

I

DE ASPECTEN VAN HET ZIJN

Inleiding

Wij mensen zijn gecompliceerde wezens. We functioneren en verwerken informatie op talloze niveaus. We hebben fysieke veiligheid nodig, plezier en prestaties, een rijk gevoelsleven, zelfexpressie, en geestelijke en spirituele groei. Geen wonder dat het leven zo verwarrend is! En dat niet alleen, we leven ook in tijden van verandering en veel mensen zijn ontevreden over de manier van leven waarmee ze zijn opgegroeid.

We hebben iets nodig waarmee we de dingen op een rijtje kunnen zetten en leren begrijpen. Daarvoor is dit boek bedoeld. Je leert een duidelijke methode om je authentieke zelf terug te vinden en het geluk te ontdekken dat altijd binnen handbereik is. We willen allemaal geluk in het leven, dat spreekt vanzelf. Maar ik heb geleerd dat je daar niet rechtstreeks naar op zoek kunt gaan. Geluk is niet iets wat je kunt nastreven, geluk werkt van binnen uit en ontstaat vanzelf wanneer je leven op orde is. Omgekeerd kun je moeilijk gelukkig zijn wanneer de dingen niet werken in je leven.

In dit boek gaan we in op de zeven niveaus van geluk, die allemaal samenhangen met een bewustzijnsniveau. Als je je eigen leven onder de loep neemt aan de hand van de ideeën en oefeningen in dit boek, word je authentieker en effectiever – en gelukkiger – in alle aspecten van je leven. De meeste mensen weten wel hoe ze op bepaalde terreinen in hun leven gelukkig kunnen zijn, maar op andere terreinen niet. Sommigen van ons hebben leren leven met allerlei combinaties: deze aspecten van

mijn leven zijn bevredigend, andere minder. Aan de hand van dit boek ontwikkel je de vaardigheden waarmee je je leven op alle zeven niveaus op orde kunt brengen.

Omdat deze niveaus parallel lopen aan het chakrasysteem, nemen we dat als uitgangspunt; dit is het meest duidelijke, universele systeem om onze bewustzijnsniveaus te begrijpen. Maar meer dan een uitgangspunt is het niet. Dit boek gaat uit van ervaringen, niet van theorieën. Daarom benaderen we de chakra's in praktische in plaats van esoterische zin. Of je nu al wel of niet bekend bent met het oeroude Indiase chakrasysteem, iedereen kan ermee werken. Het leven heeft vele facetten en het chakrasysteem is niet meer dan een ordenend principe om ons te helpen concentreren op de belangrijkste zaken.

De zeven chakra's, oftewel energiecentra van het menselijke zelf, heersen over zeven belangrijke aspecten van ons wezen: de aspecten die te maken hebben met fysieke veiligheid, plezier, macht, het hart, zelfexpressie, geest en spirituele leven. Deze energiecentra zijn absoluut universeel en staan los van elke mogelijke religieuze of spirituele overtuiging; ze zijn er gewoon. Lezers van mijn eerdere boek *Chakra's voor beginners* hebben al kennisgenomen van de betekenis, locatie en functie van deze energiecentra. In dit boek passen we deze principes toe om meer geluk en harmonie op alle terreinen in ons leven te ervaren. Dat klinkt misschien erg ambitieus, maar het is binnen handbereik en deze instrumenten kunnen je helpen bij een leven met meer voldoening, bevrediging, liefde en spirituele betekenis.

ENERGIE EERST

Het allerbelangrijkste als je gebruik wilt maken van dit systeem, is dat je werkt aan een benadering van 'energie eerst'. Met deze benadering richten we ons op de energie die een bepaalde ervaring bezielt, in plaats van op de gebeurtenis zelf. Als je veranderingen in je leven wilt, moet je je eerst op je relatie tot de energie

van de ervaring concentreren en niet op kwesties buiten ons. Je leert dat de omstandigheden die in de buitenwereld plaatsvinden, vanzelf op hun plaats vallen als je die relatie verandert. Eerst leer je de harmonie in jezelf te bewaren, dan valt de buitenwereld vanzelf samen met je energie en wordt je wereld harmonieus.

Een voorbeeld van een ervaring van energie die we allemaal wel kennen, is hoe we ons voelen als we kritische feedback krijgen. Eerst hebben we het gevoel dat we een stomp in onze maag krijgen en gaat ons energieveld in de verdediging. Energetisch zijn we uit balans, en onze gedachten en ideeën eveneens. Elke beslissing of keuze vanuit deze reactie is een weerspiegeling van deze verstoorde balans. Wanneer we vanuit een energie-eerst-aanpak handelen, onderdrukken we elke reactie tot we weer in balans zijn.

Neem de verantwoordelijkheid voor het centreren van je energie en besluit *dán* wat je met de feedback gaat doen. Haal diep adem en centreer jezelf eerst, dan ben je in staat om de kritiek te zien als informatie waar je al of niet iets mee kunt doen. In beide gevallen ga je uit van je centrum en zullen je beslissingen die balans weerspiegelen.

DE WERELD VERANDERT

We zitten in een overgangstijdperk. We zijn geboren in het tijdperk van Vissen en gaan geleidelijk over in het tijdperk van Waterman. Vissen is een tijdperk van dualiteit, Waterman van universaliteit. We hebben ons tweeduizend jaar lang overgegeven aan dualiteit: goed tegenover slecht, bovenste chakra's tegen onderste chakra's, mijn religie tegenover de jouwe – een polarisatie die ons van onszelf gescheiden houdt. Als we het kwade proberen te overwinnen, betreft ons lagere ik – of hoe we onze vijand ook noemen – ons in een eeuwige strijd die altijd juist de krachten die we willen overwinnen, voeden en laten voortduren, vooral die in onszelf. Als je je ergens op richt, geef je het kracht en energie.

Maar we kunnen ook leren om het anders te doen. We zijn op weg van een tijdperk van separatisme naar een tijdperk van heelijkheid en synthese.

Het Goddelijke Vrouwelijke komt terug

Als we naar de lange tijdsspanne van de geschiedenis kijken, zien we dat we bijna vijfduizend jaar in een patriarchaal tijdperk leven, waarin God de Vader oppermachtig regeert en waarin zijn zegeningen langs de weg van gebed en aanbidding moesten worden afgesmeekt. Maar zeker al sinds de jaren zestig van de vorige eeuw is er een beweging die de terugkeer van het Goddelijke Vrouwelijke omarmt. Een toenemend aantal mensen in de wereld onderzoekt de aansluiting met het spirituele langs de vrouwelijke weg. Nauw contact met het Goddelijke bestaat niet zozeer uit aanbidding en gebed aan iets wat extern en veraf is; het gaat meer om een viering van medeschepping.

Het patriarchaat staat meer op één lijn met de weg van de macht: prestaties, succes, competitie en oorlog, daar draait alles om. Het Goddelijke Vrouwelijke is de weg van het hart en naarmate deze beweging voortduurt, zullen we zien dat er steeds vaker beslissingen worden genomen op alle niveaus in het leven die de kwaliteit van het leven voor iedereen verbeteren. Stel je een wereld voor waarin politieke beslissingen worden beschouwd als de weg van het hart.

We zijn opgegaan in een tijdperk van separatisme, een constante strijd in onszelf en met elkaar over wat goed en kwaad is, juist en verkeerd enzovoort. De microkosmos wordt weerspiegeld in de macrokosmos; de strijd in onszelf wordt weerspiegeld in onze strijd met elkaar. Een leven op alle niveaus leiden betekent dat je in het reine komt met jezelf, en alle aspecten van jezelf accepteert zonder oordeel. Dit betekent dat je ervoor kiest om volledig te accepteren wie je bent op fysiek, emotioneel, geestelijk, sociaal en spiritueel niveau, dat je vertrouwt op je directe ervarin-

gen, je authentieke zelf hervindt en een leven met meer succes, vrede en geluk gaat leiden. Dan leer je anderen met dezelfde acceptatie te benaderen.

We hebben hulp nodig om te leren hoe we werkelijk voldoening en een gevoel van volkomenheid kunnen ervaren. In de bestaande status-quo wordt ons geleerd dat we buiten ons om naar het geluk moeten streven. Zorg voor de juiste baan, de juiste relatie, het juiste huis, zorg dat je het juiste consumeert, dan word je vanzelf gelukkig. We moeten leren hoe we geluk en voldoening kunnen ervaren – niet nastreven. Dat is wat we in dit boek gaan doen: de vele aspecten van je wezen erkennen, zorgen dat ze op elkaar aansluiten en dat ze werken, dan kun je direct het geluk ervaren waarnaar je hebt gezocht.

Naarmate we meer vertrouwd raken met de thema's van alle niveaus van ons wezen, hebben we meer te beleven op het persoonlijke vlak, krijgen we meer inzicht. Lees over deze zeven niveaus, dan kom je er waarschijnlijk vanzelf achter wat er ontbreekt in je leven en wat je kunt doen om een groter gevoel van volkomenheid te ervaren. Wanneer je leert hoe je in balans kunt komen op elk niveau, komt er een intens gevoel van welzijn over je – en dan komt het geluk, dat ooit zo ongrijpbaar leek, steeds vaker langs.

De vele niveaus van ons zijn

Was het leven maar eenvoudiger. En dat zou het ook zijn als het niet zo complex was! We moeten onze weg op allerlei niveaus vinden, niet op slechts één. Jij bent degene die het allemaal ervaart, maar je leven is meerdimensionaal. In dit boek onderzoeken we de zeven bewustzijnsniveaus, die corresponderen met de zeven niveaus van geluk: een reeks waarin elk niveau voortbouwt op het voorgaande niveau.

DE ZEVEN NIVEAUS VAN GELUK

Laten we de reeks als geheel bekijken voordat we elk niveau in detail onder de loep nemen.

1. Het fysieke niveau, inclusief je lichaam en de materiële wereld
2. Het genotsniveau en het ontwaken van persoonlijke gevoelens
3. Het machtsniveau en de drijfveer om te presteren
4. Het hartniveau en alle liefdeskwesties, van het persoonlijke tot het universele
5. Het expressieniveau en de behoefte aan creativiteit
6. Het geestelijke niveau, inclusief je intuïtie en verbeelding
7. Het spirituele niveau en dat wat je ziel en geest voedt

De eerste drie helpen en versterken je leven als een uniek individu. Naarmate je opklimt naar de hogere niveaus, ga je naar

de collectieve aspecten van jezelf, de aspecten die onderling samenhangen met alle andere vormen van leven. Je hartniveau zit in het midden en verbindt je persoonlijke met je collectieve niveaus.

Je bent voorbestemd om in harmonie te leven en geluk is daar een maatstaf voor. Hoe meer niveaus van je wezen je bewust ervaart, hoe rijker je geluk wordt. Het ware geluk is een richtlijn, een barometer die meet hoe bewust je je van deze niveaus bent. Wanneer je op een bepaald niveau van je wezen in balans bent, is een natuurlijk geluk het gevolg op dat terrein. Het is de kunst om je weg terug te vinden naar dat wat er al is. Natuurlijk geluk is niet iets wat je hoeft te bereiken; je hoeft er alleen maar naar te luisteren. Het is er gewoon, te midden van alle chaos.

Als je de energie op de vele niveaus van je wezen leert beheersen, neemt je geluk enorm toe. Een vol leven is inclusief alles. Ja, ook als je je bewust bent geworden van de spirituele niveaus, sta je nog steeds open voor de vreugden en verrukkingen van het feit dat je in een lichaam zit, maar ook voor de gevaren en valkuilen daarvan.

Het is nu eenmaal zo dat je wezen op al deze niveaus tegelijk bestaat. In dit boek passeer je ieder niveau, je leert tot welk gebied het zich uitstrekt en hoe het zich verhoudt tot je leven. Elk niveau heeft zijn aangename en lastige kanten, en je leert waar te nemen waar die zich in je leven voordoen. Met elk volgend niveau groei je een beetje en verschuif je je focus op het 'ik' naar een meer omvattend 'wij'. Voor deze groei heb je een stevige basis nodig. Als je spirituele en collectieve niveaus probeert op te bouwen op een wankel grondslag, is dat natuurlijk gevaarlijk. Als je op een van de lagere niveaus niet in balans bent, zal je leven dat weerspiegelen en uit balans zijn. Stel, je maakt je zorgen over je basale fysieke veiligheid. Al heel snel lijkt alles angstwekkend. Hoe meer tijd je in een bepaalde gemoedstoestand doorbrengt, hoe meer je ervaringen aantrekt die op die toestand betrekking hebben. Hoe meer tijd je besteedt aan een gelukkig, voldaan

gevoel, hoe meer geluk je aantrekt. Hoe langer je je verdrietig, gefrustreerd en boos voelt, hoe meer verdrietige, gefrustreerde en boze energie je aantrekt.

Zorg dus voor een solide basis. Lees het boek als je wilt eerst door om een globaal beeld te krijgen, maar werk in ieder geval zorgvuldig de zeven niveaus in deel 2 door. Gebruik de ideeën en oefeningen in de volgorde zoals ze staan beschreven.

Zoals gezegd, de weg naar het geluk is niet iets dat je kunt afdwingen, want dat zou inhouden dat het zich ergens buiten jezelf bevindt, en dat is niet het geval. Wat je zoekt, is er al. Het is zelfs zo dat de poging om een gelukkiger en harmonieuzer leven af te dwingen leidt tot niets. Je hoeft geluk en harmonie alleen maar in jezelf te ervaren en ze op natuurlijke wijze toe te laten, als de bloesem van je innerlijke toestand van balans en geluk.

Dit principe staat haaks op wat we hebben geleerd. We verwachten tips over dingen die we moeten doen om gelukkig te worden, om het geluk 'te vinden'. Maar met dat concept lopen we er juist aan voorbij. Het hier en nu is de enige plek waar het kan bestaan.

TIPS VOOR HET LEVEN VAN EEN MEERDIMENSIONAAL BESTAAN

Als je het leven ten volle wilt leven, heb je een soepel bewustzijn nodig, dat onbelemmerd van het ene naar het andere niveau kan overgaan. Als je door de verschillende stromen van een meerdimensionaal leven wilt navigeren, moet je op vier punten letten die een dergelijke mobiliteit veel gemakkelijker maken: de plattegrond, je observerende rol en de principes van balans en aandacht.

De plattegrond

Wanneer we ons territorium gaan verkennen – de zeven bewustzijnsniveaus – hebben we een plattegrond nodig. Een goede plattegrond is te vinden in het chakrasysteem. Het is de moeite waard om over je leven na te denken en te zien hoe al je activiteiten en interesses in deze energiecentra passen. Dat is vooral nuttig wanneer je je leven als te overweldigend ervaart. Je kunt meer inzicht krijgen in bepaalde kwesties als je de link legt tussen alles wat er in je leven gaande is en de bijbehorende chakra die wordt geactiveerd.

Bedenk bijvoorbeeld eens hoe verward je je voelt als je ervan uitgaat dat je op een mentaal niveau functioneert, terwijl je eigenlijk emotioneel informatie aan het verwerken bent. Heb je ooit geprobeerd om een rationele discussie te voeren over een emotionele kwestie? Dat werkt nooit. Zijn je gevoelens ooit veranderd door het argument dat het ‘gewoon geen zin heeft om je zo te voelen?’ Je moet weten hoe je je moet afstemmen op het niveau waaruit de kwestie uit voortkomt. Pas dan kun je er een effectief verband tussen leggen.

De eerste drie niveaus – het fysieke, genots- en machtsniveau – zijn het persoonlijkst. Ze bepalen je eigen identiteit als iemand die zich van anderen onderscheidt. Het geluk op deze niveaus is dus meer persoonlijk; je levenslust (eerste niveau), het genot van je zintuigen (tweede niveau) en de stimulans die je ontleent aan succes (derde niveau). Op deze niveaus ontwikkel je je smaak, stijl en interesses. Ze hebben de grootste invloed op je bewustzijn en het is verleidelijk om uitsluitend in deze drie eerste niveaus in het leven op te gaan, toch lijkt het of ze nooit werkelijk voldoende opleveren.

Als je je alleen op de materiële wereld richt of alleen streeft naar genot of succes, krijg je nooit genoeg om jezelf tevreden te stellen. Het zijn allemaal prachtige aspecten van het leven, maar op zichzelf zijn ze niet voldoende. Die eeuwige honger wordt

alleen gestild wanneer je je bewust wordt van het hartniveau en de ervaring van aanvaarding en dankbaarheid. Die persoonlijke niveaus laat je overigens niet achter je, zelfs met de bewustwording van het hart blijven deze persoonlijke niveaus nog altijd belangrijk en onweerstaanbaar. Ze brengen levenskracht, vuur en passie in een leven waarin alle aspecten zijn geïntegreerd. Deze niveaus houden altijd iets gretigs, actiefs en werkzaam. Wat je verliest is de illusie dat je voldaan bent als je iets krijgt of voor elkaar bokst of een bepaald genot bereikt. Aan de honger naar levenservaringen komt nooit een eind, maar waar wél een eind aan kan komen is de illusie dat je gelukkig zult zijn als alle triviale problemen zijn opgelost.

Het is niet zo dat het dagelijks leven plotseling als bij toverslag probleemloos wordt. Maar naarmate je er beter in wordt om de hele dag door over te schakelen tussen de bovengenoemde bewustzijnsniveaus, zul je merken dat je zelfs boven moeilijke tijden kunt uitstijgen en je aandacht kunt richten op de verjongende spirituele dimensies van alledag. Je kunt echter niet je voordeel doen met spirituele niveaus als je ze alleen maar kent. Pas door regelmatig contact te hebben met de geest, met het soort activiteit dat daarop is gericht, pluk je daar de vruchten van. Door een bepaald type spiritueel toevluchtsoord te creëren, krijg je de mogelijkheid om daar alles wat je met je meedraagt neer te leggen; je kunt je geest uitschakelen en je herboren voelen door je contact met de geest.

Als je in het leven open wilt staan voor alle niveaus, moet je op elk niveau bedreven zijn en harmonieus tussen de verschillende niveaus kunnen overschakelen. Wanneer alle zeven niveaus samen opereren, schept de energie synergetische activering. Dat betekent niet alleen voldoening in de zin van tevredenheid, maar een activering van een bewustzijn op hoger niveau. Je krijgt het besef van een oplossingsgericht bewustzijn, in de wetenschap dat er voor elk probleem een oplossing is. Je bent niet meer beperkt tot dualistisch denken (goed en slecht) en begint de dingen te zien

vanuit een verenigd bewustzijnsveld, waarin je een breder perspectief hebt dat alle andere opvattingen omvat. In plaats van ‘dit óf dat’ te denken, ga je over op ‘dit en dat ook’.

In het ideale geval wil je op vriendschappelijke voet staan met alle zeven niveaus. Je wilt er je weg leren vinden, van elk niveau dat op de plattegrond staat. Maar de vraag is: als alle niveaus aspecten van jou zijn, wie kijkt er dan naar? Wie kan al deze niveaus van het leven zien? Dat brengt ons bij je Observant.

De Observant

Je Observant is de plek in jezelf die losstaat van ervaringen en die stilletjes observeert en waarneemt wat er gaande is. Het is van wezenlijk belang dat je een relatie met dit deel van je karakter ontwikkelt. Om te kunnen navigeren moet je eerst weten waar je bent en je Observant kent de kwaliteit van je energie op elk willekeurig moment.

De Observant komt van het zesde, mentale niveau. We gaan daar later uitgebreid op in, maar we moeten al meteen gebruiken van dit principe als we van het ene naar het andere niveau willen leren schakelen. Iemand moet de show in de gaten houden. Dat is je Observant, de plek in jezelf die gewoon toekijkt en in zich opneemt wat er op alle niveaus in je leven met je gebeurt. Zonder je Observant zou je niets kunnen leren van levenservaringen. Het is het stille stemmetje in je, de plaats waar je innerlijke lessen vandaan komen. De meeste spirituele tradities refereren aan zo'n plek, alleen geven ze die allemaal een andere naam: de Getuige, de Onafhankelijke Observant, het Punt van Opmerksaamheid, het Derde Oog.

Je hebt er enorm veel aan als je het vermogen cultiveert om je aandacht zowel op het moment te richten als het moment zelf te observeren. Vanuit het oogpunt van de Observant oordeel je zelfs niet over jezelf. Als mensen hebben we allemaal minder lofelijke karaktertrekken; je Observant beziet die neutraal. ‘Zien

met ogen die niet worden vertroebeld door een oordeel' is een spirituele richtlijn van de hoogste orde, die vanuit de persoonlijke niveaus van ons wezen onmogelijk lijkt. In bepaalde situaties blijkt het misschien gemakkelijker dan in andere. Het is in de natuur bijvoorbeeld tamelijk gemakkelijk om planten, bomen en bloemen alleen maar te bekijken en er geen oordeel over te vellen. Maar met mensen is het beduidend lastiger om niet te oordelen, laat staan als het om jezelf gaat. Maar deze Observant bestaat wel degelijk in jezelf en je kunt leren om in de vrede te vertoeven die je vindt achter je analytische geest. De Observant in jezelf weet waar je bent en op welk niveau je opereert. Hier wordt het bewustzijn geboren. Aan welke andere niveaus je ook werkt, neem je Observant met je mee, dan groei je in bewustzijn.

Het is van wezenlijk belang om je Observant te ontwikkelen; het is je belangrijkste referentiepunt voor al het werk dat met energie te maken heeft. Lees de paragraaf in hoofdstuk 6 over de Observant. Daar leer je hoe je dit vermogen kunt ontwikkelen en er meer op kunt vertrouwen.

Balans

Naarmate je beter leert schakelen van het ene naar het andere niveau, zul je merken hoe belangrijk balans is. Als je evenwicht op een bepaald niveau niet in orde is, trek je andere onevenwichtige ervaringen van dit niveau aan, die je vrijheid beperken. Evenwicht, daar draait het allemaal om als je met energie werkt, op alle niveaus.

Wanneer je je evenwicht in alle situaties in het leven leert bewaren, trek je harmonie aan. Dit idee lijkt haast te simpel – door je energie bij alles wat je doet in balans te brengen, breng je meer harmonie in je leven – maar het is waar! Gewoonlijk gaan we andersom te werk: wil je dat alles om je heen eerst in evenwicht is, zodat je vervolgens die dierbare toestand van harmonie kunt

voelen? Dat is het paard achter de wagen spannen! Het is beter voor je als je gewoon leert hoe je je in elke willekeurige situatie in balans kunt voelen en dan kijkt hoe het leven om je heen samenvalt met je gemoedstoestand.

Evenwichtige beslissingen komen voort uit een stabiele plek in je wezen. Wanneer je uit balans bent en actie onderneemt om je stabiliteit te hervinden, neem je gewoonlijk overdreven gecompenseerde maatregelen, die je dan weer moet bijstellen, en zo gaat het maar door. Je kunt beter iets doen om je centrum te hervinden. Neem dan pas beslissingen en onderneem actie. Ga eerst een eindje wandelen, maak je hoofd leeg, hervind duidelijkheid en onderneem dan actie.

Ga eerst naar een plek van evenwicht in jezelf, neem dan pas belangrijke beslissingen. Als je deze ene bedrieglijk eenvoudige oefening doet, brengt dat een verbazingwekkende hoeveelheid vrede en harmonie in je leven.

Er zijn zoveel activiteiten om je evenwicht te hervinden als er mensen zijn. Er zijn allerlei ademhalingstechnieken om jezelf te centreren (in hoofdstuk 5 vind je er een paar), maar een heel effectieve klassieke vorm is dat je diep ademhaalt met de bedoeling om in balans te komen. Stel je terwijl je ademt voor dat je de centrerende kracht van de aarde optrekt naar je hart, terwijl je tegelijkertijd de bezielende energie van de geest naar beneden uit de hemel trekt, door de kruin van je hoofd naar je hart. Centreer je aandacht in je hart en voel hoe er balans ontstaat.

Natuurlijk kun je ook door allerlei activiteiten in balans komen: maak een wandeling of ga een tijdje fitnessen, tuinieren, kalligraferen, doe huishoudelijke klusjes, ga bloemschikken, maak je omgeving – welke dan ook – mooier, luister naar muziek; alles waaraan je maar plezier beleeft. Het gaat erom dat je doet wat nodig is om in balans te komen en dan verdergaat.

Aandacht

Op welk niveau je je ook richt, de vraag is waar je aandacht ligt. Het belangrijkste voor je groei is dat je verantwoordelijkheid neemt voor alles waaraan je aandacht schenkt en waarvan je beseft hoe belangrijk het is in je leven. Over alles waar je je aandacht op richt, heb je controle. Dit wordt een van de belangrijkste bronnen waarmee je groter geluk kunt cultiveren. Aan elke ervaring zitten altijd twee aspecten. Je hebt de gebeurtenis waarin je een rol speelt, bijvoorbeeld het aanharken van je tuin, en je hebt de persoon die het allemaal ervaart – wat je ervaart in jezelf terwijl je de tuin opruimt. Het harken definieert je ervaring niet; het definieert alleen de taak. Ben je gelukkig, ongeduldig, gefrustreerd, of dankbaar dat je zelfs maar een tuin hebt? Gebeurtenissen doen zich gewoon voor, of je er nu toe bijdraagt of niet. Maar waar je in jezelf bent en waaraan je aandacht schenkt – dat zijn de delen van de vergelijking waarover je meer controle hebt.

In de simpele uitspraak: ‘alles waaraan je aandacht schenkt, groeit’, zit veel waars. Aandacht is een van de belangrijkste middelen die je tot je beschikking hebt. ‘Mag ik je aandacht, alsjeblieft’, klinkt misschien als een cliché, maar bevat veel wijsheid. Je aandacht is je navigatiesysteem in de vele niveaus van de werkelijkheid. Wanneer je ergens aandacht in investeert, geef je je levenskracht richting. Wanneer je aandacht schenkt aan iets wat je niet leuk vindt, richt je je levenskracht op iets wat je niet wilt! Als je weet dat dit je investering is, is het wel zo wijs om je aandacht te richten op iets wat je wilt zien groeien.

Dit is vooral belangrijk in relaties van allerlei soort. Als je te veel tijd zit te denken aan alles wat je niet bevalt aan die ander, lijkt de kwestie vaak te worden uitvergroot; het groeit en groeit maar. In deze omstandigheid is het verstandig als je daar wat energie afhaalt en je gedachten richt op iets wat je wél leuk vindt aan die persoon en de vraag hoe jij jullie relatie kunt verbeteren. Je

investeert dan je gedachten in iets wat een positief verschil kan betekenen in een relatie.

Als je aandacht schenkt aan een gesprek met jezelf, doe je het eigenlijke werk van de verandering naar geluk in je leven. Waarnaar dwalen je gedachten af als je ze niet ergens heen stuurt? Wat is de kwaliteit, de toon, de sfeer van die gedachten? Let erop waar je geest aandacht aan schenkt. Als deze gedachten werkelijk de realiteit van morgen scheppen, zijn ze je dan waardig? Wil je je leven werkelijk zo invullen? Je hebt wel degelijk invloed op je gedachten over het leven. Je kunt ze leren gebruiken als het belangrijkste instrument om meer geluk te ervaren.

Het is verstandig om de dag met een of meer beloften te beginnen, met een voornemen, een vraag om goedgunstigheid of een andere manier om je kompas naar te richten. Maar vooral door de hele dag door toe te zien op je innerlijke gesprekken, doe je het eigenlijke werk met betrekking tot de verandering van je denkpatronen. Als je op deze manier toeziet op jezelf, kun je je koers subtiel bijstellen en je weg vervolgen die je voor ogen stond.

Terwijl je jezelf definieert, doe je dat ook met je leven. Je definieert jezelf met dat wat je de hele dag door eigenlijk denkt. Wat heb je uit alle dingen die er vielen te leren en mee te maken gekozen om in jezelf te investeren? Maak gebruik van je Observant om jezelf te betrappen wanneer je afdwaalt naar ongewenste plaatsen. Besef dat je daar rechtstreeks controle over hebt. Het leven is kort. Begin er nu mee en niet ergens in de toekomst, wanneer de omstandigheden in alle opzichten gunstig zijn.

HET LEVEN IS HOE JE ERTEGENAAN KIJKT

Veel van de manier waarop we het leven ondergaan, is gebaseerd op de manier waarop we ertegenaan kijken. Het leven valt samen met onze waarneming. Houding is alles. Wanneer je je definities van geluk leert veranderen en je ervaringen in een positief licht stelt, zal je capaciteit om geluk te ervaren, aanzienlijk toene-

men. Waar het bewustzijn van de mens naar zoekt, vindt het ook. Wetenschappers ontdekken dit op het niveau van de kwantumfysica. Je kunt de observant niet scheiden van het effect; waarnaar de Observant op zoek is, beïnvloedt het gedrag van wat wordt geobserveerd. De levensles voor ons allemaal is dat we de manifesterende kracht van onze aandacht moeten begrijpen: leer te zoeken naar geluk, dan vind je het ook.

De moderne wetenschap wordt net zo mystiek als mysticisme! In de neurologie is een principe ontdekt dat populair gezegd betekent: *wiring is firing*. Dit houdt in dat hoe vaker je een specifieke gedachte toelaat of op een specifieke manier reageert, hoe dieper je een fysiek spoor in je hersens etst, waardoor het patroon des te sterker wordt. Door voortdurend een bepaalde gedachte toe te laten, creëer je letterlijk de 'bedrading' in je hersenen, die deze activiteit kracht bijzet.

Als je de 'bedrading' wilt veranderen, moet je die ergens anders op richten. Als je niet langer aan iets denkt, haal je de levenskracht uit je aandacht. De bedrading in je hersenen die het materiaal voortdurend naar boven haalt, begint te verdwijnen. Richt je gedachten op iets gezonds, dan wordt vanzelf de bedrading geschapen die de activiteit kracht bijzet. De fysieke inrichting van onze hersenen valt samen met dat waaraan we denken. Als je je gedachten verandert, verandert het circuit in je hersenen vanzelf!

De boodschap is: het vermogen om onze aandacht te richten op wat we kiezen, kan meer invloed hebben op de kwaliteit van ons leven dan welk ander persoonlijke capaciteit ook. De zon gaat op voor ons allemaal. Wat onze ervaring uniek maakt, wordt bepaald door de dingen waaraan we aandacht schenken.