

Inleiding

Je weet dat je verliefd bent wanneer je niet in slaap kunt vallen, omdat de werkelijkheid ten slotte beter is dan je dromen.

– Dr. Seuss

Het is mijn overtuiging dat het erom gaat innerlijk van het leven te genieten. Dat houdt voor mij in dat ik onvoorwaardelijk accepteer wie ik ben. Wanneer mijn leven moeiteloos verloopt, stelt mijn onvoorwaardelijke liefde voor mijzelf me in staat elk moment overvloedig van mijn leven te genieten. Wanneer het leven moeilijk wordt, bied ik niet alleen het hoofd aan de hindernissen: ik begroet voor- en tegenspoed op mijn levensweg met onvoorwaardelijke liefde voor mijzelf en voor de mensen in mijn leven, door in te zien dat ik alleen op dit moment werkelijk leef. En zolang er leven is, is alles mogelijk.

Waarheid is het moment waarop onvoorwaardelijke liefde in ons hart opbloeit. De uitdrukking: ‘Ik ben het waard mijzelf lief te hebben, ondanks deze tegenspoed’ is het zaad dat licht brengt in de donkerste momenten van ons leven. Onze bewuste relatie met onszelf stelt ons op elk moment in staat te beslissen wat voor ons waar is.

Het nu is het enige moment om veranderingen teweeg te brengen. Het verleden bestaat niet meer. De beslissingen die we hebben genomen en de keuzes die we hebben gemaakt,

hebben ons tot hier gebracht en kunnen niet worden veranderd. Wij kunnen denken over ‘wat als’ en ‘hoe zou’, maar dat verandert niets. Evenzo bestaat ook de toekomst niet. De consequenties van onze handelingen van vandaag laten nog enige tijd op zich wachten, wat betekent dat de toekomst open is; er kan nog van alles gebeuren. We hebben alleen controle over dit moment, over het nu, waarbij onze keuzes en beslissingen gevolgen hebben voor het nu.

Vraag jezelf af: Maak ik deze keuzes en beslissingen op elk moment met bewustzijn? Accepteer ik mijzelf op elk moment onvoorwaardelijk? Heb ik dan controle over mijn ja en mijn nee? Kan ik de eventuele consequenties van mijn keuzes overzien? Wanneer mijn beslissingen automatisch zijn, ben ik mij er dan van bewust dat ik de keuze heb tussen een zelf gevormde illusie en de in een helder ogenblik opkomende waarheid?

In de roman *De vernuftige edelman Don Quichot van La Mancha* van Miguel de Cervantes heeft de in waanideeën levende Don Quichot een helder moment, waarin hij een groep afgelegen windmolens ziet zoals ze werkelijk zijn – *geen kwaadaardige reuzen*, maar gewone windmolens. Op dat moment kan hij een andere weg kiezen. Maar omdat Don Quichot aan zijn illusies de voorkeur geeft boven de waarheid, verzint hij een verhaal om zijn voortdurende geloof in zijn illusie te rechtvaardigen.

De keuze tussen waarheid en illusie blijft niet beperkt tot romans, maar biedt zich voortdurend, op elk moment van het leven aan. Ieder van ons maakt in momenten van helderheid *bewuste* keuzes. We kunnen ervoor kiezen in reuzen te blijven geloven, of we kunnen de windmolens zien zoals ze zijn.

Als we ervoor kiezen in illusies te geloven in plaats van in

de waarheid, verliezen we het zicht op *ons Authentieke Zelf*. Illusie fungeert als een filter voor alle informatie die we ontvangen, en de beslissingen die we op zo'n moment nemen en onze handelingen hoeven voor ons niet echt te zijn. Als we ons daarentegen bewust zijn van de waarheid en deze respecteren, zal onze beslissing van de waarheid getuigen. Op dat moment, wanneer we de waarheid aanvaarden, ontstaat de mogelijkheid van onvoorwaardelijke liefde. We beseffen dat ons leven meer waard is dan een idee.

Er is moed vereist om de dingen te zien zoals ze werkelijk zijn, en niet alleen maar zoals wij ze wensen. We moeten ons ego, onze oordelen en onze voorkeuren laten varen, en de dingen accepteren zoals ze zijn. De keuze tussen illusie en waarheid is dezelfde als die tussen voorwaardelijke en onvoorwaardelijke liefde. Het is in veel opzichten gemakkelijker om voorwaardelijke liefde te schenken. Voorwaarden geven je toegang en een reden om eronderuit te komen, maar dat is uiterst onwaarachtig. Daar staat tegenover dat onvoorwaardelijke liefde meer van je vraagt, maar uiteindelijk Waar is (met een hoofdletter W).

Het gaat erom of we onszelf verwerpen of accepteren. Als we zoals Don Quichot windmolens voor reuzen aanzien, kiezen we de illusie. Het handhaven van de illusie regeert dan soeverein door het zelf en de waarheid af te troeven. Maar als we verkiezen de windmolens te zien, dan hebben we onze waarheid onvoorwaardelijk aanvaard. Dit is de keuze die we op *elk* moment van ons leven maken.

Als we perfectie zien door de ogen van onze innerlijke rechter, die aldoor bezig is ons over te halen om ons te hechten aan een of andere ideologie of een geloofssysteem, dan is perfectie

voorwaardelijk en gebaseerd op een illusie. We creëren en handhaven illusies door onze *instemming*, of door ja te zeggen tegen bepaalde ideeën en nee tegen andere. Je stemt bijvoorbeeld al ergens mee in, elke keer dat je zoiets zegt als: ‘Ik zal gelukkig zijn als ik afval/een perfecte relatie heb/zoveel geld op de bank heb staan’, enzovoort. Door onze instemming plaatsen we dit idee van perfectie op een voetstuk, zonder ons te realiseren dat het een illusie is.

Als we dit denkbeeldige beeld van hoe we worden verondersteld te zijn eenmaal hebben gecreëerd, dan stellen we vast dat we daaraan niet voldoen. Dan kijken we in de spiegel naar onszelf en we bekritisieren onszelf om onze tekortkomingen. Daarna doen we hetzelfde bij iedereen die we kennen. We straffen onszelf dan om ons te motiveren perfect te worden, want dat zijn we van huis uit gewend. Het voldoen aan de verwachtingen wordt immers beloond met acceptatie.

‘Domesticatie’, het systeem van beloning en bestraffing, werkt als volgt. Elke keer dat je iets ‘goed’ doet, krijg je een beloning die je gelukkig maakt. Doe je iets ‘verkeerd’, dan volgt er straf. Terwijl we op verschillende manieren zijn gedomesticeerd, afhankelijk van onze familie en onze cultuur, is het resultaat altijd hetzelfde: zelfkritiek en voorwaardelijke liefde.

Als kind heb je bijvoorbeeld geleerd dat het niet leeg eten van je bord ‘slecht’ was, of zelfs een ‘zonde’. Als je dan als volwassene je bord niet leeg eet, klinkt je innerlijke stem van zelfkritiek luid, en eet je eerder door om schuldgevoel te vermijden dan omdat je trek hebt. Daar heeft niemand schuld aan, zo is de al generaties lang bestaande menselijke instelling. Het gaat erom dat we daarvan loskomen met behulp van bewustzijn.

Perfectie door de ogen van onvoorwaardelijke liefde is, je ervan bewust te zijn dat het enige wat waar is, dit moment is, het nu. Alles wat nu bestaat, is perfect door het simpele feit dat het nu bestaat, omdat het leeft. Het leven is een meesterwerk van kunst, dat voortdurend verandert en evolueert. Wat op dit moment waar is, kan en zal daarom waarschijnlijk veranderen. Als het iets negatiefs betreft, hebben we het vermogen het te veranderen als we dat willen, hoewel het geen voorwaarde is voor onze zelfaanvaarding. Als we onszelf onvoorwaardelijk aanvaarden, accepteren we onze goede eigenschappen samen met de onvolkomenheden. Het is allemaal geldig en perfect.

Wat heeft perfectie te maken met een leven met bewustzijn? We kunnen ons leven zien als een voortdurend evoluerend meesterwerk, of als een onvolkomen fenomeen, dat moet worden gerepareerd en gekneed om te voldoen aan ons *idee* van perfectie. Als we leven met bewustzijn, zien we dat perfectie al bestaat. Een vol leven is niet imperfect; het is gewoon een kwestie van doorgaan met de dingen die we graag doen en het verbeteren van onze vaardigheden. Dat doen we niet omdat we op zoek zijn naar perfectie. Perfectie wordt al uitgedrukt doordat we ons leven leiden. Oefening baart kunst. Het leven wordt steeds beter, niet omdat we denken dat dit zo hoort, maar omdat het de consequentie is van passie en onvoorwaardelijke liefde.

Als we worden beheerst door onze verkeerde ideeën over perfectie – met andere woorden als we geen leven met bewustzijn leiden – wordt onze keuze tussen ja en nee dubieus. Door ieder ja dat we geven, creëren we iets en maken dat zichtbaar. Door ieder nee dat we geven, wordt iets niet zichtbaar gemaakt. Dat is de manier waarop we controle hebben over onze

drijfkracht (levenskracht), de energiekracht die het leven in beweging houdt. Ik ben de kracht die dit lichaam beweegt. Die kracht ben ik. Ik *ben* drijfkracht. Hetzelfde geldt voor jou.

Door te weten hoe we van deze energiekracht gebruik kunnen maken, hoe we ons al dan niet kunnen manifesteren en of we daarbij voorwaardelijke of onvoorwaardelijke liefde gebruiken, leiden we een leven met bewustzijn.

Kijk naar een dreumes die voor het eerst leert lopen. Hij wil lopen om het lopen en drukt bij elke poging zijn bedoeling uit. Het is mogelijk dat hij gaat huilen als hij valt, maar zelfs terwijl hij huilt, doet hij zijn best om weer op te staan. Soms kan hij er zelfs om lachen als hij valt. Dat kind veroordeelt zichzelf niet omdat het heeft ‘gefaald’. Hij krabbelt gewoon overeind en toont zijn drijfkracht opnieuw. En uiteindelijk lukt het hem. Dat is omdat zijn wens, zijn drijfkracht, zo sterk is. Als we nog zo jong zijn, zijn onze wensen volkomen authentiek en uitsluitend gebaseerd op het feit dat we iets *willen* doen.

Maar wat zou er gebeuren als het kind als gevolg van domesticatie zelfkritiek ervoer? Hij zou geheel kunnen afzien van lopen, of hij zou het opnieuw proberen met een onzuivere motivatie: ‘Ik zal lopen opdat niemand slecht over me denkt of mij afwijst.’ Voor velen van ons wordt de vrees voor afwijzing vaak gebruikt als motivatie om onszelf buiten de grens van welbevinden te dwingen. Maar door dat te doen brengen we misschien niet het leven tot uitdrukking dat we werkelijk voor onszelf wensen.

Onszelf manifesteren met onvoorwaardelijke liefde is het aanvaarden van de levenskracht die in ons is. Onvoorwaardelijke liefde stijgt uit boven het aanvaarden van welke overtuiging dan ook. Het gaat om het aanvaarden van ons vermogen

zowel positieve als negatieve overtuigingen te hebben. Het gaat om het geheel. We zijn in staat in ons leven zowel positieve als negatieve dingen te doen. (Vaak, wanneer het leven ingewikkeld wordt, zijn dingen niet voor honderd procent goed of slecht en hebben aanpassingen een wat fijnere afstemming nodig.) Door het geheel te aanvaarden, aanvaarden we het Authentieke Zelf, dat ben ik, dat ben jij.

We hebben een keus. Ja, we kunnen het negatieve in ons accepteren, maar we kunnen ook besluiten positieve keuzes te maken die ons een goed gevoel geven. We hebben de vrije wil om onze voorkeur in het leven tot uitdrukking te brengen. Laten we bijvoorbeeld aannemen dat we op een helder moment ontdekten altijd het idee te hebben gehad dat het oké was om over iedereen een oordeel te hebben. We zien dat deze aanname was gebaseerd op de illusie van eigendunk. Maar op dat moment van helderheid zeggen we: 'Ik wil niet meer oordelen.' We kijken terug naar het verleden en zien de vele keren dat we een oordeel hadden en we realiseren ons dat we dat niet ongedaan kunnen maken. We kunnen onszelf nu echter wel vergeven en, als dat van toepassing is, anderen om vergeving vragen, omdat onze geest op dat heldere moment oprecht veranderd is.

Maar nadat je jarenlang iets in praktijk hebt gebracht op basis van een overtuiging – in dit geval het vormen van een oordeel – is dat bijna een automatisme geworden. Het vasthouden aan een nieuw, positiever gezichtspunt kan dan niet gemakkelijk blijken te zijn. Als we onze veranderde instelling tot uiting willen laten komen en een nieuwe gewoonte willen creëren, worden we ons bewust van het moment dat we ons een oordeel vormen, en zijn we op onze hoede voor triggers

die tot oordelen leiden. Aandacht voor jezelf en jezelf steeds opnieuw leren kennen leiden tot beheersing van het bewustzijn, waarin we, door gebruik te maken van de Tolteekse symbolen, van een slachtoffer tot een jager en uiteindelijk tot een krijger worden.

De slachtoffermentaliteit is het gevolg van de onderwerping van onze wil aan onze gehechtheid aan wat we van huis uit hebben meegekregen – een geloof. Alleen als we ons bewust worden van dit onderworpen zijn, op dat moment van helderheid, kunnen we uitdrukking geven aan de keuze om dit te veranderen. En de beste manier om te veranderen is het accepteren van de waarheid. In het voorbeeld van oordelen, aanvaardden we dat we van huis uit gewend zijn te leven met de illusie van eigendunk.

Vervolgens worden we jager. De jager kijkt uit naar mogelijkheden om zijn nieuwe gezichtspunt in praktijk te brengen. Eén manier om dat te doen is door aandacht te schenken aan het vijfde inzicht: ‘Wees kritisch, maar leer te luisteren’. Kritisch zijn betekent ons bewust onthouden van ons ja en nee, en het vermijden van automatische beslissingen. Dat stelt ons in staat te luisteren en het leven waar te nemen zoals het is.

Een kritische houding stelt ons in staat die momenten waar te nemen, waarop iets ons ertoe aanzet automatisch te reageren, zonder bewustzijn. We vragen ons dan af: ‘Wat is er in deze situatie de oorzaak van dat ik mijn bewustzijn en de kracht om uitdrukking aan mijn vrije wil te geven verlies?’ Op dat moment worden we ons ervan bewust dat deze situaties zich voortdurend kunnen voordoen, op elk moment: op school, op het werk, terwijl we luisteren naar politieke discussies, of zelfs als we naar een gesprek van iemand anders luisteren. Op

zulke momenten komt er een oordeel in ons op, gebaseerd op de gehechtheid aan onze overtuigingen.

Als we eenmaal in staat zijn vast te stellen op welke momenten oude gewoonten en overtuigingen onze blik vertroebelen, verschijnt de krijger. De krijger wordt geboren op het moment dat we de ‘oorlog voor onafhankelijkheid’ verklaren. Als we eenmaal los zijn gekomen van het maken van automatische beslissingen, kunnen we uitdrukking geven aan onze vrije wil door met vol bewustzijn te handelen.

De sleutel tot blijvende verandering is onvoorwaardelijke liefde voor onszelf. Als we bijvoorbeeld met onszelf afspreken niet meer te oordelen, hebben we twee keuzes. De eerste is gebruikmaken van onze onderworpenheid aan niet oordelen. Met andere woorden: we zeggen dat perfectie inhoudt dat we *niet* oordelen. Elke keer dat we dan toch oordelen, veroordelen we tegelijk onszelf, omdat we niet aan de voorwaarde voor perfectie voldoen. We zijn dan weer terug bij het systeem van beloning en bestraffing; we hebben alleen het ene programma door een ander vervangen. We hebben het Tolteekse instrument gebruikt voor een andere vorm van onderworpenheid.

De tweede keus is aanvaarding. Door de ogen van onvoorwaardelijke liefde aanvaardden we dat we oordelen. Deze aanvaarding stelt ons in staat de energie vrij te maken die we gebruikten om voor te wenden dat we iets anders zijn dan we zijn. Door oplettend te zijn beginnen we bewustzijn op te bouwen. We herkennen de neiging tot oordelen en hebben op dat moment een keuze. Met bewustzijn vragen we: ‘Wil ik in dit geval oordelen, of wil ik dat *niet*?’ Als we dan oordelen, is het omdat we het willen. Als we niet oordelen, is het omdat we het niet willen. Dit is de ware uitdrukking van wat we willen.

Wanneer we met bewustzijn leven, realiseren we ons dat we een keuze hebben. We hebben dan controle over ons ja en nee. Het gaat er niet om of we onszelf accepteren op basis van de *juistheid* van een beslissing. We aanvaarden onszelf daarentegen al met onvoorwaardelijke liefde. Onze beslissing is duidelijk gebaseerd op wat we willen, uitgedrukt in ons ja en nee. Op dat moment is het patroon doorbroken, en als we nee zeggen tegen oordelen, dan hebben we de richting van onze drijfkracht veranderd. We noemen onszelf niet alleen krijgers in de traditie van de Tolteken omdat we in oorlog zijn, maar omdat krijgers over de discipline van bewustzijn beschikken, want oefening baart kunst. Hoe oefenen we? Door ons bewust te zijn van onze impulsen, en door als het moment daar is, een keuze te maken die uitdrukt wat we in het leven werkelijk willen.

De vier inzichten die mijn vader, don Miguel Ruiz, heeft gecreëerd zijn:

1. Wees onberispelijk in je woorden.
2. Vat niets persoonlijk op.
3. Ga niet uit van veronderstellingen.
4. Doe altijd je best.

Mijn broer, don Jose Ruiz, heeft daar later een vijfde inzicht aan toegevoegd, dat ik al eerder vermeldde:

5. Wees kritisch, maar leer te luisteren.

Neem nu het tweede inzicht: ‘Vat niets persoonlijk op’. Als

iemand van wie ik houd iets tegen mij heeft gezegd, herken ik het moment waarop ik mij dat persoonlijk aantrek. Ik accepteer dat ik de neiging heb het persoonlijk op te vatten. Ik ken het gevoel en heb de keuze al gemaakt mezelf te aanvaarden zoals ik ben. Ik heb ook de keuze gemaakt het tweede inzicht te gebruiken om te veranderen. Het moment is daar; ik herken het. Het staat op het punt te gebeuren. Het is hier.

Ik heb een keus: ik kan wat gezegd is persoonlijk opvatten of niet.

Als ik er door de ogen van de rechter naar kijk, is de keuze als volgt: 'Ik wil voldoen aan de vijf inzichten, dus vat ik het niet persoonlijk op, vooral omdat ik de zoon van don Miguel Ruiz en de broer van Jose Ruiz ben.' Als mij dit lukt, accepteer ik mijzelf. Zo niet, dan veroordeel ik mijzelf, omdat ik de naam van Miguel Ruiz Jr. geen eer heb aangedaan. Maar zelfs als het mij lukt wat gezegd is niet persoonlijk op te vatten, was ik in dit geval uitsluitend gemotiveerd door de beloning van zelfaanvaarding. Mijn keuze was gebaseerd op een voorwaarde.

Aan de andere kant: als ik de keus maak op basis van mijn onvoorwaardelijke liefde voor zowel mijzelf als voor degene van wie ik houd, kies ik ervoor om wat gezegd is niet persoonlijk op te vatten, eenvoudig om uitdrukking te geven aan wat ik werkelijk wil en niet voor een beloning. Ik houd al onvoorwaardelijk van mijzelf, dus ik ben vrij om te kiezen tussen 'ja, ik wil het persoonlijk opvatten' en 'nee, ik wil het niet persoonlijk opvatten'. Het inzicht is geen voorwaarde, maar een actueel instrument dat mij in staat stelt eraan te denken hoe ik mijn drijfkracht ga gebruiken. Ik ben mijn liefde voor mijzelf waard, onafhankelijk van wie mijn familie is.

De kunst van leven met bewustzijn komt neer op perfectie

en onvoorwaardelijke liefde. Het betekent dat we op elk moment van ons leven beseffen een keuze te hebben. We kunnen ervoor kiezen de wereld door de ogen van de rechter te zien, dus gemotiveerd door voorwaardelijke liefde. Dan kan ik een hiërarchie van verschillende niveaus creëren: 'Ik ben beter, jij bent slechter.' We kunnen er echter ook voor kiezen de wereld te zien door de ogen van onvoorwaardelijke liefde. Als we dat doen, is er geen sprake van hiërarchie. Iedereen leeft door zich uniek uit te drukken. Dat betekent dat allen ja of nee zeggen, onafhankelijk van het feit of zij dit bewust of onbewust doen. Dat is hun leven.

We hebben altijd een keus. Ik kan dingen veranderen door slechts één keuze te maken. Als ik vind dat iets goed gaat, kan ik het zo blijven doen. Als ik dat niet vind, kan ik verandering aanbrengen, niet omdat het *moet*, maar omdat ik het *wil*.

Waar het om gaat is je keuze: kies je voor een leven met bewustzijn? Zie je de windmolens, of geef je de voorkeur aan de illusie van de reuzen? Als een illusie uiteenspat, is de teleurstelling enorm groot. Verlies doet altijd pijn, maar waar treuren we over? Als we bijvoorbeeld een geliefde verliezen, missen we die persoon dan om wie hij of zij was, of op grond van de illusie die we van hem of haar hadden en wat deze illusie voor ons betekende?

Leven met bewustzijn kost inspanning en daarom noemen we onszelf krijgers in de traditie van de Tolteken. Er is discipline nodig om een meester(krijger) te worden, en dat vereist voortdurende oefening. Op den duur wordt het gemakkelijker om die discipline op te brengen. Een krijger staat voortdurend voor de keus zich bewust te zijn. De keuzes die we op elk moment maken, zijn gebaseerd op de waarheid omdat we deze

altijd zien. Het meesterschap houdt in ons ervan bewust te zijn dat we leven en vrij zijn om elke keuze te maken die vormgeeft aan ons leven.

De enige manier waarop deze kennis tot leven komt, is door haar in praktijk te brengen. Je zult nooit leren koken of nieuwe recepten uitproberen, als je niet van het kookboek naar de keuken gaat. Hetzelfde geldt voor elk boek over kennis, en speciaal voor de heilige boeken van deze wereld. Als je die alleen maar leest, zijn het slechts woorden op bladzijden. Het karakteristieke en de betekenis ervan komen alleen tot leven als je ervoor kiest van de woorden gebruik te maken. Dat is wanneer een les tot leven komt: op het moment dat deze voor jou als ervaring van het leven werkelijkheid wordt.

Het doel van de dagelijkse meditaties in dit boek is om je te helpen kennis in praktijk te brengen en de transformatie die je doormaakt te ervaren. Ik vraag je slechts één meditatie per dag te doen. Neem de tijd om op de juiste manier na te denken over elke passage en breng deze in praktijk. Meer meditaties per dag doen afbreuk aan het effect ervan.

Het komt er simpel gezegd op neer dat leven met bewustzijn betekent op elk moment van je leven zinvolle keuzes te maken. We kunnen ervoor kiezen te leven door de ogen van voorwaardelijke liefde, of door de ogen van onvoorwaardelijke liefde. De keuze van het laatste stelt je in staat een leven te creëren als een voortdurend evoluerend kunstwerk.

Dat is mijn wens voor jou.

Meditaties

1

De perfectie loslaten

Mijn vader zei tegen mij: ‘Miguel, als je begrijpt dat je perfect bent zoals je bent, zul je inzien dat alles perfect is zoals het is.’

Maar het valt niet mee om op een dag gewoon wakker te worden, te zeggen dat je perfect bent, en dat op dat moment te geloven. Zo’n ingrijpende verandering van gezichtspunt vereist verlangen en betrokkenheid. Eerst laat je alle valse ideeën over perfectie varen. Je laat je gehechtheid aan wat het voor jou betekent om perfect te zijn los en je houdt op met jezelf te veroordelen omdat je niet aan je eigen verwachtingen voldoet. Je accepteert jezelf zoals je op dit moment bent.

Je begint te leren van jezelf te houden en je bent elke ochtend dankbaar omdat je leeft.

Oefening

Stop met wat je nu aan het doen bent en gebruik dit moment om van jezelf te houden en jezelf te respecteren. Je bent perfect zoals je bent, omdat je op dit moment leeft.

Je geest tot rust brengen

We kennen in de traditie van de Tolteken een begrip dat we *mitote* noemen. Dat staat voor de duizenden stemmen die de geest bezetten en met elkaar wedijveren om onze aandacht te trekken.

Sommige ‘vertellers’ (stemmen) spreken vanuit een verdraaiing van de waarheid en andere vanuit de waarheid. De luidste ‘vertellers’ manifesteren zich meestal in de vorm van een gehechtheid. Met behulp van de rede kunnen we erachter komen of er sprake is van waarheid of verdraaiing van de waarheid, maar als we eenmaal gehecht raken, kan het moeilijk zijn onderscheid te maken tussen de stemmen die de waarheid vertellen en de stemmen die de waarheid verdraaien. Afhankelijk van de ‘vertellers’ tot wie we ons aangetrokken voelen, zullen we de wereld waarnemen via hun verhalen en onze wereld dus volgens hun beeld creëren.

Als we bewustzijn hebben, beseffen we dat er achter deze stemmen, in de ruimte tussen gedachten, een diepe stilte bestaat. Een manier om de geest tot rust te brengen, is luisteren naar die stilte. Als we via ons spiegelbeeld in onze ogen kijken, zien we wat achter onze ogen ligt; dan zien we de waarheid.

We hoeven liefde niet na te jagen, want we zijn liefde. Zet het geluid van je vertellers en van de stem van je kennis uit en houd je alleen met het nu bezig. Laat je hechting aan wat je verwacht te zien los, zodat je erachter kunt kijken. Op dat moment zal het ware beeld van liefde verschijnen.

Oefening

Gebruik de volgende ogenblikken om je geest tot rust te brengen door naar de stilte die diep in je is te luisteren. Als de geest tot rust is gekomen, zie dan jezelf en anderen als zuivere liefde.

Geluk kiezen voor vandaag

Waarschijnlijk heb je het gezegde ‘het gaat om de reis, niet om de bestemming’ weleens gehoord. Toch wachten velen van ons op het bereiken van een of ander doel of op het verwerven van een bepaalde status, voor wij kunnen beginnen met van het leven te genieten. We zeggen dingen als: ‘Ik zal pas blij zijn als ik die baan krijg/zoveel geld bij elkaar heb/een relatie heb.’

Er is niets mis mee om bepaalde dingen te verlangen of te bereiken. Maar als we ons geluk afhankelijk stellen van het bereiken van bepaalde doelen, bestaat ons leven uit een reeks te bereiken doelstellingen, die geen van alle het geluk kunnen brengen dat we voor ogen hadden. Door zo te leven zien we de schoonheid van de reis, waaraan we op dit moment bezig zijn, over het hoofd.

We kunnen geluk alleen in het nu vinden, niet op een of ander imaginair tijdstip in de toekomst.

Oefening

Constateer – met bewustzijn – wanneer je je hecht aan een idee van geluk in de toekomst. Zeg als dat gebeurt tegen jezelf: ‘Ik ga niet zitten wachten op geluk, ik wil nu gelukkig zijn.’

Oefenen om niet gehecht te zijn

In spirituele kringen wordt vaak gezegd: ‘Raak niet gehecht aan dingen.’ We zijn echter in feite vaak niet gehecht aan de dingen zelf, maar aan het *idee* dat we ervan hebben. We hebben de dwingende overtuiging dat we buiten onszelf iets nodig hebben om compleet te zijn.

Elke keer dat je jezelf hoort zeggen: ‘Ik heb dit nodig’ of: ‘Ik heb dat nodig’, kun je weten dat je aan dat idee bent gehecht. Je hebt je geluk en de liefde voor jezelf afhankelijk gesteld van het verwerven van dat ding.

Oefening

Onthoud – met bewustzijn – dat je buiten jezelf niets nodig hebt om compleet te zijn. Je bent al compleet en perfect zoals je op dit moment bent.