

The background of the cover is a dark, moody illustration. On the left, there is a dark silhouette of a person's head in profile, facing right. The interior of the head is filled with a lighter, cloudy texture. The background is a dark, cloudy sky. In the bottom left corner, a small portion of a stone wall or path is visible.

Waarheid is het spel der illusie

Op reis naar je ware zelf

Alex Hendrikse

WAARHEID IS HET SPEL DER ILLUSIE

“Elk pad is maar een pad. Je doet jezelf noch iemand anders kwaad door het te volgen of niet. Bekijk ieder pad nauwkeurig en heel bewust. Probeer het uit, zo vaak als je dat nodig vindt. En stel jezelf – en alléén jezelf – dan de vraag: geeft dit pad mij een goed gevoel? Zo ja... volg het. Zo niet, dan is het onbruikbaar. Volg dus nooit diegene die zegt de waarheid te kennen, want er is slechts één waarheid: jouw eigen waarheid.”

Inhoudsopgave

Inleiding: durf jij te kijken achter de sluier?	Blz. 9
--	---------------

Kort overzicht van de hoofdstukken	Blz. 11
---	----------------

Introductie tot de vlieger theorie	Blz 15
---	---------------

Hoofdstuk 1 – De kracht van de toekomst	Blz 17
--	---------------

- Punt B: wat wil je echt?
- De eerste stap
 - De wil
 - Kennis
 - Toegepaste kennis
- Twee vormen van kennis
- Van kennis naar kracht
- Sluit vrede met je ego
- Voorwaarden voor een krachtig en haalbaar punt B
 - Consistent
 - Specificiteit
 - Persoonlijk gericht
 - Een beslissing

- Positief geformuleerd
- Beheersbaarheid
- Sterke wil
- Samenvatting

Hoofdstuk 2 – De schaduw van het verleden: Blz 36

Punt A

- Punt A: De plek waar je nu bent
- De samenstelling van punt A
 - Het verleden: het punt dat je achterliet
 - Voetstappen in de klei
 - De toekomst: de schaduw van oude angst
 - Wanneer het verleden de toekomst besmet
- De bevrijdende kracht van het NU
- De hond van Pavlov: Hoe het verleden onze toekomst vorm geeft
- Loslaten is de kunst van werkelijk leven
- Het NU
 - Tijd en beleving
- Leven is veranderen
- Samenvatting

Hoofdstuk 3 – Het IK

Blz 56

- De allegorie van de grot van Plato
- Punt A: de zak over je hoofd
 - Spreken in illusies
- Het tapijt van bewustzijn
 - De structuur achter het denken

- De illusie van het IK
- De waarheid van de olifant
- Het samenspel tussen Ego, het Ik, het Zelf en het

Bewustzijn

- De vier lagen van innerlijke beleving
 - Het ego
 - Het zelf
 - Het bewustzijn
 - Zelfbewustzijn
- Observeren: van ego-reactie naar innerlijke regie
- Sturing vanuit het zelf
- De IK-test
- Het IK bewustzijn
 - De essentie
 - Het ego
- Wat voedt het ego?
 - Identificatie
 - Consideratie
- De krachten in balans
 - Te veel aan ego
 - Een teveel aan essentie
- Loslaten is de weg naar vrijheid
- Samenvatting

Hoofdstuk 4 – Wie zijn wij?

Blz 93

- Wie neemt er waar?
 - Mens 1
 - Mens 2
 - Mens 3
 - Mens 4
- De Koets

- Hoe worden we wakker?
 - De sub-personen in onszelf
 - De innerlijke strijd: sub-personen aan het stuur
 - De test: ontdek je eigen sub-personen
 - Het sub-personen hotel
 - Terug naar binnen
 - De ontmoeting met je sub-personen
 - De oefening
 - Van reactief naar aanwezig leven
 - Samenvatting
-

Hoofdstuk 5 – Op weg naar de toekomst

Blz 113

- Waarom deze verdieping in jouw energie?
 - De wet van 3: de verbindende kracht
 - De moed om te veranderen
 - De invloedssfeer van energie
 - Interne energie
 - Externe energie
 - Neutrale of beschermende energie
 - Het vergroten van je interne energie
 - Je levens energie vergroten: vier stappen
 - Positieve houding
 - Negatieve houding
 - Terug naar binnen
 - Leven vanuit je principes
 - Jouw persoonlijke principe grondwet
 - Het fundament onder jouw kracht
 - Samenvatting
-

Hoofdstuk 6 – Het indelen en laten werken Blz 139

van jouw persoonlijke energie

- De verzamelfase: alles mag bestaan
 - De kracht van chaos
- De indelingsfase: van chaos naar richting
- Energie is het centrum voor het bereiken van je doel
- De uitvoeringsfase: van richting naar realisatie
 - De start van uitvoering: de innerlijke strijd
- De rivier van stromende energie
 - De rol van het ego in de energiestroom
- Discipline: De brug tussen weten en doen
- De functie van discipline
 - Ego-kippenland
- De pijlers van interne discipline
 - Jouw woord is wet
 - Stoppen met liegen tegen jezelf
 - Meditatie
 - De man die wilde mediteren
 - Ophouden met negatief denken
 - Veranderen vanuit mildheid
 - De bamboe en de steen
 - Loslaten van het verleden
- Externe discipline
 - Afzien van extern liegen
 - Onophoudelijk en onzinnig praten
 - Stop met praten over jezelf
 - Afzien van negatief denken over de externe wereld
 - Niet oordelen over de externe wereld
- De confrontatie: het ego als leermeester
- Angst en het ego
 - Dierlijke angst
 - Rationele angst
 - Emotionele angst

- Samenvatting
-

Hoofdstuk 7 – Waarheid is het spel der illusie Blz 174

- Een reis zonder einde
 - Het wiel van vooruitgang
 - Zwemmen in het leven
 - Grenzen aan de haalbaarheid van het systeem
 - De kracht van de wil
 - De maximale mogelijkheden
 - Het loslaten en verwerken van oude emotionele ervaringen
 - De speelbal
 - Het slachtoffer
 - De vechter
 - De deelnemer
 - Epiloog: De waarheid voorbij de illusie
 - Einde of begin
-

Aanbevolen Literatuurlijst

Blz 186

Inleiding

Durf jij te kijken achter de sluier?

Wat als alles wat je denkt te weten over jezelf... een zorgvuldig geconstrueerde illusie is?

Wat als je hele leven – je gedachten, je gevoelens, je overtuigingen – grotendeels gevormd is door patronen die je ooit hebt overgenomen, maar nooit bewust hebt gekozen?

Dit boek is geen waarheid.

Het is een uitnodiging.

Een uitnodiging om te gaan kijken – echt kijken – naar wie jij bent, voorbij wat je denkt dat je bent.

Je hoeft niets te geloven van wat je leest. Sterker nog: ik nodig je uit om juist te twijfelen, te onderzoeken, te voelen wat *waar* is voor jón. Want de enige echte waarheid is geen dogma, geen concept, geen methode. Het is iets wat zich in stilte ontvouwt, wanneer je de moed hebt om alles wat je dacht te weten even los te laten.

Dit boek neemt je mee langs een innerlijke reis: van oude conditioneringen naar bewuste keuzes, van angst naar vertrouwen, van het ego naar het zelf.

Je zult leren hoe jouw verlangens ontstaan, hoe oude pijn je huidige gedrag bepaalt, en hoe je los kunt breken uit het web van innerlijke sub-personen die je sturen zonder dat je het doorhebt.

De waarheid is geen eindpunt. Het is een proces.

Een beweging naar binnen.

Een spel, misschien zelfs – het spel der illusie.

Ben je bereid om je oude zekerheden in te ruilen voor iets echter, iets levendiger, iets vrijers?

Om je daarmee te helpen heb ik de “vlieger theorie” ontwikkeld. Een eenvoudige metafoor om je te helpen jezelf beter te leren kennen. Bekijk de vlieger, leer hem kennen en laat het uiteindelijk los want

Ik kan je alleen tot de deur brengen, je zult er zelf doorheen moeten gaan....

Jouw reis begint precies hier.

Welkom thuis.

Kort overzicht van de hoofdstukken

Hoofdstuk 1 – De kracht van de toekomst

Dit hoofdstuk markeert het begin van de innerlijke reis: de ontdekking van *punt B*, het persoonlijke doel of verlangen waar je naartoe wilt groeien. Punt B wordt niet alleen gezien als een verlangen, maar als een bewuste beslissing die richting geeft aan je leven. Het vraagt om helderheid, moed en een diep verlangen om te veranderen — niet vanuit afwijzing, maar vanuit acceptatie. Daarbij zijn kennis en wil onmisbaar: de ene wijst de richting, de ander zorgt voor beweging. Discipline en eerlijkheid tegenover jezelf zijn de fundering voor het bouwen aan een toekomst die echt bij je past. Het hoofdstuk benoemt concrete voorwaarden voor een krachtig punt B: het moet specifiek, positief geformuleerd, beheersbaar en op jouw eigen kern gericht zijn. Uiteindelijk wordt duidelijk dat de toekomst niet iets is dat toevallig ontstaat, maar iets wat je bewust vormgeeft — stap voor stap, van binnenuit.

Hoofdstuk 2 – De schaduw van het verleden

In dit hoofdstuk wordt duidelijk hoe ons verleden – vaak onbewust – doorwerkt in het heden en onze toekomst belemmert. Punt A vertegenwoordigt deze onbewuste patronen, angsten en overtuigingen die ons vasthouden, zelfs als we verlangen naar verandering. Aan de hand van voorbeelden zoals Pavlovs hond en het leven in het ‘NU’ laat de tekst zien hoe automatisch ons gedrag vaak is. Door te leren loslaten, en bewust te leven in het moment, ontstaat ruimte voor werkelijke groei. Belangrijk hierbij is het onderscheid tussen het ego, het IK, het Zelf en het Bewustzijn – waarbij het waarnemende bewustzijn de sleutel vormt tot innerlijke vrijheid. Thema’s als identificatie, consideratie en de balans tussen te veel ego of te veel essentie komen aan bod als mechanismen die onze groei

beïnvloeden. De boodschap is helder: wie het verleden leert zien en loslaten, opent de deur naar een vrijer, bewuster leven.

Hoofdstuk 3 – Het IK

Hier wordt het begrip ‘IK’ onder de loep genomen, niet als vaste identiteit, maar als iets dat ontdekt moet worden door zelfonderzoek. Veel mensen verwarren het IK met het ego, gedachten of emoties, terwijl het ware IK juist degene is die al deze aspecten kan waarnemen. Door het loskomen van automatische reacties en identificaties ontstaat ruimte voor het ervaren van innerlijke stilte. De tekst benadrukt dat het IK niet begrepen kan worden met het hoofd alleen, maar ervaren moet worden in het NU. Aan de hand van voorbeelden zoals de grot van Plato, het tapijt van bewustzijn en de olifant-metafoor wordt duidelijk dat onze waarneming beperkt is door overtuigingen en conditionering. Het hoofdstuk spoort aan tot directe ervaring, herhaald lezen, en vooral: observeren zonder oordeel. Zo ontstaat er een eerste glimp van wat we werkelijk zijn — voorbij het ego, voorbij woorden.

Hoofdstuk 4 – Wie zijn wij?

Dit hoofdstuk onderzoekt wie er werkelijk in ons waarneemt en of echte, objectieve waarneming mogelijk is. Aan de hand van vijf niveaus van bewustzijn leren we hoe de mens zich kan ontwikkelen van een impulsieve, ego-gedreven staat naar een leven vanuit het stille, bewuste Zelf. De metafoor van de koets – met lichaam, emoties, denken en de passagier als het Zelf – laat zien hoe deze innerlijke krachten samenwerken of juist ontsporen. Vaak zijn het innerlijke sub-personen die, zonder dat we het doorhebben, de leiding overnemen. Deze delen zijn ontstaan uit ervaringen en willen ons beschermen, maar veroorzaken innerlijke strijd en verwarring. Door deze sub-personen te leren herkennen, zonder oordeel, ontstaat er ruimte voor bewustwording en innerlijke leiding. Het stille Zelf, dat enkel

waarneemt zonder te grijpen of te sturen, vormt de sleutel tot werkelijke vrijheid. Leven vanuit dit Zelf betekent niet langer reageren, maar bewust aanwezig zijn.

Hoofdstuk 5 – Op weg naar de toekomst

Een overgang van inzicht naar toepassing: het moment waarop je innerlijke reis omgezet wordt in bewuste richting. Je leert het verschil tussen waar je nu bent (punt A) en waar je werkelijk naartoe wilt (punt B), en hoe oude patronen en sub-personen je daarin onbewust kunnen tegenwerken. Door deze delen liefdevol te observeren in plaats van ermee te versmelten, ontstaat ruimte voor transformatie. Het hoofdstuk introduceert het idee van persoonlijke tijd en energie als leidraad voor groei, waarbij jouw wil en aandacht de vormende kracht zijn. Bewustzijn groeit door innerlijke discipline en afstemming, niet door forceren. Je leert hoe invloed, houding en intentie samen een krachtig kompas vormen voor verandering. Daarmee zet je niet alleen stappen richting punt B, maar leef je ook meer in overeenstemming met wie je werkelijk bent.

Hoofdstuk 6 – Het indelen en laten werken van je persoonlijke energie

In dit hoofdstuk wordt uitgelegd hoe je je persoonlijke energie doelgericht kunt inzetten om van punt A naar punt B te komen. Dit begint met de verzamelfase, waarin je alle opties en mogelijkheden onderzoekt, gevolgd door de indelingsfase, waarin je prioriteiten stelt en structuur aanbrengt. In de uitvoeringsfase breng je die keuzes in praktijk met gerichte focus en actie. Energie wordt beschreven als een stromende kracht, vergelijkbaar met een rivier: als je die goed leidt, geeft het kracht; als je haar verspilt, raak je uitgeput. Discipline speelt hierin een centrale rol — zowel intern (zoals eerlijkheid tegenover jezelf en meditatie) als extern (zoals waarheidsgetrouw handelen en bewust spreken). Het hoofdstuk laat ook zien hoe angst — in de vorm van dierlijke, rationele of emotionele angst —

je energiestroom kan blokkeren, tenzij je deze onder ogen ziet. Tot slot benadrukt het dat bewuste omgang met energie en discipline essentieel is om je ware richting te volgen en innerlijke kracht op te bouwen.

hoofdstuk 7 – Waarheid is het spel der *illusie*

In dit afsluitende hoofdstuk wordt duidelijk dat de wereld waarin we leven grotendeels een illusie is, opgebouwd uit aangeleerde overtuigingen, maatschappelijke systemen en ego-gebaseerde conditioneringen. De waarheid is niet wat we denken of wat ons wordt voorgeschoteld, maar ligt verborgen achter de sluiers van identificatie, angst en aanpassing. Alleen door bewust los te komen van het ego en onze sub-persoonlijkheden kunnen we onze ware essentie terugvinden. Het boek nodigt je uit om alles wat je geleerd hebt kritisch te onderzoeken en niet blindelings te geloven, maar te ervaren wat *echt* is in jezelf. Pas wanneer je niet langer reageert vanuit angst of automatismen, ontstaat er ruimte voor werkelijke vrijheid. De weg naar waarheid is een innerlijke reis — geen bestemming, maar een voortdurend bewust worden. Illusie is het spel, maar jij bepaalt of je blijft meespelen of eruit stapt.

Introductie tot de vlieger-theorie

Stel je eens voor dat je leven een vlieger is die je zorgvuldig oplaat in de wind. Eerst houdt je hem stevig vast, voel je spanning in het touw, terwijl je wacht op het juiste moment om los te laten. Dit moment van loslaten bepaalt hoe hoog en vrij je vlieger uiteindelijk zal stijgen. Dit boek neemt je mee op precies zo'n innerlijke reis, waarin je leert hoe je jouw leven vanuit vrijheid en helderheid kunt vormgeven.

De vlieger-theorie bestaat uit verschillende fasen, te beginnen bij punt "A": jouw huidige situatie. Dit is het beginpunt van je reis, het moment waarin je nu leeft. Maar om werkelijk vooruit te komen, moet je durven loslaten wat vertrouwd en bekend is – je oude overtuigingen, angsten en conditioneringen. Dit loslaten kan buitengewoon moeilijk zijn, omdat deze elementen, hoe pijnlijk soms ook, ons een gevoel van zekerheid en veiligheid geven. Daarom vormt punt "A" misschien wel het meest uitdagende deel van je hele reis.

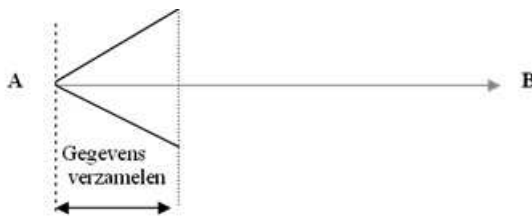
A

Tegenover punt "A" ligt punt "B": jouw toekomstbeeld. Dit is de plek waar jouw dromen, verwachtingen en diepste verlangens liggen opgeslagen. Wat wil je écht bereiken of naartoe in dit leven? Op het eerste gezicht lijkt dit eenvoudig, maar je zult merken dat het formuleren van jouw diepste wensen uitdagender is dan verwacht. Het vraagt eerlijkheid, introspectie en moed om je dromen werkelijk helder voor jezelf te krijgen.

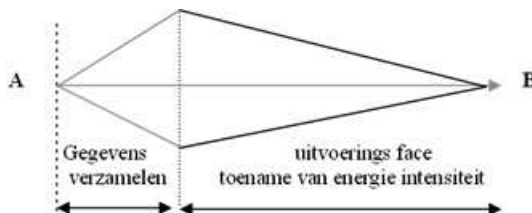


De directe lijn punt A en punt B wordt gevormd door jouw persoonlijke energieniveau, uitgedrukt in je eigen persoonlijke tijdsbeleving. Deze lijn weerspiegelt hoe jouw innerlijke kracht en bewustzijn je voortstuwet op jouw unieke pad. Tussen deze twee punten ligt ook de verzamel-fase. In deze fase ga je bewust al jouw mogelijkheden, inzichten en ideeën verzamelen die je kunnen helpen om van punt "A" naar punt "B" te bewegen. Je breidt je horizon uit en ontdekt potentieel waar je eerder

misschien nog niet bewust van was. Je zult zien dat de mogelijkheden in deze fase eindeloos lijken en dat dit proces je inspireert en enthousiasmeert.



Na de verzamel-fase volgt de uitvoeringsfase. Dit is het moment waarop je de verzamelde ideeën en inzichten concreet maakt, keuzes maakt en richting geeft aan je energie. Deze fase vraagt om precisie, toewijding en discipline om effectief en doelgericht naar jouw punt "B" te bewegen. Wat eerst breed en uitgestrekt leek, vernauwt zich nu doelgericht naar jouw specifieke bestemming.



Dit boek biedt je de praktische en innerlijke begeleiding om jouw eigen vlieger op te laten en te ervaren hoe ver en hoog je kunt komen wanneer je werkelijk durft los te laten en jezelf toestaat te vliegen. Ben je klaar om te ontdekken waar jouw vlieger je heen kan brengen?

Hoofdstuk 1:

De kracht van de toekomst

We worden allemaal geboren in een wereld vol verwachtingen, overtuigingen en structuren. Vanaf onze eerste ademhaling worden we meegenomen in een stroom van invloeden die niet per se van onszelf zijn. Onze ouders, onze cultuur, het schoolsysteem, media — allemaal vertellen ze ons wat belangrijk is, wat waardevol is, en wie we zouden moeten zijn. Zo ontstaat er in de loop van de tijd een beeld van een 'ik', gevormd uit externe indrukken en innerlijke verlangens. Maar is dit beeld ook wie we werkelijk zijn?

Dit hoofdstuk is een uitnodiging. Een uitnodiging om stil te staan en te onderzoeken wat jij écht wilt. Niet oppervlakkig, niet wat je denkt dat je zou moeten willen, maar wat je diep vanbinnen verlangt. Wat is jouw punt B? Dat levensdoel of verlangen dat jouw richting geeft? En hoe kun je daar bewust naartoe bewegen?

Punt B: Wat wil je echt?

Stel jezelf eens de vraag: wat wil ik echt in mijn leven? Niet als in 'ik wil meer geld' of 'ik wil gelukkig zijn'. Nee, dieper dan dat. Wat wil jij zó graag dat het je leven richting geeft? Wat is de essentie van jouw persoonlijke vervulling?

We noemen dit jouw 'punt B'. Het is het doel dat jou in beweging zet, dat jouw richting bepaalt. Punt B is niet zomaar een wens, het is een innerlijke bestemming. Een punt dat jouw toekomst vormgeeft, mits je bereid bent de verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen pad.

Een taoïstisch verhaal vertelt over een vis die steeds de rivier afzwom, op zoek naar het grote water. Hij kwam door dorpen, passeerde bruggen, zag steden, maar vond nooit wat hij zocht. Tot een oude schildpad hem vroeg: "Waarom zwem je stroomafwaarts?" De vis zei: "Omdat ik iets groters zoek." De schildpad glimlachte en antwoordde: "Misschien is het grote water niet verderop, maar dieper in jezelf."

Punt "B" is het op één na belangrijkste punt in het schema wat je hier in dit boek zult tegenkomen. Punt "B" is het punt waar je leven heen zal gaan, als je de moed en energie hebt om alle stappen te zetten die nodig zijn om er te komen. Punt "B" is opgebouwd uit de droom. De kracht van de toekomst die je wilt verwezenlijken. De nog niet gematerialiseerde energie die je toekomst gaat vormen. Waarom is dit nu zo belangrijk? Waarom is het zo evident om te weten waar je heen wilt in je leven. Laat ik een klein voorbeeld geven aan de hand van een wat aangepaste versie van Alice in Wonderland.

Alice was een klein meisje dat in een sprookje valt in een konijnenhol. Beneden aangekomen, kijkt ze om zich heen, en ziet allemaal borden staan met wegwijzers. "Hierheen" zegt het ene bord. "Daarheen", zegt het andere. "Hier moet je zijn", "Daar moet je zijn". "Kom hierheen", "Ga daarheen". Etc. Honderden borden staan er. Dan ziet Alice een konijn zitten en vraagt ze: "Konijn, waar moet ik heen?" "Waar wil je heen", zegt het konijn. "Ach, dat maakt niet uit", zegt het Alice. "Dan maakt het ook niet uit waar je heen gaat", zegt konijn met een glimlach. "Ja, maar kom ik dan ergens?" vraagt Alice.... "Ach, je komt altijd ergens", zegt Konijn, "als je maar lang genoeg doorloopt... Maar is dat het punt waar JIJ wilt zijn?"



Op deze manier leven de meeste mensen hun leven. Ze zien de gehele dag wegwijzers staan die ze naar links of rechts doen afbuigen. Allemaal geven ze aan dat je ze moet volgen. En ...dat doe je ook. Je leeft in een wereld met wegwijzers die o.a. bestaan uit indrukken, merken, geld, emoties, aanzien en een onverzadigbaar ego. Om het kort samen te vatten: Mensen doen maar wat met hun leven, rennen rond in een konijnenhol en hopen dat ze maar ergens uit komen. En... natuurlijk komen we ergens uit. Maar is dit het punt waar je wilt zijn? Is dit het punt dat je gelukkig maakt, of is het een punt dat gemaakt is door uiterlijke omstandigheden, die je gestuurd hebben naar dit punt? Met andere woorden: Ben JIJ degene die dit punt heeft uitgekozen of is het de buitenwereld die jou stuurt en laat denken dat je kiest?

Meestal worden we gestuurd door de aangeleerde gedachten die een neerslag zijn van de wereld die wij buiten onszelf ervaren. Onze ouders, school, vrienden, media etc. Maar... daar ga jij nu verandering in aanbrengen.