

TARA SWART

DE TEKENS

VERTROUW OP DE KRACHT
VAN JE INTUÏTIE, ZINTUIGEN
EN BEWUSTZIJN





VOORWOORD

HOE IK HET LEVEN
HEB LEREN ZIEN IN
AL HAAR KLEUREN

In de eerste paar weken nadat ik mijn prachtige echtgenoot Robin had verloren aan leukemie, gebeurde er iets heel gek: ik zag alsmaar *robins* – roodborstjes – in de tuin. Ik had allerlei verhalen gehoord van mensen die zeiden dat overleden dierbaren soms kort na hun dood verschenen in de vorm van verschillende vogels, en er is zelfs een gezegde, ‘robins appear when loved ones are near’, maar ik vond het evengoed vreemd. Ik had nog nooit zo vaak roodborstjes in de tuin gezien, maar een paar weken lang verscheen er elke keer wanneer ik bij de openslaande tuindeuren ging staan een roodborstje. Toen, op een dag, kwamen ze ineens niet meer, en daarna heb ik ze nooit meer zo regelmatig gezien.

Hoewel ik ben opgegroeid in een gezin waar spiritualiteit tot de dagelijkse realiteit behoorde, hebben mijn ouders altijd het belang van onderwijs benadrukt, en van wetenschap in het bijzonder. Ze moedigden me aan om arts te worden, en dat werd ik dan ook na een studie van twee jaar preklinische geneeskunde, daarna één jaar om een BSc te halen, toen drie jaar om te promoveren in de neurowetenschappen en toen nog drie jaar klinische geneeskunde. Ik heb het vereiste jaar aan medische en operatieve coschappen gedaan en toen zes jaar gewerkt als arts in opleiding, waarin ik me ben gaan specialiseren in de psychiatrie. Vervolgens

stapte ik over om senior adviseur en hoogleraar te worden aan de businessschool van het Massachusetts Institute of Technology (MIT). De professionele wereld waarin ik me bewoog, werd gekenmerkt door wetenschap en logica, en met alle kennis die mij was bijgebracht, was ik erop ingesteld om het idee dat de roodborstjes in mijn tuin iets anders konden zijn dan toeval in twijfel te trekken. Een klein deel van mijn geest wilde graag geloven dat het zien van deze roodborstjes iets betekende, maar het rationele deel kon dat niet. In de loop der tijd heb ik geleerd meer respect te hebben voor dat kleine deel. Dit boek berust op de ontwikkeling die ik heb doorgemaakt: van het wegwuiven van de dingen die ik niet kon verklaren naar het aanvaarden en zelfs omarmen ervan, door me te laten leiden door de tekens die ik waarneem.

Ik voelde me verschrikkelijk verloren en was wanhopig op zoek naar antwoorden toen Robin overleed, na vier martelende maanden van de diagnose tot de dood. Ondanks mijn veerkracht en mijn kennis van neurowetenschap en psychologie, was ik niet toegerust voor het hanteren van het type verdriet dat ik voor mijn kiezen kreeg toen hij daadwerkelijk kwam te overlijden. Ik was ervan overtuigd geweest dat hij het wel zou redden met mij, zijn liefhebbende echtgenoot en medicus, aan zijn zijde. Deze overtuiging was gebaseerd op zijn onvoorwaardelijke liefde voor mij, en op mijn vermogen om de kracht van visualiseren en manifesteren in te zetten, vaardigheden die ik door de jaren heen met veel succes had weten te ontwikkelen en waarover ik heb geschreven in mijn vorige boek *De bron*.^{*} Ik liet

* In dat boek schreef ik over mijn concept van manifesteren, op basis van mijn achtergrond als neurowetenschapper, en beschreef ik hoe je positieve uitkomsten kunt visualiseren om je brein in een toestand van hoop en overvloed te houden, en daarmee kunt aanzetten tot de handelingen in het echte leven die zorgen voor een grotere kans op de uitkomsten die je graag zou zien.

nooit ruimte voor enige mate van twijfel in deze rotsvaste overtuiging. Maar hij redde het niet. Het ging niet. De leukemie was te verwoestend en de behandeling zelf was slopend. Ik bleef achter en viel in een bodemloze put van verdriet en wanhoop, en ik wist niet hoe ik er ooit weer uit moest komen. Ik was een weduwe van nog geen vijftig met een toekomst voor me die in niets zou lijken op wat ik me ervan had voorgesteld. Ik had het vreselijk moeilijk en ik had geen flauw idee hoe ik me van dag tot dag door het leven heen moest slaan, laat staan hoe ik er in de loop der tijd bovenop moest zien te komen, zonder dat hij er was, en terwijl mijn wereldbeeld rondom liefde en overvloed finaal aan diggelen was geslagen.

Ondanks mijn scepsis bleef ik alsmaar denken aan die roodborstjes. En toen, zo'n zes weken nadat Robin was overleden, werd ik rond vier uur 's nachts wakker van een immense stomp tegen mijn schouder. Mijn ogen moesten even wennen aan het donker, maar toen zag ik Robin pal naast mijn bed staan. Hij kreeg steeds meer vaste vorm, alsof hij zich door stroop heen aan het duwen was om zichzelf zichtbaar te maken. Ik was geschokt en gebiologeerd en kon de mate van inspanning voelen die dit hem kostte. Zodra hij zo volledig gevormd was dat ik de contouren van zijn haar en gezicht kon zien, begon hij van boven naar onder weer op te lossen. Het laatste wat ik zag voordat hij verdwenen was, waren zijn schenen en voeten, en ik hapte luid naar adem.

Zodra ik de volgende ochtend opnieuw wakker werd, googelde ik meteen: 'Is het mogelijk om een overleden dierbare te zien?' en het antwoord dat ik kreeg, was dat tot wel zestig procent van de ouderen in een rouwproces 'visuele hallucinaties' ervaart. Ik weet nog dat ik het triest vond dat iets wat zo intens voelde, werd afgedaan als een hallucinatie, in plaats van

te bespreken of het daadwerkelijk mogelijk was of niet. Ik wist dat ik klaarwakker was geweest en niet aan het dromen, en ondanks wat mijn jarenlange medische opleiding en mijn wetenschappelijke manier van denken me hadden geleerd te geloven, was ik heel zeker van wat ik had gezien.

Ik begon met meer mensen te praten over wat er was gebeurd en kreeg vergelijkbare verhalen te horen. En toen ik precies hetzelfde nog een keer googelde tijdens het schrijven van dit boek, drie jaar later, was het antwoord dat ik kreeg anders: ‘Ja, het is normaal om overleden dierbaren te zien, horen of hun aanwezigheid te voelen (...) [en deze ervaringen] zijn meestal troostend en hebben een gunstig effect.’ Sommige mensen schrijven deze ervaringen toe aan het gegeven dat het brein de verwachting heeft om iemand te zullen zien met wie we een hechte band hebben en dat het zelf de hiaten invult als reactie op relevante signalen van buitenaf.¹ Maar ik had beslist niet verwacht om Robin te zien op dat moment, want vlak voordat ik abrupt wakker was geschrokken had ik diep liggen slapen, en overdag was ik me pijnlijk bewust van het feit dat hij er niet meer was. Eén opiniestuk dat ik naar aanleiding van deze zoekopdracht las, speculeerde dat een bepaalde genvariatie of hersenchemie mensen misschien wel in staat stelt om overledenen waar te nemen.² Dr. David Hamilton speculeerde dat oude volkeren die overledenen konden waarnemen, en daarom geloofden in een hiernamaals, waarschijnlijk een minder grote angst koesterden voor de dood. Als gevolg daarvan namen ze waarschijnlijk meer risico's, wat zou kunnen betekenen dat de genen die dat type geestvisioenen mogelijk maken uiteindelijk verloren zouden raken voor de mensheid. Er zouden dan tegenwoordig nog wel wat van die oeroude genvarianten aanwezig zijn in de mens, dus het zou kunnen dat er nu nog hier en daar mensen

rondlopen die in staat zijn om de geest van overledenen te zien in de vorm die voor hen het meest herkenbaar is. Hoewel hier geen wetenschappelijk bewijs voor is, raakte ik, als hersenwetenschapper, door dit idee wel enorm benieuwd naar de eigenschappen van ons bewustzijn en waartoe we eigenlijk allemaal in staat zijn. Bovendien wekte het bij mij de vraag of uitsluitend dingen die wetenschappelijk bewezen kunnen worden van belang zijn als onderdeel van het menselijk bestaan.

Een paar dagen nadat ik Robin aan mijn bed had gezien, vertelde ik mijn vriendin Alice over het gebeurde. Op de kerstkaart die ik een paar weken later van haar kreeg, had ze geschreven: ‘Ik ben zo blij dat je Robin hebt gezien. Ik wist wel dat dat zou gebeuren.’ In het nieuwe jaar zat ik met haar te eten en vroeg ik aan haar hoe ze had geweten dat ik hem zou zien. Langs haar neus weg antwoordde ze: ‘Hij was bij me geweest in een droom en had me verteld dat hij je een bezoek zou gaan brengen.’

Terwijl mijn wereld instortte en ik me staande probeerde te houden in een periode van immens verlies, kwam ik tot het inzicht dat de fundamentele wetenschap niet elke vraag kan beantwoorden. Gesprekken zoals die met Alice zetten me aan het denken, niet alleen over wat we kunnen waarnemen maar ook over de vraag of we verbonden kunnen blijven met de geest van mensen die we hebben verloren.

Ik begon te beseffen dat ik niet alle antwoorden paraat had. Voorheen was ik ervan overtuigd geweest dat ik het vermogen bezat om het leven te creëren dat ik graag wilde, maar de action boards,* visualisatie-, affirmatie- en manifestatietechnieken

* Action boards zijn een soort vision boards, maar ik ben van mening dat je actie moet ondernemen om dingen voor elkaar te krijgen, vandaar dat ik er deze nieuwe naam voor heb bedacht. Nogmaals, het is iets wat ik uitvoeriger heb besproken in *De bron*.

waar ik jarenlang aan had geschaafd om ze te perfectioneren, hadden hun glans verloren. Het was duidelijk dat die mijn leed niet zouden gaan verzachten, en daarom was het een buitengewoon ontmoedigende periode. Ik moest iets vinden wat me de weg kon wijzen op een nieuw pad. Hoewel ik dus een achtergrond als neurowetenschapper en psychiater bezat, plus een vangnet van mensen om me heen op wie ik kon terugvallen – hulpmiddelen waarvan ik weet dat niet iedereen ze tot zijn beschikking heeft – kon ik niet langer rekenen op de vaardigheden die me in het verleden zulke goede diensten hadden bewezen.

Ik had vooral het gevoel dat ik de toegang kwijt was tot de intuïtie waarop ik zodanig was gaan vertrouwen dat ik het mijn superkracht noemde. Hiermee bedoel ik dat ik altijd sterk het gevoel had gehad dat ik intuïtief wist wat de juiste weg voorwaarts was voor mij, en door het jarenlang bijhouden van een dagboek en teruglezen wat ik had opgeschreven, had ik leren vertrouwen op mijn instinctieve besluitvorming en er succesvol mee leren werken. Maar in de toestand waarin ik verkeerde, had ik niet het gevoel dat ik mezelf kon vertrouwen, en ik had geen flauw idee hoe ik verder moest. En hoewel ik kapot was van verdriet, bezat ik toch nog een minuscuul sprankje hoop dat ik me zou weten aan te passen, een nieuwe richting zou kunnen vinden en weer verbinding zou kunnen maken met mijn intuïtie. Sterker nog, ik had geen andere keus.

Een paar maanden nadat Robin was overleden, besloot ik in mijn wanhoop om een medium te raadplegen, en ongeveer een halfjaar later bezocht ik er nog eentje. Een aantal van de dingen die ze me vertelden, vond wel weerklank bij me, maar ik was sceptisch. Ik had het gevoel dat veel van wat ze tegen me zeiden opgezocht zou kunnen zijn op internet of social media, en veel

ervan kon ik op het moment zelf of achteraf niet plaatsen. Ik weet nog dat ik dacht, gedreven door mijn gevoel van zelfredzaamheid, in combinatie met het geloof in mijn vermogen om mijn brein te optimaliseren: als het mogelijk is om communicatiekanalen met overledenen te openen, en Robin was mijn man, beste vriend en tweelingziel, dan zou ik dat op eigen kracht zelf voor elkaar moeten kunnen krijgen.

Ik was voor het eerst een glimp van een dergelijke onverwachte communicatie gaan opvangen toen Robins leven ten einde liep. Op de dag van zijn overlijden riep hij me, nog voordat ik 's morgens was opgestaan, om hem te helpen een slokje water te nemen omdat hij zelf een glas niet meer naar zijn lippen kon brengen. Ik was uitgeput en hij keek me bezorgd aan en zei tegen me dat hij van me hield. Toen ik terugging naar de bank om de hoek, waar ik 's nachts sliep om dicht bij hem te zijn als hij me nodig had, en weer in slaap begon te vallen, zag ik in gedachten een beeld van zijn gezicht voor me in gezonde toestand. Hij zag eruit als op een foto die ik van hem had gemaakt tijdens een vakantie een paar jaar daarvoor. Vervolgens zei hij één woord tegen me: 'geniet'. Op dat moment kon ik het niet zo goed plaatsen, maar achteraf ben ik gaan denken dat hij bedoelde dat ik moest genieten van het feit dat ik nog leefde en dat ik een zinvol bestaan moest leiden, ook al moest ik dat doen zonder hem. Deze spirituele ervaring van iemand die afscheid komt nemen voordat hij doodgaat, is iets wat ik andere mensen sindsdien ook wel heb horen beschrijven. Robin overleed die dag rond het middaguur toen ik net de keuken in was gelopen, waar zijn ziekenhuisbed stond, om soep te pakken en even bij hem te gaan zitten.

Met deze ervaringen in gedachten begon ik gebruik te maken van mijn opleiding als neurowetenschapper om het effect van

verdriet op het brein te bestuderen en begon ik spirituele gebruiken rondom de dood te onderzoeken die buiten de grenzen van de gevestigde wetenschap liggen. Ik verdiepte me bijvoorbeeld in bijna-doodervaringen en terminale luciditeit als manieren om te doorgronden of er bewustzijn kan bestaan los van het fysieke lichaam (hier gaan we in hoofdstuk 1 dieper op in). Toen Robin overleed, voelde ik heel sterk dat het lichaam dat in het bed lag niet Robin was en dat de essentie van wie hij was buiten dit omhulsel lag. Dit stelde me in de loop der tijd in staat om zodanig anders te gaan kijken naar mijn relatie met mijn eigen sterfelijkheid en die van anderen dat ik er geruststelling aan ontleende en een hernieuwd gevoel van optimisme wat de toekomst betrof. Bovendien raakte ik er in groeiende mate van overtuigd dat het bewustzijn complexer is dan we kunnen verklaren, en het bewijs hiervoor wil ik graag met je delen in dit boek.

Toen ik mijn geest ging openstellen voor wat er mogelijk zou kunnen zijn, begonnen zich langzaam maar zeker meer tekens aan me te openbaren. Ik begon overal om me heen hartjes te ontwaren, en vervolgens begon ik dingen te registreren die naar mijn idee tekens van Robin zouden kunnen zijn, zoals bepaalde liedjes die van speciale betekenis waren voor ons, nog meer roodborstjes die ik ofwel samen met anderen zag of die door hen waren gezien, en mensen die boodschappen aan me door-gaven die ze van Robin hadden gekregen in hun dromen. In eerste instantie deden deze dingen zich volstrekt willekeurig en met grote tussenpozen voor, maar uiteindelijk kwamen ze vaker en werden ze duidelijker. En niet alle tekens die ik kreeg, waren afkomstig van Robin. Mijn vader overleed drie maanden na Robin. ‘Over mijn lijk,’ zei hij eens, in reactie op het feit dat mijn docent Engels had gezegd dat ik wel actrice zou kunnen

worden. In december 2023 schreef ik in mijn dagboek dat ik, als ik nu zijn toestemming had vanaf gene zijde, binnenkort een beroemd actrice tegen het lijf zou lopen. Een paar weken later woonde ik de kerstliederendienst bij van de Lady Garden Foundation, een liefdadigheidsinstelling waarvan ik bestuurslid ben. Ik stond met een vriendin in de buurt van de ingang toen er een vrouw op ons af kwam. Ik probeerde voor haar aan de kant te gaan, maar we bewogen allebei in dezelfde richting en we liepen elkaar letterlijk tegen het lijf. Ze zei sorry en liep toen verder. Ik zei tegen mijn vriendin: ‘Allemachtig, dat was Anna Friel. Ik vind haar geweldig.’ Pas de volgende keer dat ik mijn dagboek teruglas, zag ik wat ik had opgeschreven over mijn vader. Elke keer dat er weer iets dergelijks gebeurt, ben ik er nog altijd even stil van. Ik heb Anna een berichtje gestuurd om haar te bedanken omdat ze iets had willen voordragen voor onze liefdadigheidsinstelling, en ze reageerde een paar dagen later met de mededeling dat haar broer, die arts is, haar een podcast op YouTube had gestuurd om te bekijken en dat daarop de aflevering was gevolgd van *The Diary of a CEO* waar ik in zat, dus die had ze ook gekeken, en vervolgens had ze haar vrienden en familie van alles over mij verteld voordat ze mijn bericht had gezien.

Geleidelijk aan kreeg ik een vaag vermoeden dat Robin misschien wel met me communiceerde door middel van getallen, wat logisch was, want hij had altijd in de financiële wereld gewerkt en was bezeten van bijvoorbeeld de rij van Fibonacci.* Dus ik wilde mijn theorie op de proef stellen door hem in ge-

* De rij van Fibonacci is een reeks getallen waarin elk getal de som is van de twee voorgaande getallen: 0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, enzovoort. De reeks is op veel plekken te vinden in de natuur; in de stamboom van honingbijen, bijvoorbeeld, en in de spiraalvorm van dennenappels en schelpen.

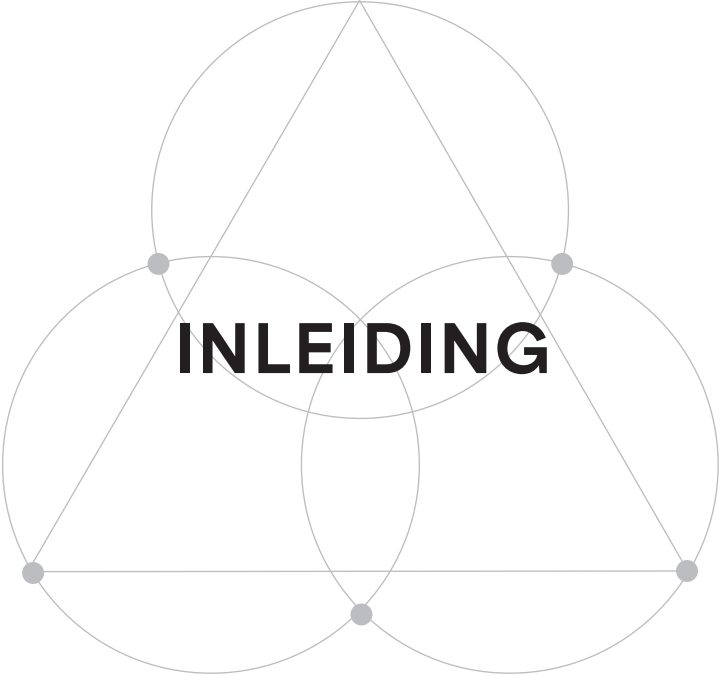
dachten te vragen om me bepaalde getallen te sturen op belangrijke data, zoals verjaardagen of jubilea. De eerste keer dat ik echt heel zeker wist dat Robin me een teken in de vorm van een getal had gestuurd, was rond zijn eerste sterfdag. In de week daarvoor was ik overal waar ik keek al de getallen 1, 11 en 100 gaan zien – op mijn telefoon, nummerborden, klokken en social media, bijvoorbeeld – en op de dag zelf kreeg ik een significante boodschap in de vorm van het getal 108, een heel spiritueel getal. In het hindoeïsme staat het voor de heelheid van het bestaan en goddelijke verbinding en heeft het associaties met heilige teksten en gebruiken zoals het reciteren van mantra's, waarbij verzen 108 keer herhaald worden, en met gebedssnoeren, die 108 kralen hebben. Dit soort dingen bleven zich alsmaar voordoen op de meest verbluffende manieren en werden frequenter en preciezer, zodanig dat ik op zijn tweede sterfdag vroeg om een teken van 200, wat ik óók kreeg, vlak na middernacht op Instagram, dat gedurende zijn hele sterfdag bleef staan en de dag daarna was veranderd in 201.

Op zijn tweede sterfdag zou ik eveneens vertrekken uit de Navajo Nation, waar ik een week lang filmopnames had gemaakt, en met een rechtstreekse vlucht naar Los Angeles vliegen, maar ik kreeg op het laatste moment te horen dat ik zou moeten overstappen. Ik had Robin al eerder gevraagd om me een teken van een *phoenix*, een feniks, te sturen tijdens die reis, omdat ik het gevoel begon te krijgen dat ik aan het herrijzen was als een nieuw iemand nadat ik mezelf had opgebrand, en dat dat ongewoon genoeg was om niet aan het toeval te kunnen worden toegeschreven. Voordat ik naar de Navajo Nation ging, had ik een week doorgebracht in Oklahoma City, waar de studio stond. Tijdens mijn verblijf daar kwam ik op de route vanaf mijn hotel alsmaar langs een Chinees restaurant dat de Phoenix

Garden heette, en toen mijn vlucht vanuit Flagstaff in Arizona werd geboekt, moest ik overstappen in Phoenix. Niet lang daarna, terug in Londen, was er een weg afgesloten toen ik op een dag naar huis liep, dus ik moest een omweg nemen door een kleine en mooie zijstraat. Ik weet nog dat ik heel zeker wist dat ik een teken zou krijgen – het was gewoon een sterk gevoel van weten (mensen noemen dit soms helderwetendheid) – en toen ik de hoek omsloeg, kwam ik een pub tegen met een groot bord met THE PHOENIX erop.

Deze en andere significante tekens bleven zich aan me openbaren, waaronder witte veren die bij mijn voordeur lagen, hartvormige voorwerpen, oneindigheidssymbolen en steeds dezelfde getallen die een speciale betekenis hadden voor Robin en mij, zoals 21.09 (zijn verjaardag). Ik bleef die alsmaar zien op mijn telefoon, kassabonnetjes of in de vorm van huisnummers of nummerborden. Wat hun oorsprong ook was, deze tekens brachten meer dan alleen troost. Ze stelden me in staat om de angst van me af te schudden. Ze toonden me de weg om door de moeilijkste periode van mijn leven heen te laveren. Ze herinnerden me eraan waarom ik hier ben en wat ik deze wereld kan brengen. Ze stelden me in staat om weer te gaan leven en verder te gaan op een manier die een nalatenschap zou creëren voor de persoon die ik zo innig liefhad, iets waarvan ik het gevoel had dat ik dat móést doen om verder te kunnen. Ze stelden me in staat om het wonder te zien van het leven in al haar kleuren, voorbij wat de wetenschap al heeft weten te verklaren. En ze prikkelden ook mijn nieuwsgierigheid: wat was deze nieuwe helderheid die ik had gevonden en zou ik anderen kunnen helpen om deze eveneens te vinden? Dat is het doel van dit boek: mijn nieuw verworven overtuiging met je delen dat we allemaal veel te winnen hebben door onze geest open te stellen voor

tekens. Dit zou de bevestiging kunnen zijn dat je op de goede weg zit of het troostende gevoel dat iets of iemand je leidt. En met deze nieuwe bron van ondersteuning en bevestiging van buitenaf kun je alle uitdagingen van het leven aan en floreren als nooit tevoren.



A geometric diagram consisting of three overlapping circles arranged in a triangular pattern. The top circle overlaps with the two bottom circles, which also overlap each other. A triangle is inscribed within the circles, with its vertices at the top and bottom. The intersections of the circles are marked with small gray dots. The word "INLEIDING" is centered over the diagram.

INLEIDING

Duizenden jaren lang hebben mensen vertrouwd op hun zintuigen en intuïtie voor overleving. Ze konden geen weerapp raadplegen op hun telefoon, maar ze konden wel naar de lucht kijken, de wind in de bomen horen, de regen op hun huid voelen, afgaan op hun instincten en begrijpen of ze moesten schuilen voor een storm. Ze konden betekenis ontleenen aan de dingen die ze observeerden, zoals wel blijkt uit hun verlangen om symbolische en decoratieve grotkunst en totems te maken – niet alleen over de wereld om hen heen, maar ook over hun bestaansredenen, de toekomst en wat er werkelijk toe doet. In de moderne wereld, met haar vele bronnen van afleiding, zijn we naar mijn idee iets kwijtgeraakt wat essentieel is voor ons welzijn en ons vermogen om te floreren.

Velen van ons voelen zich stuurloos of hebben het gevoel dat er iets ontbreekt. Heb je bijvoorbeeld het gevoel dat het leven met honderdvijftig kilometer per uur aan je voorbijgaat? Ga je gebukt onder angsten of heb je het gevoel dat er meer zou moeten zijn in het leven? Wijs je alles van de hand wat niet rationeel verklaard kan worden, ook al voelt het alsof je iets negeert waarvan je diep vanbinnen weet dat het waar is? Als dit bekend klinkt, kan ik je verzekeren dat je niet alleen bent. Het moderne leven is een en al stress, grotendeels veroorzaakt

door allerlei technologische ontwikkelingen die ons aansporen om steeds sneller te leven, harder te werken en de hele dag naar een beeldscherm te staren in plaats van om ons heen te kijken en te zien wat er allemaal is om ons te leiden en te voeden. Als gevolg hiervan voelen velen van ons zich meer verloren en ontkoppeld dan ooit, wat leidt tot een wijdverbreid gebrek aan richting, verlies van zelfvertrouwen en een verminderd gevoel van zingeving. Dit is iets wat ik heb gezien in mijn werk als psychiater, neurowetenschapper en senior adviseur, en collega's die nog steeds werkzaam zijn in de klinische praktijk beschrijven een sterke stijging in angsten, agressief gedrag, ongeduld en slechte emotieregulatie bij hun patiënten.

De Britse liefdadigheidsinstelling voor geestelijke gezondheid, Mind, meldt dat jaarlijks één op de vier mensen in Engeland te maken krijgt met een psychische aandoening¹ en dat vooral het aantal jonge mensen dat kampt met geestelijke gezondheidsproblemen stijgt, met één op de zes jonge mensen met psychische problemen in 2020 tegenover één op de negen in 2017.² Sommige mensen hebben ook de link gelegd tussen deze toename in psychische aandoeningen en het toegenomen gebruik van smartphones en het wijdverbreide gebruik van social media onder kinderen, vooral bij meiden.³ In zijn boek *The Anxious Generation*^{*} onderbouwt Jonathan Haidt dit voor jonge mensen, maar er is steeds meer bewijs dat gebruik van social media ook voor volwassenen nadelige gevolgen heeft.⁴ Smartphones zijn vandaag de dag alomtegenwoordig, en hoe meer tijd we doorbrengen met staren naar beeldschermen in plaats van op te kijken, de wereld om ons heen te re-

* In het Nederlands uitgegeven als *Generatie angststoornis*, vertaald door Karl van Klaveren.

gistreren en er contact mee te maken, hoe meer verloren we zullen raken.

Het kan soms voelen alsof we van de ene crisis naar de andere hobbelen of misschien de kostbare tijd die we hebben op deze aarde niet optimaal benutten. Daar zijn een aantal redenen voor: we leven in een meer materieel ingestelde wereld dan ooit, eentje waarin onze levens in het teken staan van consumen-tisme, in elk geval in het Westen, en het ‘perfecte’ leven ons wordt voorgeschreven door social media. Ondertussen zijn velen van ons de verbinding met de natuur kwijtgeraakt in een steeds meer verstedelijkte, technologische wereld, en dankzij individualisme zijn we losgekoppeld geraakt van het idee dat er iets groters bestaat dan wijzelf. Vanwege de toenemende se-cularisatie en doordat de waarde van spiritualiteit onderuit is gehaald en ondergeschikt wordt geacht aan wetenschap, zijn we nu bovendien verstoken van de bron van zingeving en rich-ting waar we duizenden jaren lang op konden terugvallen. Door al deze factoren kan het voelen alsof we met oogkleppen op door het leven gaan omdat ze onze horizon verkleinen en onze perceptie van alles wat de wereld te bieden heeft versmal-len. Dat maakt het moeilijk om grip te houden op ons zelfge-voel, op ons vermogen om te vertrouwen op onszelf en op onze gemeenschappen en relaties – geen wonder dat we een toename hebben gezien in stress, angsten en andere psychische en gees-telijke aandoeningen. Als je de oogkleppen weghaalt die door de beproevingen van het moderne leven op je perceptie zijn gezet, kan ook jij op zoek gaan naar de tekens die je zullen leiden naar die diepere verbondenheid met jezelf en met het leven.

Onze reactie op dit alles is vaak dat we via ons denken pro-beren een weg te vinden uit de problemen waarmee we te

maken hebben. Daarmee leggen we te veel de nadruk op en kennen we te veel waarde toe aan rationeel denken. Een rationele aanpak is echter niet altijd de oplossing, want zoals ik in *De bron* heb beschreven, hebben we andere manieren om beslissingen te nemen tot onze beschikking, in het bijzonder onze intuïtie, die ons toegang verschaft tot de kennis en wijsheid die in het lichaam besloten liggen buiten ons rationele denken. En die kunnen we gebruiken om creatieve oplossingen te vinden voor ogenschijnlijk onoverkomelijke vraagstukken, zoals aan wie we ons voor de lange termijn willen verbinden en wat we moeten doen met ons leven. Helaas zijn velen van ons te snel geneigd om het belang van dit onbetaalbare hulpmiddel weg te wuiven. De wetenschap biedt ons bakens, maar intuïtie kan ons de gradiënten daartussen laten zien als we er vaker gebruik van maken en er op zijn minst dezelfde status aan toekennen als aan rationeel denken, zodat we in staat worden gesteld om genuanceerdere en meer holistische beslissingen te nemen met betrekking tot ons leven. Dat wil echter niet zeggen dat er geen wetenschappelijke basis is voor intuïtie. De afgelopen jaren is er in hoog tempo steeds meer neurowetenschappelijk bewijs gekomen dat de validiteit van intuïtie onderbouwt, vooral dankzij de ontwikkelingen op het gebied van hersenscancetechnologie (meer hierover in hoofdstuk 2).

Intuïtie kan ons veel leren. Als je ernaar luistert, bezit je intuïtie het vermogen om je belangrijke kennis te helpen begrijpen die besloten ligt in je lichaam en je onderbewuste, en om boodschappen te interpreteren die je ontvangt uit andere bronnen, om je te voorzien van informatie die je zou kunnen helpen om uitdagingen het hoofd te bieden, om met een heldere blik vooruit te kijken en je het inzicht en de kracht te geven die je nodig hebt om je doelen te bereiken. Als je goed afgestemd bent op je

intuïtie en in staat bent om te vertrouwen op wat deze je vertelt, zul je bovendien beter in staat zijn om je tekens waar te nemen en er je voordeel mee te doen.

De tekens die tot ons komen, zijn meestal afkomstig van onverklaarbare bronnen, zoals de roodborstjes in mijn tuin die ik in het voorwoord heb beschreven. Sommige mensen zouden ze paranormaal noemen, of verwijzen naar het occulte, maar die woorden hebben een negatieve gevoelswaarde. Ik zie ze liever als esoterisch of mystiek en iets wat simpelweg ons huidige begrip te boven gaat. Misschien zijn ze afkomstig van een of andere welwillende bron die je God zou kunnen noemen, engelen of het universum, afhankelijk van je persoonlijke referentiekader, of misschien zijn ze afkomstig van de geest van overleden dierbaren die ons tekens sturen om ons leiding te verschaffen en te troosten. Waar ze ook vandaan komen, veel van de antwoorden waarnaar we op zoek zijn, zijn te vinden door ons te richten op deze tekens – door een beter begrip te hebben van wat ons lichaam en onze omgeving ons vertelt, en bereid te zijn om te overwegen dat er misschien wel zoiets bestaat als boodschappen van krachten die ons huidige begrip overstijgen. Ik zal met je delen wat de redenen zijn waarom ik dit ben gaan geloven en hoe ook jij de gunstige effecten van tekens aan je leven kunt toevoegen.

Aan het begin van de twintigste eeuw heeft psycholoog Carl Jung de term ‘synchroniciteit’ geïntroduceerd voor het omschrijven van wat hij ‘zinvolle coïncidenties’ noemde – oftewel: twee of meer gebeurtenissen die ogenschijnlijk verband met elkaar houden in de afwezigheid van enig causaal verband.⁵ Ondanks zijn wetenschappelijke achtergrond stond Jung open voor de mogelijkheid dat deze synchroniciteiten misschien zelfs zouden kunnen wijzen naar een of andere spirituele bron, iets

waar hij dieper op inging in zijn theorie van het collectief onbewuste (wat ik in hoofdstuk 8 bespreek). Maar ongeacht of het toevalligheden zijn of synchroniciteiten die een diepere bron en betekenis hebben, waar het werkelijk om gaat met betrekking tot tekens, is je eigen interpretatie van wat ze betekenen voor jou en de vreugde die ze je kunnen bezorgen. De tekens die ik zag nadat Robin was overleden, brachten me troost en hielpen me om verder te gaan met mijn leven. En hoewel ik ze in eerste instantie gebruikte om me te helpen omgaan met mijn verdriet, zijn tekens inmiddels een manier van leven voor me geworden; ze geven me het gevoel dat ik geleid word door het universum, zorgen ervoor dat ik meer vertrouwen heb in mijn intuïtie en versterken mijn gevoel van verbondenheid met de natuur en met andere mensen. Voor jou zou het iets anders kunnen zijn, want tekens zijn voor ieder mens verschillend. In dit boek wil ik je laten zien dat er talloze redenen zijn om je geest open te stellen voor de mogelijkheid dat ze echt zouden kunnen zijn.

Heb je al eens iets ondervonden waarvan je dacht dat het een teken was? Toen ik mijn ervaringen rondom tekens begon te delen, had bijna iedereen met wie ik erover sprak wel zo'n verhaal van denken aan iemand en dan ineens een appje krijgen van de persoon in kwestie of diegene onverwacht tegenkomen. En veel meer mensen dan ik had verwacht, hadden verhalen over het voelen van de aanwezigheid van overleden dierbaren, waaruit vervolgens gesprekken ontstonden die mensen niet vaak hebben, uit angst dat anderen zullen denken dat ze gek zijn geworden. Dit maakte me vastbesloten om dit niet alleen in kaart te brengen voor mezelf, maar ook om voor anderen dit gesprek te legitimeren op een geloofwaardige en behulpzame manier.

Je geest openstellen voor tekens

Mijn eigen ervaring, de aanwijzingen uit de evolutionaire wetenschap over waarom we zijn zoals we zijn en mijn expertise als neurowetenschapper en psychiater, hebben me een grondig inzicht verschaft in hoe het brein werkt. In de hieropvolgende hoofdstukken zal ik nu uitleggen hoe je jezelf kunt transformeren door middel van een hoger bewustzijn en door de tekens te benutten die velen van ons uit het oog zijn verloren, om je aldus te helpen weer verbinding te maken met jezelf, met anderen en met het leven. Waar je je ook bevindt op het spectrum van sceptisch tot spiritueel, door je ongeloof even op te schorten en díe lessen van mijn proces eruit te pikken die betekenis hebben voor jou, zal ook jij na het lezen van dit boek vast en zeker het gevoel hebben dat je een transformatie hebt ondergaan en beter toegerust bent om de problemen in je leven het hoofd te bieden. Tekens kunnen ons in het bijzonder helpen om een patroon te doorbreken van heel zwaar leunen op rationeel denken, terwijl ons dat eigenlijk misschien helemaal geen goed doet, en ons een inkijkje bieden in een bredere werkelijkheid die ons het gevoel geeft dat we niets hoeven te forceren en ons geen zorgen hoeven te maken en dat we erop kunnen vertrouwen dat alles wel op zijn pootjes terechtkomt. Dit geldt voor iedereen, ongeacht waar je denkt dat deze tekens vandaan komen.

Dit boek staat vol met praktische adviezen over hoe je je voordeel kunt doen met wat ik heb geleerd, waaronder oefeningen die me hebben geholpen om tot een heel nieuw niveau van inzicht en betrokkenheid te komen in mijn dagelijks leven. In deel 1 ga ik kijken naar het bewijs voor het bestaan van tekens door de mogelijkheid te onderzoeken dat de geest en het lichaam van elkaar gescheiden zijn. Vervolgens bespreek ik het

belang van het begrijpen van de intuïtie en het benutten ervan om betere beslissingen te nemen in meer algemene zin, en ook als instrument om je te helpen je tekens waar te nemen en te doorgronden. Wanneer we begrijpen dat er een reden is om naar onze intuïtie te luisteren, beginnen we te begrijpen waarom we ook alert moeten zijn op tekens, aangezien het allebei manieren zijn om het aantal hulpmiddelen dat we tot onze beschikking hebben voor het nemen van beslissingen te vergroten. Ik leg ook uit waarom tekens zo nuttig zijn geweest voor mij en waarom ze dat voor jou eveneens kunnen zijn. Ten slotte beschrijf ik in deel 2 hoe je de omstandigheden kunt creëren waarop je in je leven tekens kunt verwelkomen. Dat is mogelijk door een beter begrip van je zintuigen, waardering voor het belang van creativiteit en een sterke verbondenheid met de natuur en andere mensen.

Ik heb heel goed nagedacht over de volgorde waarin ik je laat kennismaken met bepaalde onderwerpen, dus ik moedig je aan om het boek te lezen zoals ik het heb ingedeeld. Maar zodra je het van kaft tot kaft hebt doorgelezen, kun je altijd bepaalde dingen weer teruglezen als je behoefte hebt aan geruststelling of verduidelijking.

Ik zou je ook willen aansporen om een notitieboek of dagboek te kopen, als je er niet al eentje hebt, en tijdens het lezen al je eventuele observaties op te schrijven, en ook de dingen vast te leggen die je beginnen op te vallen aan jezelf, en de tekens die je ziet. Overal in het boek heb ik suggesties opgenomen over hoe je je dagboek kunt gebruiken in combinatie met het boek.

Verdriet was voor mij de aanleiding om te beslissen of ik wilde blijven hangen in deze tragedie die me was overkomen en wilde leven in angst en verbittering, of dat ik er juist iets positiefs van wilde proberen te maken door in te zien dat het

leven veel mooier en groter is en meer te bieden heeft als je niet langer doorgaat op de standaard, tweedimensionale manier. Ik geloof echter niet dat je een heftige gebeurtenis hoeft door te maken om te kunnen profiteren van het omarmen van de tekens die je troost, zingeving en richting zullen bieden. Je kunt er op elk willekeurig moment voor kiezen om de lessen in dit boek toe te passen, bijvoorbeeld door te bevestigen dat je op de juiste weg bent of door een besluit te bekrachtigen, en daarmee de manier waarop je de wereld beleeft te verrijken, en op die manier te floreren als nooit tevoren.

Ik wil ook graag dat je na het lezen van dit boek een rijkere wereldbeleving hebt, waarin je oog hebt voor en dankbaarheid uit voor de schoonheid van alles in en om je heen en inziet dat het leven meer is dan alleen de dagelijkse sleur. Daarmee kunnen we de ellendigste periodes in ons leven omzetten in alchemistische momenten die in allerlei ongelooflijke opzichten ons bewustzijn verbreden en onze manier van leven veranderen. Je geest openstellen voor tekens is om die reden een manier om een gevoel van spiritualiteit in je leven uit te nodigen en een gat te dichten dat velen van ons ervaren in de wereld van nu. En daarom zijn de lessen in dit boek relevant voor iedereen, niet alleen voor degenen die iemand hebben verloren.

Ik geloof oprecht dat als je je geest kunt openstellen voor jóúw tekens, ook jij een leven kunt leiden zonder grenzen.