

INHOUD

Dankwoord *9*

DEEL I	HET PROBLEEM:	
	NIET WETEN WIE WE ZIJN	<i>13</i>
1	Wat wil ik?	<i>15</i>
2	Wie ben ik?	<i>25</i>
3	Waarom vergeet ik wie ik ben?	<i>37</i>
4	Hoe werk ik mee aan het scheppen van mijn werkelijkheid?	<i>49</i>
DEEL II	HET RECEPT:	
	NIET VERGETEN WIE WE ZIJN	<i>71</i>
5	Waar ga ik na mijn dood naartoe?	<i>73</i>
6	Wat is de sleutel tot duurzaam geluk?	<i>93</i>
7	Hoe kan ik moeiteloos leven?	<i>115</i>
8	Wanneer zal ik volledig ontwaakt zijn?	<i>129</i>

DEEL III

DE PRAKTIJK:

ERVAREN WIE WE ZIJN *151*

- 9 Wat is kracht en hoe word ik krachtig? *153*
10 Wat is vrijheid en
hoe ervaar ik dat ik vrij ben? *173*
11 Wat is genade en hoe leef ik in genade? *195*
12 Het oneindige *215*

BIJLAGE:

De oude en nieuwe paradigma's *219*

Over Vedanta *227*

Over de auteur *229*

DANKWOORD

*M*ijn welgemeende dank gaat uit naar Janet Mills, die in de loop der jaren met zeer veel toewijding de essentie van mijn lezingen heeft weten te verwoorden. Zij heeft me ondersteund bij het voltooiën van dit manuscript.

Verwar het instrument niet met de gebruiker.

*De hersenen zijn het instrument,
de gebruiker van het instrument is
het oneindige Zijn dat zichzelf
in verschillende gedaanten uitdrukt.*

DEEL I

HET
PROBLEEM

Niet weten wie we zijn

I

WAT WIL IK?

GELUK:

Een gevoel van groot genot, grote tevredenheid of vreugde.

Dit boek heeft niet zomaar je aandacht getrokken. Daar is een reden voor. Misschien is het een uitnodiging van je ziel, een uitnodiging om in contact te komen met het meest wezenlijke deel van jezelf. Je diepste zelf, je wezen, is de bron van Zijn – het veld van zuiver bewustzijn dat zich manifesteert als de oneindige diversiteit van het universum. Kracht, vrijheid en genade zijn essentiële eigenschappen van dit veld, evenals geluk, vreugde en gelukzaligheid.

In de afgelopen jaren hebben vele duizenden mensen mijn hulp ingeroepen bij het vinden van een oplossing voor allerlei problemen en uitdagingen. Ik begon mijn loopbaan als arts. In het begin kwamen vooral

mensen met een ernstige ziekte of aandoening naar me toe, bijvoorbeeld mensen met hartklachten of kanker. Op een dag zat ik te praten met een man die net een hartaanval had gehad. Heel impulsief vroeg ik hem: ‘Waarom wil je eigenlijk beter worden?’

De blik in zijn ogen sprak boekdelen: *Hoe kun je nu zo'n belachelijke vraag stellen?* Hij zei: ‘Iedereen wil toch beter worden als hij ziek is?’

‘Jazeker,’ antwoordde ik, ‘maar waarom wil jij beter worden?’

Hij zei: ‘Als ik beter ben, kan ik weer aan het werk gaan en meer geld verdienen.’

Wat me op dat moment bezielde weet ik niet, maar ik bleef hem naar het *waarom* vragen. ‘Waarom wil je meer geld verdienen?’

Hij leek het niet erg te vinden, besloot het spelletje mee te spelen en zei: ‘Omdat ik mijn zoon wil laten studeren aan een goede universiteit.’

Ik vroeg hem *waarom* hij zijn zoon aan een goede universiteit wilde laten studeren.

Zijn antwoord was: ‘Ik wil dat mijn zoon een goede opleiding krijgt en dan een carrière kan opbouwen.’

Ik bleef hem vragen: *Waarom, waarom, waarom...*

Uiteindelijk antwoordde hij: ‘Omdat ik gelukkig wil zijn.’

In de jaren daarna heb ik dit spel nog vaak gespeeld, niet alleen met ernstig zieken die graag beter wilden worden, maar ook met mensen die verlangens koesterden. Probeer het zelf maar eens. Vraag mensen wat ze willen en blijf vragen: Waarom? Je zult hetzelfde antwoord krijgen: ‘Omdat ik gelukkig wil zijn.’

Geluk lijkt het einddoel te zijn, de bestemming waar alle andere doelen toe moeten leiden. Tegelijkertijd constateer ik dat de meeste mensen rondjes blijven draaien in hun zoektocht naar geluk. We stellen ons allerlei doelen. Bijna iedereen koestert materiële verlangens, zoals een beter huis, een betere auto of meer luxe-goederen. Dan zijn er de doelen op het gebied van relaties: We willen ons veilig voelen, ergens bij horen. Verder willen we de vrijheid hebben om ons op allerlei creatieve manieren uit te drukken. Sommige mensen streven naar een bepaalde welstand of macht, andere juist naar aanzien. Maar vraag je ze waarom ze dit soort dingen willen, dan krijg je steeds hetzelfde antwoord. Ze verwachten dat ze gelukkig zijn *als* ze dit hebben bereikt.

Gaandeweg ben ik tot de volgende conclusie gekomen: *Waarom zouden we geluk niet tot ons primaire doel maken? Waarom moet het altijd langs een omweg?* Ik ontdekte iets dat nog interessanter is. Als we geluk boven aan ons lijstje zetten en niet steeds op de tweede plaats, zullen we alle andere dingen waar we naar verlangen veel gemakkelijker realiseren.

In veel spirituele tradities is dit de stelregel: Als je meteen het hoogste doel nastreeft, zal al het andere je toevallen. In het Nieuwe Testament zegt Jezus Christus bijvoorbeeld: 'Zoek het Koninkrijk der Hemelen, en al het andere zal u toekomen.' Het koninkrijk der hemelen is niet een of ander ver verwijderd oord in het universum, het is een bewustzijnstoestand. Hetzelfde geldt voor geluk.

De meeste mensen zeggen: 'Ik ben gelukkig *omdat...* – omdat ik familie en vrienden heb, omdat ik een geweldige baan heb, omdat ik genoeg geld en zekerheid heb.' Als je geluk van deze dingen afhankelijk is, hangt het aan een zeer dun draadje. Ze zijn zo vluchtig als de wind, en als het geluk ons vroeg of laat ontglipt, zoeken we onze toevlucht tot verslavende gewoonten in de vage hoop dat we daardoor vreugde ervaren. Externe

bronnen van geluk kunnen je nooit werkelijke vreugde geven. Vreugde is een innerlijke bewustzijnstoestand. Deze toestand bepaalt onze waarneming en kleurt onze ervaringen. De innerlijke bron van vreugde – onze verbondenheid met de Schepper, onze bron, ons innerlijk zelf – is de oorzaak, geluk is het gevolg.

Als je geen voeling meer hebt met je innerlijke bron van vreugde, als het geluk dat je ervaart zijn oorsprong vindt in externe omstandigheden, ben je overgeleverd aan de willekeur van de situatie en de mensen die je ontmoet. Dit soort geluk is als zand dat door je vingers glijdt.

Vedanta, een van 's werelds oudste wijsheidstradities, leert ons dat geluk met een reden niet meer is dan pijn in een andere gedaante; het kan te allen tijde van ons worden weggenomen. Wat we eigenlijk willen ervaren is geluk zonder reden.

Geluk is een bewustzijnstoestand die al in ons aanwezig is, maar die vaak door allerlei afleidingen wordt overschaduwd. Ons innerlijk geluk gaat vaak schuil achter onze alledaagse beslommingen, zoals een prachtige zonsopgang door wolken aan het oog kan worden onttrokken. Door sociale conditioneringen en