

Kanttekening van de **auteur**

We zijn allemaal gebonden aan ons verleden, hoewel weinig mensen dit beseffen, of zich ervan bewust zijn dat we op weg zijn onze ware natuur te herontdekken. Ik heb dit boek voor degenen onder jullie geschreven die zich wél bewust zijn van deze ontdekkingsreis. Als je ooit depressief of verslaafd bent geweest, zoals dat veel reizigers onderweg overkomt, heb ik enkele unieke inzichten voor je.

Misschien ervaar je je ontdekkingsreis als een persoonlijk groei-proces, of zie je jezelf een religieus c.q. spiritueel pad volgen. Mogelijk ga je ervan uit dat het einddoel verlichting is, of zelfs het nirwana. Het doet er niet toe hoe jij je reis en je eindbestemming noemt – dit boek is voor jou. Veel van de ideeën die je erin ontdekt, openen een nieuw perspectief op filosofische of spirituele terreinen dat je vertrouwd lijkt. Ik ben er oprecht van overtuigd dat dit boek een unieke, inzichtrijke visie op de religies en spirituele leraren van onze wereld biedt.

Hoe de ideeën erin in mij zijn opgekomen, laat zich niet zo gemakkelijk verklaren. Ze dienden zich volledig en afgerond aan, in minder dan een oogwenk. Het heeft me daarna jaren gekost om deze ogenblikkelijke ‘downloads’ te assimileren en te overdenken, maar dit proces voegde slechts diepte toe aan wat al een volledig beeld was.

Een deel van de oefeningen in het laatste deel overlapt de terreinen van de *Cognitive Behavioural Therapy* (CBT), Fritz Perls’ Gestalttherapie en die van de theorieën van de cybernetica. Ook G.I. Gurdjieff raakt in zijn duistere kosmologie aan enkele aspecten van mijn theorie. Lezers met arendsogen zullen mij ongetwijfeld attent willen maken op nog andere.

Voordat ik wat achtergrond-research voor dit boek ging doen, wist ik niets van CBT, Gestalttherapie of cybernetica. De ontdek-

king dat ook anderen al soortgelijke gedachten hadden ontwikkeld stelde me enigszins gerust, maar ik bleef beducht voor de mogelijkheid dat ik van het overnemen van de gedachten of denkbeelden van anderen zou worden beticht. Dat deed ik niet: het leeuwendeel van dit boek bevat ideeën en oefeningen die je nergens anders hebt gezien.

Er zijn echter veel mensen die ik wil bedanken. Mijn dank gaat uit naar Jo Evans, die mij hielp het manuscript te redigeren, en naar ontwerper John Clement voor zijn geweldige omslagideeën en typografie. Ik bedank mijn beide kinderen, Caitlin en Anya, voor hun hulp en aanmoediging, hoewel ze zelf niet beseften dat ze dat deden. Tot slot sta ik levenslang diep in het krijt bij mijn echtgenote en zielepartner Lynne McTaggart, die mij in elk deel van dit creatieve proces heeft bijgestaan, zowel in als buiten de tekst.

Voor het overige koester ik de hoop en het bescheiden vertrouwen dat dit boek een belangrijke bijdrage zal zijn aan ons inzicht in wie wij werkelijk zijn en wat ons doel is, hier op aarde.

Essentiële punten

De Gulden Regel: Iets wat je niet met je volle aandacht doet, zal je zwaar vallen.

- Je bestaat uit Drie Zelfen of centra: het hedenlichaam, het verledenlichaam en je potentieelcentrum.
- Het hedenlichaam omvat je lichaam, je hersenen en de wereld. Ook projecteert dit lichaam tijd en ruimte op het eeuwige en oneindige.
- Het verledenlichaam bestaat uit drie subcentra of soorten herinneringen: kennende, verhalende en psychische.
- Het potentieelcentrum is het verenigd veld van alle mogelijkheden.
- Het psychisch verleden is een energetisch geheel van pijn, krenkingen en andere ervaringen uit het verleden, een entiteit die zich al van kindsbeen af is begonnen te vormen. Het is een samenstelsel van ervaringen die niet volledig bewust zijn waargenomen. Anders gezegd, ze zijn vanuit een eenzijdig standpunt ervaren – het jouwe – zonder bewuste beleving van de omstandigheden, zoals de andere deelnemers, of de oorzakelijke keten van gebeurtenissen die ertoe heeft geleid. In de loop der jaren vormen ze een substantieel ik-besef, ten koste van het eenheidsbesef dat je als kind met de wereld hebt ervaren. Niet alleen de tijd accumuleert in je innerlijk, maar ook een ruimtelijk besef dat je vervreemdt van de rechtstreekse ervaring van de wereld.
- Elk van de drie centra is energetisch en zendt eigen pulsen of golven uit. De dominante puls op het moment zelf bepaalt wie jij bent. Pulsen zijn geladen met gedachten, emoties en concepten die in de hersenen van het hedenlichaam zijn geactiveerd.
- Deze pulsen zijn een poging om in het heden tot volledige oplossing te komen. Ze houden op als er volledig inzicht is, of als er wordt losgelaten, maar dat gebeurt alleen als het gepaard gaat met

onvoorwaardelijke vergiffenis. Waarachtige vergiffenis is het *zien* van de situatie zelf – de deelnemers en de omstandigheden, iets wat uitsluitend gebeurt als alle drie tijdlichamen gecoördineerd samenwerken.

- De pulsen uit het verledenlichaam creëren patronen in het hedenlichaam die jouw werkelijkheid worden. Dit verklaart waarom we vaak situaties uit het verleden herhalen.
- Naarmate je ouder wordt, word je als het ware ‘tijdlastig’ (*time-heavy*) doordat de pulsen uit het verledenlichaam accumuleren. Je wordt op den duur overweldigd door het leven en verliest het zicht op vreugde of eenheid. Dit komt doordat de pulsen uit het verleden domineren en de pulsen van het potentieelcentrum overschreeuwen. Dit komt tot uitdrukking in de vorm van stemmingswisselingen, ongerustheid, prikkelbaarheid, en zo nu en dan een vlaag van depressie, beklemming of angst.
- Iemand die tijdlastig is, ontwikkelt ook verslavingen die mild tot levensbedreigend kunnen zijn, doordat het verleden zich blijft herhalen. In vergelijking daarmee is een kind ‘tijdlicht’ (*time-light*), want zijn pulsen zijn primair afkomstig uit het potentieelcentrum of het hedenlichaam.
- We kunnen onze natuurlijke zijnstoestand van blijheid en eenheidsbesef hervinden door in te zien dat we deze drie centra hebben, en ons bewust te worden van de pulsen die primair uitgaan van het *psychische* deel van het verledenlichaam.
- Je kunt dit verwezenlijken door het *Time-Light*-programma van 21 dagen te volgen (zie Deel III).

Voorwoord van Lynne McTaggart

Het eerste wat me aan Bryan opviel, was zijn lach. In 1985 was ik assistent-redacteur in de haveloze kantoren van een Britse uitgeverij en had, pas gescheiden na een huwelijk van drie jaar, heel weinig reden tot lachen.

Halverwege een overigens nogal kleurloze bespreking van de redactie en de advertentie-afdeling van de uitgeverij werd de gang van zaken plotseling verstoord door een eruptie van geluid uit een van de hoeken van de vergaderruimte. Een compleet redactieteam was in de greep van een lachkramp, aangevoerd door de hoofdredacteur, die het luidst lachte van allemaal.

Het was geen alledaagse lach. Zijn sonore bariton spleet de stilte open, drong door in alle hoeken en regende neer op iedere man en vrouw in de vergaderruimte. Bryans lach was zelfs, zoals ik in de weken die volgden ontdekte, heel goed in staat door muren heen te dringen. Hoewel al gauw iedereen in de ruimte erdoor werd aangestoken – normaal een tamelijk norske groep – ging het niet om ziellose nabootsing. Al die lachende stemmen vertegenwoordigden de schok van herkenning die zich voordoet als je als toehoorder getuige bent van een van die zeldzame keren dat blijdschap recht uit iemands ziel komt.

De weerklank van die lach was voor mij des te verbazender toen ik Bryan in de loop van de volgende maanden leerde kennen en iets van zijn achtergrond had gehoord. Als kind was Bryan mishandeld: niet fysiek, maar via geestelijke wreedheid van de meest ondermijnende soort. Bryans vader, George, een intelligente man die in zijn emotionele ontwikkeling was blijven steken, was zelf in zijn leven ernstig teleurgesteld. Hij vierde het merendeel van zijn frustratie over de tekortkomingen van zijn leven bot op zijn jonge zoon, meestal in de vorm van venijnig sarcasme. Bryan was het

ongewenste derde kind van zijn vader uit een tweede huwelijk en herinnerde hem voortdurend aan zijn onvermogen een liefdevolle relatie op te bouwen, vooral met zijn eerste vrouw, die zich liever haar twee kinderen had laten afnemen dan nog één dag langer met George onder een dak te wonen.

George had consequent geweigerd zijn zoon bij zijn naam te noemen en had geen gelegenheid voorbij laten gaan om hem te kleineren, tegen hem te schreeuwen of hem op de een of andere manier verbaal te krenken. Hoewel Bryan superintelligent was, stuurde zijn vader hem naar een school voor verstokte jonge delinquenten, waar hij zich alleen staande kon houden dankzij zijn radde tong en verbale listen.

George stelde er zich niet tevreden mee de uitzonderlijke gaven van zijn jongste zoon te negeren. Hij deed zelfs zijn best hem te verpletteren en negeerde een brief van Bryans school, waarin hem werd aanbevolen Bryan te laten inschrijven aan de Oxford University. Dit leidde ertoe dat hij al op zijn zestiende van school kwam. Bryans moeder, Edie, adoreerde hem, maar als George's tweede slachtoffer en als wees die in haar leven nooit een ouderfiguur had gekend, had ze geen rolmodel dat haar had kunnen helpen een bemoedigende ouder te zijn. In die zin was Bryan gedwongen geweest ondanks zijn ouders op te groeien en aan een loopbaan als succesvol journalist, uitgever en ondernemer te beginnen. In zo'n troosteloze omgeving wordt humor – net als diepgaande spirituele verkenning – een sanctuarium.

Al als jonge tiener werd Bryan een spiritueel zoeker. Het was dan ook niet toevallig dat hij als volwassene alsnog een universitaire studie afrondde met een graad in de filosofie.

Zoals ik het zie, valt zijn achtergrond op geen enkele manier te rijmen met de blijmoedige, fijngevoelige man tegenover mij, of met de voorbeeldige vader die hij voor onze beide dochters is – afgezien van sommige ogenblikken. In de loop van ons vreugdevolle samenzijn van vijftig jaar heb ik opgemerkt hoe Bryans

verleden hem soms als een uiterst onwelkom spook overschaduwet.

Reagerend op een bepaalde prikkel – een lichtelijk verheven stem of zelfs de minste of geringste uitdaging – kan hij woedend uitvalen. Aanvankelijk schrok ik hevig van zo'n buitensporige reactie, totdat ik begreep wat er gaande was. Hij was dan niet in gesprek met mij, maar nog altijd met George. Hij is, zoals hij het nu zelf noemt, tijdstig, en probeert onopgeloste zaken uit zijn verleden tot bedaren te brengen.

In de loop der jaren heb ik vastgesteld dat dit spook steeds minder vaak de kop opsteekt. Bryan gaf er de voorkeur aan zelf de reis naar inzicht en heelheid uit te stippelen, in plaats van zich te laten begeleiden door een therapeut. En zoals de meeste creatieve mensen probeert hij zijn ervaring te veralgemeniseren, om uiteindelijk in staat te zijn niet alleen zichzelf, maar ook anderen te helpen.

Terwijl hij zag hoe hij zijn eigen spookbeelden afwierp, begon hij na te denken over de mogelijkheid dat het verleden als een afzonderlijke entiteit in ons innerlijk voortleeft – en dat het in de meeste gevallen als de bullebak van onze overige zelve fungeert.

Op een dag – toen ik terugkwam van een reis – diende zijn theorie over tijdelichheid en de Drie Zelve zich volledig gevormd aan, alsof hij haar uit de lucht had geplukt, waarna Bryan heel wat maanden aan de verfijning ervan heeft gewerkt. Hoewel er bepaalde overeenkomsten met andere disciplines zijn, heb ik tot nu toe geen ander model gevonden dat met zoveel eenvoud zoveel antwoorden levert op de complexiteit van de menselijke ervaring.

Andere theorieën die pogen te definiëren wat bewustzijn is, slagen daar niet volledig in, doordat ze niet de complexiteiten van ons leven insluiten, noch het complete spectrum van menselijk potentieel. Het gros van de vele programma's die verlichting beloven schiet tekort, eenvoudigweg omdat ze geen aandacht schenken aan de subversieve kracht van het verleden.

Naast het onderzoeken van het grotendeels negatieve effect van

het verleden zelf, en de manier waarop het een permanent onwelkome gast wordt, levert het *Time-Light*-model briljante antwoorden op tal van de existentiële vragen waarop de mens nooit bevredigende antwoorden heeft gevonden – grote vragen met betrekking tot fenomenen ‘buiten tijd en ruimte’, zoals zien-op-afstand of bijna-doodervaringen, ons individuele bewustzijn en zijn bestaan buiten het stoffelijk lichaam. Als zodanig resonanceert de *Time-Light*-theorie volmaakt met mijn eigen werk over het Veld, verbondenheid en de kracht van bewustzijn.

Dit boek ontvouwt niet alleen een van de meest plausibele theorieën over wat het wil zeggen mens te zijn die ik ooit heb gelezen, maar wapent de lezer bovendien met een stel krachtige zelfhulp-instrumenten. Het stap-voor-stapprogramma van 21 dagen is een alomvattende gids naar het afwerpen van de lasten van het verleden, totdat we *tijdlicht* zijn geworden – en zo vrij, zoals Bryan het noemt, ‘dat je weer van je leven gaat houden’.

Het *Time-Light*-programma raakt een sterke snaar in je hart, omdat het de authentieke waarheid van persoonlijke ervaring vertolkt. In laatste instantie belichaamt dit boek Bryans eigen reis, vanuit de pijn en duisternis van niet-onderzochte animositeit naar inzicht en herwonnen heelheid. Laat je door hem meenemen op die weg en leer licht te reizen.

Inleiding

Wij leven nooit, maar hopen slechts te leven, en omdat we reikhalzend uitkijken naar altijd gelukkig zijn, is het onvermijdelijk dat we het nooit worden.

– Blaise Pascal

Waarvan ben je je op dit moment bewust? Dit boek, uiteraard (of zijn elektronische pendant), dat je in je handen hebt en de gewaarwording die het je bezorgt. De woorden op de bladzijde of het scherm. Misschien wordt er in de keuken koffie gezet en ruik je de geur. Misschien passeert er buiten een auto en hoor je het geluid naderen en wegsterven. Mogelijk staat je computer zachtjes te snorren en ben je je daar vaag van bewust. Alles wat er nu gaande is, is jouw enige werkelijkheid. Dat moet het ook zijn: het *hier-en-nu is je meest reële ervaring*. Het kan niet de zakelijke bespreking zijn die je gisteren had, noch de boodschappen die je vanochtend hebt gedaan. Ze zijn gebeurd, maar de realiteit van die ervaringen is verschaald en ten slotte vervangen door dit moment, het boek in je handen.

Hoewel dit zo helder is als glas, leven we er niet naar. Voor de meesten van ons leeft die bespreking of die ruzie met je partner door in dit moment en kan het je zelfs beletten je te concentreren op de woorden die je voor je hebt. Ben je genoeg in dit moment tegenwoordig om de woorden die je leest echt te begrijpen?

Naarmate we ouder worden en meer ervaringen hebben opgedaan, wordt het hier-en-nu minder helder. We worden *tijdlustig*. Dit blijkt uit de knoeiboel die we van ons leven maken. Een liefde verwatert, we laten ons scheiden, hebben geldzorgen, slikken antidepressiva of drinken te veel – en soms alle drie; we blijven hangen in een baan die we niet kunnen uitstaan, we kunnen niet meer met onze kinderen praten, we verspillen uren met kijken naar televisieprogramma's die ons niet bevallen en als we ons uitgeput in bed laten vallen, kunnen we niet slapen. De rest van de tijd zijn we ten

prooi aan grillige stemmingswisselingen, worden prikkelbaar of kampen met een vlaag van depressiviteit of wanhoop. Het is alsof we bezeten zijn van een entiteit waarop we nauwelijks greep hebben.

Ik wil je laten zien hoe je verleden je werkelijkheid vormt en waarom je je ervaringen steeds opnieuw beleeft, totdat je *beseft* dat je een leven leidt dat zichzelf continu herhaalt. Het meest voorkomende symptoom van dit zich herhalende verleden is een combinatie van depressiviteit, angstgevoelens, en een gevoel van zinloosheid. De meest voorkomende manifestatie ervan is een patroon van verslavingen.

Inzicht in deze beweging, deze projectie van verleden naar heden – en van jezelf in en door tijd – is de gulden leidraad die we zullen volgen. Pas als je de schimmen van je verleden hebt uitgedreven – dit boek zal je duidelijk maken hoe je dit dag na dag kunt doen – zul je weer opgewekt en ten volle in het heden kunnen leven. Je zult je dan ook weer één gaan voelen met de wereld, en je gevoel van afzondering en isolement zal verdwijnen.

De wet van afleiding

Gedachten helpen onze realiteit en onszelf te vormen, een idee dat nauwelijks nieuw voor je zal zijn. De grote religies hameren op deze waarheid, net als newage-denkers. Zij hebben allerlei namen voor dit fenomeen, vanaf de ‘wet van aantrekking’ tot ‘*The Secret*’ of ‘manifestatie’.

Hoewel de newage-filosofie simplistisch is, is het beslist waar dat wij patronen in ons leven herhalen. Een mishandelde vrouw zal vaak opnieuw een partner kiezen die haar mishandelt. Ondernemers die zakelijke geldzorgen hebben, blijven vaak in een nieuwe onderneming dezelfde fouten maken. Mensen die jegens anderen argwaan koesteren, maken zelden vrienden. Partners van wie de ouders gescheiden zijn, hebben meer kans eveneens uit elkaar te gaan. Kinderen die op de een of andere manier zijn misbruikt of mishandeld – al is het maar dat ze zo nu en dan zijn afgesnauwd

– hebben een grotere kans als volwassene een chronische ziekte te krijgen of zelfs vóór hun tijd te sterven.

Patronen duiken niet alleen in één leven op. Ze lijken zich ook meerdere generaties lang neer te slaan als sedimentlagen. Sociologen hebben erop gewezen dat de neiging tot zelfmoord in bepaalde families een patroon vormt, en dat ouders wier ouders alcoholist waren dikwijls zelf ook verslaafd zijn, of kinderen hebben die verslaafd zijn aan drank. Mensen die zijn opgegroeid in een gezin dat te lijden had onder een ouder die aan gokken verslaafd was, geven vaak blijk van overeenkomstig gedrag – of anders wel hun kinderen. De werkelijkheid van het verleden creëert de actuele omstandigheden in hun leven en zal dat blijven doen totdat zij ontwaken voor de onbewuste processen die hun leven en dat van hun kinderen verzieken.

Ieder van ons kan deze patronen herkennen, ongeacht of ze voortspruiten uit eigen ervaringen of een leitmotiv vormen in de generaties van een familie of hechte gemeenschap, al hebben weinigen onder ons volledig begrepen hoe ze zich voltrekken. Biologen beweren dat gedragspatronen het resultaat zijn van genetische programmering of imprinting in ons DNA, maar de discipline die ‘epigenetica’ wordt genoemd en de invloeden van buitenaf op DNA-codering onderzoekt, verzekert ons dat onze omgeving en de mensen die haar bevolken sterkere invloeden zijn, zodat ze een genetische codering zelfs kunnen ‘overschrijven’. Met andere woorden, de wetenschap is er niet helemaal zeker van wat er precies gaande is.

In zekere zin is het inderdaad een wet van aantrekking, maar in feite is het een wet van afleiding, omdat deze patronen ons afleiden van de weg naar een gelukkig en rijk leven – en dat kan alleen in het hier-en-nu worden geleefd.

De oude Grieken hadden er een woord voor

Velen onder ons ervaren ook een gevoel van afzondering – van gescheiden zijn van de wereld, van de eigen familie of zelfs van het

eigen lichaam. Dit gevoel van isolement groeit naarmate we ouder worden, totdat we onszelf gaan zien als totaal vervreemd van de wereld. Intussen betalen we voor dit onvermogen tot aansluiting vinden een hoge prijs, in de vorm van een scheiding, kinderen die zich overgeven aan drank of drugs, of als een depressie of hartkwaal – de klassieke symptomen van isolement. Als jij een van de weinigen bent die niet onder de een of andere vorm van depressiviteit lijdt, kamp je misschien met een of meer verslavingen.

Je bent begonnen als een kind dat zich thuis voelde in de wereld, maar werd een volwassene die zich afgezonderd voelt, alsof je de wereld ziet door een ruit van matglas – afgesneden van een rechtstreekse ervaring van leven.

Deze nachtmerrie-achtige transformatie van een wereld waarin je je thuis voelde tot een wereld die je vreemd of zelfs vijandig voorkomt, is al duizenden jaren een bekend fenomeen. De oude Grieken noemden dit gevoel van afgesneden zijn *gekweidheid*, een term die een rake beschrijving is van het gevoel van afgezonderd zijn dat in ons innerlijk blijft groeien totdat het uiteindelijk alle vreugde uit ons leven heeft gewrongen.

Wie ben ik?

Wat gebeurt er nu eigenlijk? Waarom herhalen patronen zich in je leven en hoe komt het dat jij je steeds meer los voelt staan van de wereld? Waarom is het leven niet meer vreugdevol voor je en voel je je in plaats daarvan lusteloos, prikkelbaar of zelfs neerslachtig, of ben je ten prooi aan stemmingswisselingen? Om dit beter te kunnen begrijpen, zullen we eerst een van de oudste metafysische raadsels moeten ontcijferen: ‘Wie ben ik eigenlijk, de hoofdrolspeler in dit drama?’ Zolang we niet in staat zijn deze vraag te beantwoorden en inzien wie dit ‘ik’ is en in welke relatie het staat met de wereld en de tijd, kunnen we niet volledig doorgronden hoe het komt dat het verleden nog zoveel greep op ons heeft, dat we niet

gelukkig zijn met ons leven en dat we dit gevoel van afgesneden-zijn ervaren.

De meeste mensen gaan door het leven zonder zich ooit af te vragen wat het 'ik' is. Op de een of andere manier denken we dat dit 'ik' een substantiële, bewuste entiteit is die in ons brein zetelt, een constant, onveranderlijk zelf dat permanent bezig is met waarnemen of denken. Na enige zelfbespiegeling zouden we vermoedelijk het huidige paradigma onderschrijven dat zegt dat de 'ik'-waan voortspruit uit ons lichaam. Gelovige mensen zullen in plaats daarvan denken dat dit 'ik' onze ziel is, die onze dood zal overleven en dan in de hemel voortleeft, of in een nieuw stoffelijk lichaam zal reïncarneren.

Hoewel we onszelf zien als een complete en coherente entiteit die we 'mijn ik' noemen, negeren we de conflicten die zich vaak in ons innerlijk afspelen. Als we alleen maar een stoffelijk lichaam waren, wat is dan dat *iets* in ons innerlijk dat besluit zelfmoord te plegen, of ons ertoe aanzet ons te wijden aan een hoger goed? Waarom zeggen we het ene en denken we het andere? Waarom raken we verslaafd aan drank, sigaretten of drugs als we *weten* dat we hoogstwaarschijnlijk daarmee onze dood verhaasten? Dit soort gedragingen doet vermoeden dat er meer dan één ding gaande moet zijn om jou tot 'jou' te maken.

De eerste aanwijzing

Pas nadat ik twee nuttige aanwijzingen had gekregen, met een tussenpoos van jaren, begon ik me eindelijk te realiseren wie wij in werkelijkheid zijn. De eerste diende zich aan bij de dood van mijn vader. Hij was al in zijn negentigste levensjaar en toch mankeerde hem lichamelijk niets. Een paar jaar eerder had een lichamelijk onderzoek uitgewezen dat hij het hart had van een man van twintig tot dertig jaar jonger. Op de dag dat ik hem thuis bezocht, lag hij niettemin in zijn bed.

'Wat is er met je?' vroeg ik.

‘Niet veel’, zei hij schouderophalend, behalve dan dat hij het welletjes vond. Hij was levensmoe en wilde nu sterven, zei hij. Hij draaide zich om, het gezicht naar de muur.

Uren later, toen ik wegging, stak ik mijn hoofd om de deur van zijn slaapkamer en nam aarzelend afscheid van hem. Ik had de vluchtige gedachte dat dit de laatste keer was geweest dat ik hem had gezien, hoewel het me een absurd idee leek. Hij wenste me het beste en ik ging weg. Drie dagen later werd ik door mijn moeder gebeld met de mededeling dat mijn vader was overleden.

In zekere zin had hij zichzelf dood gewenst. Er werd geen sectie verricht, maar als dat wel het geval was geweest, zou er vermoedelijk een vage doodsoorzaak uit zijn gekomen, zoiets als ‘van ouderdom’, maar in geen geval ‘hij was levensmoe’, ‘hij had er genoeg van’ of zelfs ‘hij kon er geen dag langer tegen’.

Met een beetje geluk ga jij ook van ouderdom dood. Artsen, familieleden en vrienden – allemaal zullen ze het erover eens zijn dat je een goed leven hebt gehad. De geneeskunde erkent ouderdom niet als doodsoorzaak, hoewel er dagelijks mensen aan overlijden. Natuurlijk, je lichaam raakt ‘versleten’ of je verliest je levenslust. Je zult veel hebben meegemaakt en net als mijn vader zul je het enorme gewicht hebben bespeurd van alle gevoelens van spijt, teleurstellingen en krenkingen die je altijd hebt meegezeuld. Of zoals de Engelse dichter William Wordsworth het uitdrukte: *The world is too much with us*.

De dag waarop ik mijn vader bezocht, was hij zowel een lichaam dat in het hier-en-nu in de slaapkamer tegen mij sprak, als een verleden dat in hem leek te zijn. Dit is wat uiteindelijk de meesten van ons overkomt: het verleden drukt ons terneer alsof het een afzonderlijke entiteit is, totdat we er niet langer tegen kunnen, geen dag meer.

De tweede aanwijzing

De andere aanwijzing diende zich jaren later aan, toen ik een boek over spoken zat te lezen. Mijn vrouw, Lynne McTaggart, was in

het buitenland om ergens een lezing te houden, mijn oudste dochter was op haar universiteit en mijn jongste was bij vriendinnetjes. Dus zaten ik en onze hond, Ollie, alleen in huis, met een plank vol boeken die ik wilde lezen. Echter, niets van wat ik meenam naar de tuin boeide me, zodat ik weer naar binnen ging en in Lynne's werk-kamer kwam, waarvan de muren schuilgaan achter boeken die zij gebruikt om research te plegen. Waarom weet ik niet, maar een van die boeken trok mijn aandacht. Het was getiteld *Visions of Immortality* (Element, 1998) en geschreven door Ian Currie, een Canadese hoogleraar die zich grondig had verdiept in bewijzen van het leven na de dood en de authenticiteit van spoken en verschijningen. Het was misschien de titel, die me deed denken aan een gedicht van Wordsworth, of die me 'riep', zoals sommige boektitels doen. Hoe het ook zij, ik nam het uit de boekenkast en ging ermee terug naar mijn tuinstoel.

Tot dan toe had ik nauwelijks belangstelling voor spoken gehad. Ik was ervan uitgegaan dat het de vruchten waren van een wat al te levendige fantasie, of bedenkzels van sensatiezoekers. Wat ik erover las verbaasde me, en al mijn veronderstellingen werden omvergekegeld.

Ian Currie had het ene verhaal na het andere over spoken – of beter gezegd, verhalen over contacten met overledenen – gedocumenteerd. Het waren uiterst geloofwaardige verhalen, de mensen die ze vertelden hadden daarbij veel meer te verliezen dan te winnen, en ze waren stuk voor stuk verifieerbaar. Currie had boven iedere redelijke twijfel verheven aangetoond dat iets van ons de dood overleeft. Maar wat is dat iets? Het leek een menselijk wezensaspect te zijn dat op dit ondermaanse nog iets af te sluiten had – onveranderlijk een boodschap die via een emotioneel geladen entiteit moest worden doorgegeven. Omdat het niet van stoffelijke aard was – duidelijk niet, aangezien het lichaam dood was – moest het een energie zijn. Daar is echter niets uitzonderlijks aan: de fysica zegt ons dat uiteindelijk *alles* energie is. In dat perspectief gezien is het redelijk

Het verleden verlichten

er rekening mee te houden dat ons stoffelijk lichaam en dit ‘spook’ – dit iets wat de dood overleeft – expressies zijn van twee verschillende vormen van energie.

Dit was de zoveelste demonstratie dat het verleden een onafhankelijk bestaan leidt, als een afzonderlijk lichaam van ervaringen, stoornissen, verdriet en mogelijk zelfs trauma’s. Het kwelt ons als we leven en uiteindelijk doodt het ons. Volgens Currie leeft het zelfs nog voort na onze dood. Of je nu wel in spoken gelooft of niet, het is in elk geval een sterke metafoor voor een verleden dat een ander ‘ik’ lijkt te zijn dan dit ‘iets’ dat in mijn lichaam leeft. Het verleden is geen verzameling van herinneringen zonder meer, maar een concrete energetische kracht die patronen in ons leven creëert.

Het verleden in ons

Het verleden kan ook psychosomatische effecten hebben. Hoe vaak niet heb je je maag voelen krimpen als je aan iemand dacht die je boos heeft gemaakt? Heeft een gebeurtenis uit je verleden nog altijd de macht om je vandaag weer kwaad te maken? Zoals je later zult lezen, kunnen nare dingen die ons als kind zijn overkomen ons als volwassene chronisch ziek maken. Zo’n voorval hoeft niet zo ernstig te zijn als seksueel molest. Het kan van alles en nog wat zijn, zoals een vader die tegen je uitvoer, of een moeder die nooit thuis was als jij van school kwam. Zelfs als ouders al dood zijn, is hun macht nog zodanig dat deze de tijd kan overbruggen om ons een fatale hartaanval te bezorgen. Hoe is zo iets mogelijk, tenzij het verleden in ons innerlijk voortleeft als een soort energetische entiteit? Als die entiteit onafhankelijk van de tijd op dit ondermaanse kan voortleven – als krenkingen en pijn los van het bestaan van de dader kunnen voortleven – is Currie’s idee dat zo’n entiteit de dood van het stoffelijk lichaam kan overleven uiteindelijk niet zo’n grote stap.

Naarmate het verleden langer wordt, gaan we ons steeds meer afgezonderd voelen van de wereld. Ons ik-besef – dat is opgebouwd

uit vroeger lijden, verdriet, spijt en teleurstellingen – wordt een bolwerk tegenover een vijandige wereld die tegen je is. Naarmate dit verleden in je innerlijk groeit, wordt ook de ruimte die je van de wereld scheidt steeds groter.

Wie of wat ben je eigenlijk, dat je in het heden kunt leven en toch sterker wordt beïnvloed door het verleden dat jou van de wereld scheidt? *Je bent een tijdmachine!* Je creëert een zuiver denkbeeldige toekomst op basis van een verleden, hoewel je dat verleden nota bene niet eens volledig hebt begrepen. Deze gecontinueerde overdracht in de tijd – vanuit het verleden naar de toekomst – gaat voorbij aan het heden. Gebeurtenissen in het hier-en-nu worden onveranderlijk door het filter van het verleden gezien en door de hersenen geïnterpreteerd. Dit heeft tot gevolg dat je het *moment* waarop de schijnbare afscheiding tussen jou en de wereld vervluchtigt en de muren van het zelfbolwerk smelten, nooit ten volle ervaart.

Als een zelf dat uit het verleden is opgebouwd, ben je een complex geheel van gevoelens en emoties die elk moment de kop op kunnen steken, zoals een actieve vulkaan altijd tot uitbarsting kan komen. De moeilijkheid is dat je niet weet wat bij jou zo'n uitbarsting kan uitlokken. Het kan het verkeerde woord op het verkeerde moment zijn, of een situatie waarin je belandt, of zelfs een tube tandpasta waarin wat onhandig is geknepen.

Je vaart niet uit omdat je een 'slecht' iemand bent. Woedeaanvalen of incidentele emotionele uitbarstingen zijn geen wezensaspect, geen deel van je inherente natuur, maar ze gebeuren omdat je werkelijk wilt *begrijpen*. Dit boek wil duidelijk maken waaróm dat is, waarom we ons eigenlijk gekrenkt voelen of kwaad worden. Ook wil het je uitleggen waar deze gevoelens van pijn vandaan komen en wat dit hele proces probeert te bereiken. Tijdens het lezen van dit boek zul je een energetische impuls bespeuren en herkennen die via jou – als lichaam in tijd en ruimte – op zoek is naar begrip. Als je je niet bewust bent van deze innerlijke beweging, leef je onbewust.

Dat wil zeggen, je bent je vaak niet bewust van dit overdrachtsproces, deze beweging vanuit het verleden naar een toekomst. Toch kleurt het je wereld van moment tot moment. Hoe meer je in de greep bent van deze golven van psychische tijd, hoe minder gelukkig je bent.

De meeste gedachten en gevoelens hebben hun oorsprong in het verleden. Ze zijn de accumulatie van teleurstellende, pijnlijke of verontrustende ervaringen waaraan je ooit in je verleden hebt blootgestaan. Dat verleden kán soms slechts enkele seconden oud zijn, zoals ons overkomt als we ons het hoofd breken over een probleem dat zich zojuist heeft aangediend, maar meestal gaat het om iets van jaren geleden.

Het verleden wordt een last, zoals het dat was voor mijn vader en zoals het voor zoveel andere mensen is. Alleen, hoe werkt deze tijdlast op ons in? Hoe komt het eigenlijk dat we tijdachines zijn geworden?

De Drie Zelfen

Als het verleden een ‘lichaam’ of energiecentrum is, en als je al een stoffelijk lichaam hebt, moet dat betekenen dat je meer dan één lichaam hebt. Dat is inderdaad zo, en nu belanden we in de machinekamer van *Time-Light*. Je hebt zelfs drie lichamen of zelfen. Je mag dan in het heden leven, ook al word je sterker door het verleden bepaald, maar je hebt ook ervaringen die tijd en ruimte te boven lijken te gaan. Deze vreemde verschijnselen – die intuïtieve kwantumsprong, dat gevoel dat je eenvoudigweg ‘wist’ wat er ging gebeuren, of die heldere droom die je een gebeurtenis voorspelde – doen vermoeden dat er nog een derde ‘jij’ is, een zelf dat niet aan tijd gebonden is.

Zelf noem ik deze Drie Zelfen het hedenlichaam, het verledenlichaam en het potentieelcentrum. Misschien vind je het een vreemde gedachte dat jij een amalgaam van drie entiteiten zou zijn, die

zich alle drie met 'ik' of 'mij' betitelen, maar voor mensen met een christelijke achtergrond is het toch niet zó'n vreemd concept. Een van de christelijke axioma's is het concept van de drie-eenheid, de Vader, de Zoon en de Heilige Geest. De onderrichtingen van Jezus zijn echter wat vertekend. Zijn oorspronkelijke leer, uiteengezet in de evangeliën, stelt dat God in ons is. Echter, niet veel jaren na de stichting van de christelijke Kerk werd dit radicale denkbeeld vervangen: door een leer die God ergens in een hoge hemel situeert, een God die voornamelijk toegankelijk is door de bemiddelende vermogens van een priester.

De idee dat we uit Drie Zelfen bestaan is ook niet zo'n grote verrassing voor degenen onder ons die bekend zijn met de filosofische denkbeelden uit de oudheid, met name die van Plato, die ons voorhield dat wij een mengeling zijn van geest, verstand en harts-tochten.

Het drievuldige zelf is tevens de basis van de freudiaanse psychologie, die stelt dat we bestaan uit een ego, een onderbewuste en een onbewuste. Ook de oude wijsheidsleringen verwijzen naar de drie lichamen van het zelf: het grofstoffelijke lichaam van de materiële, tastbare wereld, het fijnstoffelijke lichaam van gevoelens en beelden, en het oorzakelijke lichaam van subtiele of onstoffelijke energieën.

Wat is er dan zo bijzonder aan het *Time-Light*-model? Het is een van de eerste theorieën die verkennen wie wij zijn, zowel in als dóór de tijd – een dimensie die naar mijn overtuiging voor ons de sleutel is tot inzicht. Vanuit dit inzicht kunnen we tot vervulling, creativiteit en levensvreugde komen. *Alleen als we onszelf duidelijk zien als het product van de tijd en het verleden, kunnen we een begin maken met ten volle leven in het hier-en-nu – waarbij onze gevoelens van afzondering, vervreemding en gekweldheid vervluchtigen.*

Van de Drie Zelfen in mijn model veroorzaakt het verledenlichaam het gros van onze problemen en ook het leeuwendeel van onze worsteling in deze wereld. Het is de zetel van depressies en ver-

slavingen, die een en dezelfde oorsprong hebben. Hier accumuleert het verleden en voltrekt zich de projectie van het verleden naar de toekomst. Naarmate we ouder worden, heeft het verledenlichaam steeds meer energie ontvangen van onze ervaringen, zodat het substantiëler is geworden. Tegen de tijd dat we volwassen zijn, zijn we al tamelijk tijldastig geworden. We zijn dan meer verleden dan heden. Als kinderen waren we nog tijdlicht: meer in het hier-en-nu, dan in het verleden. Mijn vader was bijvoorbeeld zo tijldastig geworden dat het leven hem te veel was geworden en hij naar het einde verlangde.

Kun jij je nog je kindertijd herinneren, toen je nog tijdlicht was? Vermoedelijk heb je nog een aantal herinneringen aan die tijd en zijn die waarschijnlijk van idyllische aard (tenzij je opgroeide in een mishandelend gezin). Als kind leek het je alsof momenten eeuwig duurden en zelfs het simpelste ding kon je urenlang fascineren. Je voelde je één met de wereld. Zij was je thuis, je speelterrein – en als er al enige afscheiding tussen jou en de wereld bestond, was die miniem. Als je nu zelf kleine kinderen hebt, zou hun verwondering over de wereld jou eraan kunnen herinneren wat het was om tijdlicht te zijn.

Is dit hoe jij iedere dag je leven beleeft? Ik betwijfel het. Het is waarschijnlijker dat je gebukt gaat onder de last van zorgen en plichten, dat je voortdurend plannen maakt voor een denkbeeldige toekomst en dat je problemen hebt met geld, je baan, je ouders of je kinderen. Het is een natuurlijke aandrift te zorgen dat je geborgen bent en voldoende voedsel hebt, naast een goed onderdak en een goede gezondheid. Maar is dit alles bedoeld om alle vreugde aan je leven te onttrekken?

Voor jou is het leven nu onveranderlijk saai, met zo nu en dan een beetje strijd, maar door de bank genomen draaglijk. Je smaakt ogenblikken van blijdschap en vreugde en je belooft jezelf zo nu en dan met vakantie, een lekker etentje, een fles wijn of de nieuwste film. Achter al deze activiteiten gaat echter een onbestemd gevoel

schuil, een gevoel dat je zegt dat het leven beter zou behoren te zijn, als je maar wist hoe je dat kon bereiken. Als sommigen onder ons dit punt bereiken, worden ze aangestoken door het ‘spirituele virus’ en bekruipt hen het verlangen naar verlichting, eeuwige gelukzaligheid, of het nirwana. Zij onderkennen echter niet dat ook dit verlangen slechts een projectie is – vanuit een ongelukkig verleden naar een denkbeeldig vreugdevolle toekomst. In wezen verschilt het niet van het verlangen naar de nieuwste Mercedes.

De metafysische kriebel

Het tragische is dat we diep in ons hart weten dat geld of een groot nieuw huis dit onbestemde verlangen niet kan bevredigen. We *weten* dat we afgesneden zijn van een immaterieel erfgoed, een metafysisch geboorterecht. Materieel welslagen is maar een zwakke afspiegeling van de glorie die we zouden kunnen ervaren. Het lijkt een beetje op deze kosmische scherts: ‘De meesten van ons gaan door het leven zonder te weten wat zij willen, hoewel ze er absoluut zeker van zijn dat *dit* het niet is.’

Je kunt hiervan een glimp opvangen door goed naar je eigen leven te kijken. Veel mensen gaan met een algemeen gevoel van malaise door het leven, een grauwsliuier of mist die over de zonovergoten dagen van onze jeugd is neergedaald, waardoor we te kampen hebben met van alles en nog wat: van veelvuldige driftbuien en ergernissen tot zo nu en dan stress c.q. angsttoestanden, fobieën of zelfs chronische depressiviteit tot en met gedachten aan suicide.

Vrijwel allemaal leven we ergens in dit spectrum van grauwtinten. Een op de vijf mensen wordt zodanig overweldigd door het leven, dat zij regelmatig sterke antidepressiva slikken, alleen om de dag door te komen. In een jaar tijd slaat ongeveer een miljoen mensen op de wereld de hand aan zichzelf. Zelfs als we antidepressiva mijden, hebben velen van ons een zekere verslaving ontwikkeld: drank, drugs, gokken, roken of seks.