die leeft in verwarring, afgescheiden van de bron. Je voelt je gebroken, uitgeput en depressief en dwaalt rond in je drama's. Innerlijke vrede en vervulling blijken keer op keer (net) buiten je bereik. Je blijft jezelf (en anderen) leugens voorhouden die maken dat je gedesillusioneerd blijft. Je vertelt een verhaal over jezelf als de ontwaakte, de therapeut, de meester, het slachtoffer, de goeie, de slechte, de wat-dan-ook. Je bent teleurgesteld en verdwaald in de rollen, de maskers die je hebt aangenomen om je pijn maar niet te hoeven voelen.

Deze desillusie kán makkelijk leiden tot slachtofferschap waarin je langzaam wegglijdt in verhalen en drama's met de bijbehoren-