



DE BRON  
IS DE WEG

# WWW.WAYNEDYER.NL

Copyright © 2021 Palaysia Publishers, Amstelveen

[www.sunshineforthesoul.com](http://www.sunshineforthesoul.com)

ISBN 978-94-92412-62-1      NUR 720      1e druk

Oorspronkelijke titel: Happiness is the way © 2019 Estate of Wayne W. Dyer, uitgegeven door Hay House, Inc. Het materiaal is oorspronkelijk gepubliceerd in de vorm van audio's door Nightingale-Conant.

Vertaling: Jörgen van Drunen

Afbeelding omslag copyright © [iStockphoto.com/Pixalit](https://iStockphoto.com/Pixalit). Afbeelding Wayne Dyer met dank aan Whipps Photography

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samen-gesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in, of verkeerd gebruik van het materiaal in deze uitgave.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand, of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# DE BRON IS DE WEG

*Het pad van ascensie en je zielsmissie*

**DR. WAYNE W. DYER**





# INHOUD

|   |     |
|---|-----|
| Voorwoord van Reid Tracy .....                        | 7   |
| Inleiding .....                                       | 11  |
| <b>DEEL I: REAGEER VANUIT DE BRON</b> .....           | 15  |
| Hoofdstuk 1: Je denkhouding bepaalt alles .....       | 17  |
| Hoofdstuk 2: De keuze is aan jou .....                | 43  |
| Hoofdstuk 3: Wat verwacht je? .....                   | 69  |
| Hoofdstuk 4: Wie je werkelijk bent .....              | 89  |
| <b>DEEL II: ASCENSIE IS SUCCES</b> .....              | 113 |
| Hoofdstuk 5: Luister naar je innerlijke signalen .... | 115 |
| Hoofdstuk 6: Zeg ja in plaats van nee .....           | 133 |
| Hoofdstuk 7: Een voorbeeld van verlichting zijn ....  | 149 |
| Hoofdstuk 8: Vanuit de Bron leiding geven .....       | 171 |
| <b>DEEL III: JE ZIELSMISSIE</b> .....                 |     |
| Hoofdstuk 9: Een missie hebben .....                  | 189 |
| Hoofdstuk 10: Doe waar je blij van wordt .....        | 211 |
| Hoofdstuk 11: Cultiveer je eigen tuin .....           | 245 |
| Hoofdstuk 12: De negen transformatie vragen .....     | 267 |
| Over de auteur .....                                  | 286 |



## DEEL DRIE

# JE ZIELSMISSIE

*Heb de moed om je passie te volgen, en als je niet weet wat je passie is, besef dan dat het vinden van je passie een van de redenen is waarom je op aarde bent.*

– OPRAH WINFREY





# EEN MISSIE HEBBEN

Tijdens de laatste jaren dat ik op scholen heb gewerkt, heb ik geprobeerd een leerplan samen te stellen met behulp waarvan jonge mensen konden leren hoe ze zo gezond mogelijk konden leven. Als je kinderen hebt en iemand zou je vragen wat je het liefst voor je kinderen wilt, zou je waarschijnlijk iets zeggen in de trant van: ‘Ik zou willen dat ze gelukkig zijn, ik zou willen dat ze een vervuld leven hebben, en ik zou willen dat ze een doel in hun leven hebben.’ Maar waar kunnen ze dit leren? Waar zijn de lessen over hoe je kunt voorkomen dat je je schuldig voelt, angstige gedachten hebt, je zorgen maakt over wat andere mensen van je vinden, constant de goedkeuring van anderen nodig hebt, en waar je leert hoe je van jezelf kunt houden, hoe je in het heden kunt leven in plaats van in de toekomst of het verleden, hoe je ervoor zorgt dat je jezelf niet tot slachtoffer maakt, en hoe je vat op je eigen emoties kunnen krijgen? Hoe komt het dat kinderen hier geen les in krijgen?

Zoals we in dit boek al hebben besproken, is innerlijke motivatie een van de essentiële eigenschappen van de niet-beperkte mens. Ze gebruiken hun innerlijke signalen om te beslissen wat goed of fout is voor hen, om hun eigen zielsmissie te vinden en om te bepalen hoe ze die gaan vervullen. De meeste kinderen luisteren instinctief naar hun intuïtie, maar als ze de schoolgaande leeftijd bereiken leren ze eigenlijk hun intuïtie weer te negeren. Als je bij een willekeurige school naar hun onderwijsfilosofie informeert, krijg je iets te horen in de trant van: ‘Op deze specifieke school moedigen we de volledige zelfontplooiing en individuele zelfverwerkelijking aan van elk kind dat we onderwijs proberen te geven. We proberen het onderwijsprogramma aan te passen aan de individuele ontwikkeling en specifieke doelen van elk kind dat hier binnenstapt’.

Dat is een hoop gezwets. Want zodra jonge kinderen eigenschappen vertonen van iemand die ontwaakt en getransformeerd is, en tegen de leerkrachten en de directeuren en de bestuurders zeggen: ‘Wacht eens even. Waarom hebben we dit soort regels op school? Kunnen we niet een aantal dingen veranderen?’ wordt hen de mond gesnoerd. Je hebt kinderen die zeggen: ‘Ik zou dit graag willen leren, want dat lijkt me veel zinvoller.’ Daarmee dagen ze de gezagdragers uit, maar die luisteren niet naar hen. Ik zou graag zien dat we op scholen niet meer van alles doen om de vonk van intrinsieke motivatie te doven.

Iedereen die ik ooit heb ontmoet wil zich tenslotte

speciaal, uniek en belangrijk voelen. Zonder te overdrijven geloof ik dat er niets zo belangrijk voor ons is dan dat we elke dag het gevoel hebben dat we een doel of missie in ons leven hebben. We willen allemaal onuitwisbare voetafdrukken op de wereld achterlaten, maar toch lijken we totaal andere prioriteiten te hebben.

## DE REGELS OVERSTIJGEN

Een van mijn favoriete uitspraken aller tijden is van Henry David Thoreau: ‘Als je zelfverzekerd je dromen najaagt, en probeert het leven te leiden dat je je hebt voorgesteld, zul je in het dagelijks leven onverwachte successen behalen.’

Ik zinspeelde hier eerder al een beetje op, maar voor mij betekent het dat als je risico's neemt en vol vertrouwen de dingen doet die iets voor je betekenen – dat wil zeggen, je volgt niet blindelings allerlei regels, je doet niet je best om een goede werknemer, echtgenoot, ouder enzovoort te zijn – en je leven op jouw manier leeft, je op totaal onverwachte manieren succes zult ervaren. Maar als je iets najaagt dat buiten jezelf ligt, zoals een hoger salaris of extravagantere vakanties, dan doe je misschien wel wat je ‘verondersteld’ bent te doen, maar dan zul je geen innerlijke rust ervaren. En als je geen innerlijke rust ervaart, heb je geen reden om te leven. Je hebt dan niet het gevoel dat je een doel in je leven hebt. Dan probeer je er maar het beste van te maken, en zeg je tegen jezelf: *Doe alsjeblieft maar gewoon je*

*ding, veroorzaak geen problemen, jaag niemand tegen je in het harnas, en zorg ervoor dat je met iedereen kunt opschieten.* Maar zo zul je nooit het leven van je dromen hebben.

Vanaf het moment dat we nog erg jong zijn, worden we geconditioneerd om alles volgens bepaalde regels en richtlijnen te doen, en gedurende het grootste deel van ons leven blijven we deze regels en richtlijnen volgen. Voorbeelden van dit soort regels zijn:

- Doe wat je behoort te doen, en niets wat je niet behoort te doen.
- Doe wat je opgedragen wordt, en stel geen vragen.
- Ga naar school en haal goede cijfers. Maak het je leraren niet moeilijk.
- Ga naar de universiteit als je dat kunt. Als je dat niet kunt, zoek dan een baan.
- Volg een opleiding die je nodig hebt om een fatsoenlijk inkomen te hebben.
- Trouw en sticht een gezin.
- Plezier andere mensen zoveel je kunt.
- Betaal je rekeningen op tijd.
- Ga niet naar de gevangenis. Zorg ervoor dat je altijd uit de problemen blijft.
- Verdien zoveel mogelijk geld.
- Koop mooie kleding en luxe spullen.
- Ga naar feestjes en neem een paar drankjes.
- Doe alle dingen die je leven goed laten verlopen.
- Loop in de pas zodat je niemand lastigvalt.

En dan gebeurt er op een gegeven moment iets waardoor je een andere prioriteit krijgt. Misschien

word je ernstig ziek, of besef je gewoon dat je niet alle tijd van de wereld hebt. Wat de reden ook is, dit is het moment waarop veel mensen hun zielsmissie vinden. Als je alles doet wat ik hierboven heb opgesomd, dus de regels volgen, braaf zijn en andere mensen plezieren, zul je weinig problemen in je leven hebben, uit de gevangenis blijven en ga zo maar door. Maar je zult dan ook niet het gevoel hebben dat je een doel in je leven hebt, dat je leven zin heeft. Dat is dan gewoon niet mogelijk.

Volgens de regels moet je bijvoorbeeld geld sparen voor je oude dag, nadenken over wanneer je met pensioen gaat, je concentreren op je doelen, en dat is allemaal prima. Je zult die dingen inderdaad moeten doen als je kinderen naar de universiteit gaan en dat soort dingen, maar het geeft je leven geen doel of zin. Als je een levensdoel probeert te vinden door het leven via je kinderen te leven, zul je altijd gefrustreerd zijn, ook al ben je een geweldige ouder. Je kunt je per definitie niet vervuld voelen door de prestaties van een ander. Het enige wat je dan kunt doen is achterover leunen en toekijken. Dat wil zeggen, je weet dan niet wat jij op deze planeet komt doen.

Het gevoel dat je een doel in het leven hebt en dat het leven betekenis heeft voor jou komt voort uit het leren van iets wat lijnrecht tegenover de regels staat. Ik zie het als een deel van mijn missie om jou anders over dit onderwerp te laten denken. Ik wil dat je inziet dat je passie, roeping of zielsmissie je prioriteit in het leven moet zijn. Je overstijgt de regels als je afstand neemt

van ‘meer, meer, meer,’ of ‘beter, beter, beter’. In plaats van gemotiveerd te zijn door dingen buiten jezelf en af te gaan op uiterlijke signalen, baseer je je keuzes op innerlijke signalen, op wat volgens jou goed voor je is.

Als je de regels volgt, sta je ‘s ochtends op en ga je naar een baan waaruit je geen voldoening meer haalt, omdat je alles al kan. Je weet hoe alles werkt, er zit geen uitdaging meer in. Je doet wat je altijd hebt gedaan, er zit geen creativiteit meer in, het is een routine of ‘dril-oefening’ geworden. Vergelijk het maar met soldaten die in formatie marcheren. Dat is er dan van je leven geworden. Een dril-oefening is niet bevredigend en zorgt er alleen maar voor dat je op de automatische piloot dingen blijft doen voor je salaris. De innerlijke rust die je zo graag wilt is er dan niet. Maar als je bezig bent met het vervullen van je zielsmissie, heb je niet meer het gevoel dat je met een dril-oefening bezig bent.

Je denkt dan misschien wel aan je verantwoordelijkheden en aan alle risico’s die het met zich meebrengt als je je op je persoonlijke missie gaat richten. Later ga ik hier uitgebreider op in, maar het blijkt dat de meeste mensen die risico’s nemen een beter leven hebben dan voorheen. Ze verdienen uiteindelijk meer geld, ook al is dat niet hun directe doel. Ze zijn gezonder en hebben betere relaties, maar ze hebben ook meer tijd voor wat echt belangrijk is in het leven, zoals tijd doorbrengen met hun dierbaren en dat soort dingen.

Ik zie zoveel mensen die hun hele leven lang worstelen om maar niet voor hun burens onder te doen en

zich dus uitsluitend laten motiveren door dingen buiten henzelf. En dan denk ik bij mezelf: *Begrepen jullie maar dat het leven veel meer is dan dit.* We moeten ons veel meer gaan focussen op het vol vertrouwen vervullen van onze dromen.

## HET LEVEN IS EEN MEESTERWERK

De meeste mensen binnen de westerse cultuur bepalen wie ze zijn en hoe goed ze bezig zijn op basis van een aantal kunstmatige criteria, zoals *Hoeveel geld verdien ik? Hoeveel spullen kan ik kopen? Hoeveel lofbetuigingen kan ik verzamelen?* Dit is geen geschikte maatstaf voor onze menselijkheid, om te bepalen of we wel of niet het soort leven leiden dat we zouden kunnen leiden.

Iets anders dat we in onze cultuur vaak prijzen en bijna aanbidden is wat we presteren. Je ziet overal om je heen dat mensen een wedstrijd van het leven maken, waarbij prestaties worden gemeten in termen van *Hoe ver heb ik het geschopt? Welke positie heb ik bereikt? Welke prijzen heb ik ontvangen om te laten zien dat ik de beste ben?* Veel mensen zijn ook heel erg gericht op wat ze in hun werk bereiken: *Hoe hoog is mijn positie binnen het bedrijf waar ik werk? Hoe word ik door mijn collega's gezien en door andere mensen met betrekking tot mijn cijfers of mijn positie binnen het bedrijf waar ik werk?*

We hebben het altijd over wat we presteren, bereiken, en hoe ver we het schoppen. Dat lijkt wel de ultieme doelstelling binnen onze cultuur. Maar heel veel

mensen die net als ik een tijdje zo hebben geleefd, veel dingen hebben bereikt, op een zeer hoog niveau hebben gepresteerd en veel externe beloningen hebben gehad, hebben ontdekt dat er een leegte in deze manier van leven zat. We hadden het gevoel dat we alleen maar ons ego wilden bevredigen en wilden laten zien dat we zoveel mogelijk spullen konden kopen.

Wanneer succes niet meer wordt afgemeten aan de mate waarin je anderen dient, maar aan hoeveel je voor jezelf bemachtigt, kan het een obsessie worden. Veel mensen zijn in deze valkuil getrapt en geloven dat ze alsmear meer moeten verzamelen en op een steeds hoger niveau moeten presteren. Als ze kampioen worden, is dat geweldig, maar zou het niet mooi zijn om dat twee keer achter elkaar te presteren? Dat is nog nooit iemand gelukt. En als ze twee keer achter elkaar kampioen zijn geworden, willen ze drie keer achter elkaar kampioen worden. Het is nooit genoeg.

Als je vast komt te zitten in het voortdurend buiten jezelf zoeken naar kunstmatige manieren om te bepalen wie je als mens bent, zul je merken dat je geen passie of vervulling ervaart. Hoe zou het zijn om je leven in plaats daarvan te leven als een kunstwerk, een meesterwerk dat zich op elk moment verder ontvouwt?

Dat ben ik gaan doen. In plaats van te kijken naar hoeveel dingen ik kan bemachtigen of hoe ver ik het kan schoppen, zie ik mijn leven nu als een fantastisch kunstwerk. Ik kan er zelf vorm aan geven en kleurschakeringen toevoegen tot het in mijn ogen ideaal



is voor mijn bijdrage aan het grotere geheel terwijl ik hier op deze planeet ben, voor de ontvouwing van mijn menselijkheid, mijn levensdoel.

Als ik denk aan het ideale voorbeeld van iemand die zijn leven als een meesterwerk heeft geleefd, denk ik niet aan hoeveel spullen deze persoon had of wat er op zijn bankrekening stond of hoe snel hij liep of wie hij versloeg. Daarvoor moet ik op een veel hoger niveau zoeken. Dan kom ik mensen tegen als Jezus Christus, Mohammed en Boeddha. Dat zijn spirituele meesters die een indrukwekkende boodschap voor ons hadden over de kracht van de menselijke geest. Maar er zijn ook andere, meer recente voorbeelden, zoals Mahatma Gandhi, die het lukte om het lot te keren van een complete natie die gebukt ging onder de Britse heerschappij. En dat deed hij allemaal op basis van geweldloosheid en een liefdevolle houding ten opzichte van de medemens, niet door middel van conflicten of iets destructiefs. Hij leerde het Indiase volk hoe zij meer zeggenschap over hun eigen leven konden krijgen, en dat deed hij door een gevoel van schoonheid en waardering te cultiveren. Dat vind ik enorm inspirerend.

Begrijp alsjeblieft goed dat ik op zich niets tegen presteren en het bereiken van dingen heb. Ik heb een heleboel van de dingen die hierboven zijn genoemd, maar naarmate de jaren verstrijken, heb ik gemerkt dat ze steeds minder betekenis voor me hebben. Toch zijn ze weer wat meer op de voorgrond getreden naarmate ik me steeds meer op iets hogers ben gaan afstemmen.

Het is alsof ik nu weet waarom ik hier ben, hoe ik dit leven in dienst van anderen kan gaan leiden.

Het is belangrijk dat je jezelf als spiritueel wezen ziet, dat je iedereen die je ontmoet met medeleven, zorgzaamheid, liefde en fatsoen tegemoet treedt. Zie conflicten en moeilijkheden die op je pad komen als mogelijkheden om te leren te overstijgen. Je hoeft geen haat, boosheid en bitterheid te koesteren of iemand anders in elkaar te slaan om deze hogere plek te bereiken.

Het vinden van je roeping betekent niet dat je afstand moet doen van de rol die je in je leven hebt. Het betekent niet dat je niet meer kunt doen wat je graag wilt doen om de kost te verdienen. Het verschil is dat je dat nu vanuit innerlijke vrede doet. Wanneer je begint in te zien dat je je leven precies zo kan laten ontvouwen als het universum zich ontvouwt, vanuit een gevoel van perfectie, harmonie en vrede voor jezelf, wordt je leven inderdaad een prachtig kunstwerk.

Hoe meer je dit doet, hoe sterker je de paradox ervaart dat alle dingen die je zo hard en ijverig najaagt, precies in de juiste hoeveelheid in je leven zullen verschijnen. Je bent dan in de overgave gegaan. Je hebt je niet overgegeven aan iemand anders, maar je hebt de dingen losgelaten die de meeste mensen hun hele leven nastreven. Ze zitten vast in die stressvolle tredmolen die razendsnel ronddraait en ze aanspoort tot gedachten als: *Ik moet presteren. Ik moet nummer één worden. Ik moet iedereen verslaan om mezelf te bewijzen.* Maar jij zult een innerlijk gevoel van harmonie hebben ont-

wikkeld. Jij weet dat dat soort dingen nu niet bepaald verheven criteria zijn voor wie jij als mens bent. Je bent nu gericht op iets wat veel belangrijker is: je zielsmissie.

## AANDACHT OP HET HUIDIGE MOMENT

Je kunt niet in de toekomst of in het verleden een doelgericht en zinvol leven leiden. Dat moet je nu doen, vandaag, op dit moment. Eén van de concepten die je echt moet doorgronden, en dat je zal bevrijden van gedachten die door het ego worden ingegeven, is het concept van het nu. In het westen zijn we niet zo goed in 'nu'. Soms lijkt het alsof we niet eens weten wat het betekent, want we zitten vol met een heleboel zorgen over onze verantwoordelijkheden en het volgen van regels. We proberen vooral goede familiemensen te zijn, elke dag naar ons werk gaan, de rekeningen te betalen en alle dingen te doen die we verondersteld worden te doen. Nogmaals, al die dingen zijn prima, maar ze zullen ons niet met passie vervullen.

Als je in het nu leeft, geef je jezelf de vrijheid om van het huidige moment te genieten, in plaats van dat je dat bevredigende of vreugdevolle gevoel uitstelt omdat je iets dringenders te doen hebt. Zoals gezegd, geld, prestige, promoties, prijzen en andere prestaties kunnen je nooit echt het gevoel geven dat je een doel in het leven hebt en dat het leven zin heeft. Ze kunnen er wel voor zorgen dat je de hypotheek kunt betalen of je wint er iets mee dat je op een plank kunt zetten of aan de

muur kunt hangen, maar het zijn allemaal voorbeelden van extrinsieke motivatie.

Wat je wel het gevoel geeft dat je een doel in het leven hebt en een zinvol leven leidt zijn de dingen die je vanuit je innerlijk motiveren. Dan heb ik het bijvoorbeeld over het gevoel dat je over jezelf hebt, hoe je denkt over wie je bent, en hoeveel je groeit en hoe je de wereld ervaart. Wanneer je je op die dingen concentreert, ben je niet meer zoekende naar je zielsmissie. Je zielsmissie zal jou dan vinden. Net als geluk en succes is je levensdoel iets wat je *bent*, en daardoor zit het ook verweven in alles wat je hebt en doet in je leven.

Ik vind doelen en plannen belangrijk om te hebben, voor iedereen. We moeten echter wel in gedachten houden dat elke stap die je zet op weg naar het bereiken van een doel net zo belangrijk is als elke andere stap, en het is ook niet verstandig om zo sterk vast te houden aan een bepaald plan dat er geen ruimte is om het aan te passen. Stel dat je op reis gaat en van tevoren alle tussenstops al hebt gepland, en alle hotels al hebt geboekt. Je gaat op pad en komt op een plek waar je nog nooit eerder bent geweest en die je heel intrigerend vindt. Misschien wordt daar de volgende dag wel een evenement georganiseerd en zou je die graag willen zien, maar dat kan niet, want je wordt geleefd door je plannen en je doelen. Daardoor bepaal je zelf niet meer wat je met je leven doet. Als je je niet kunt aanpassen en niet flexibel kunt zijn ten opzichte van de dingen die je voor jezelf wilt, is dat geen gezonde situatie.

Het maken van plannen en doelen kan heel goed voor je zijn, zolang je maar in het huidige moment aanwezig blijft. Ik zal je een voorbeeld uit mijn eigen leven geven. Jaren geleden liep ik in oktober mijn allereerste marathon. Toen ik een aantal jaren daarvoor met hardlopen was begonnen, dacht ik nog helemaal niet na over aan een marathon meedoen. Ik wilde alleen maar kijken of ik elke dag een stukje kon hardlopen. Elke dag lette ik op wat mijn lichaam aangaf en liep ik in het tempo dat op de betreffende dag mogelijk was. Dat was mijn doel. Op een dag begon ik gewoon, en de volgende dag besloot ik weer te gaan hardlopen, ook al had ik last van mijn schenen en was ik regelmatig buiten adem. En de volgende dag ging ik weer, de dag daarna ook, en zo verder.

Na drie of vier weken liep ik in plaats van anderhalve mijl twee mijl. Ik had mijn doel niet veranderd, maar mijn lichaam gaf aan dat ik in een hoger tempo en een grotere afstand kon lopen, wat in wezen heel natuurlijk is. Ik ging rustig door met het stellen van dagelijkse doelen voor mezelf. Daarbij leefde ik in het nu en genoot ik er echt van. De doelen die ik voor mezelf stelde werden automatisch aangepast, en binnen een jaar stond ik aan de start van een marathon. Als je een jaar daarvoor had gezegd dat ik dat zou kunnen doen, dan had ik gedacht: *Je moet wel gek zijn om te denken dat iemand überhaupt ruim 41 km zou willen hardlopen.*

Ik deed overigens drie en een half uur over die marathon. Ik kon het niet geloven toen ik hoorde dat

sommige mensen na iets meer dan twee uur al waren gestopt. Ik zei tegen mezelf: *Als je drie en een half uur gaat hardlopen, dan heb je ook echt iets gepresteerd. Na twee uur stoppen kan iedereen.* In mijn beleving had ik gewonnen, omdat ik langer had gelopen dan alle andere deelnemers. Zoals je weet, alles draait om je instelling. Het gaat om wat je gelooft.

Stel dat je wilt afvallen, stoppen met roken, of van een andere verslaving af wilt komen. In mijn ogen kun je alleen maar afvallen als je tegen jezelf zegt: *Vandaag, alleen vandaag, eet ik geen suiker.* Of als je wilt stoppen met roken, zeg je: *Alleen vandaag rook ik geen enkele sigaret.* Zo kun je elke verslaving aanpakken. Als iemand me vraagt: ‘Denk je dat ik dat echt kan?’ dan antwoord ik: ‘Natuurlijk. Iedereen kan het een dag volhouden. Dat is echt niet zo moeilijk.’

Je doet het dus een dag. Dan ben je aan het einde van die vierentwintig uur een ander mens. Zeg niet vanuit je ego tegen jezelf: *Morgen zal ik toch wel weer suiker willen. Wie hou ik voor de gek? Morgenavond wil ik toch weer ijs met karamelsaus, dus kan ik dat net zo goed vanavond al pakken.* Of: *Zeg je nou dat ik de rest van mijn leven nooit meer een ijscoupe kan eten?* Dan sta je binnen de kortste keren voor de koelkast. Doe dat jezelf niet aan, anders zit je elke avond weer ijs te eten.

In plaats daarvan zeg je aan het einde van de dag tegen jezelf: *Ik heb nu vierentwintig uur lang geen ijs in mijn lichaam gestopt.* Of als je probeert te stoppen met roken, zeg je: *Ik heb nu een vierentwintig uur geen nico-*

*tine in mijn lichaam gestopt.* Daarna ben je een ander mens, en kun je dat andere mens laten beslissen of hij of zij het nóg een dag wil proberen. Laat die beslissing niet nemen door de persoon die nu een sigaret of ijs wil. Laat die beslissing nemen door de persoon die vierentwintig uur achter elkaar succesvol is geweest. Aan het einde van de volgende dag is het je al achtenveertig uur gelukt, en zo ga je gewoon door.

Je hebt de kracht om elke dag een nieuw mens te worden. Vraag het maar aan mensen die ooit bij de Anonieme Alcoholisten zijn geweest. Deze organisatie gelooft heel sterk in de slogan *Eén dag tegelijk*. Zo kun je met alles omgaan door je leven met één dag tegelijk te leiden. Dan kun je op een willekeurige dag een heleboel doelen hebben zonder dat je in de toekomst leeft. Het zou absurd zijn om te zeggen dat je nooit doelen voor jezelf zou mogen hebben. Iedereen heeft doelen. Waar het om gaat is hoeveel je er op dit moment aankunt.

Je moet elke dag ten volle leven, in plaats van dat je je bevrediging uitstelt doordat je iets najaagt dat in de toekomst ligt en waarvan je niet eens weet of je het wel zult bereiken. En mocht het lukken, dan ben je waarschijnlijk toch al een ander mens. Dat is een van de moeilijkste dingen om te begrijpen. Als je een doel voor jezelf stelt dat ergens ver in de toekomst ligt, zul je tegen die tijd een heel ander mens zijn dan wie je nu bent.

In ons leven bestaat alleen het huidige moment. Als je over vijf jaar iets wilt zijn, ga je ervan uit dat je nog steeds dezelfde persoon bent, en hetzelfde lichaam, en

op dezelfde manier leeft zoals je nu leeft. Dat is een gewaagde veronderstelling. Met andere woorden, als je altijd maar die vijf jaar in gedachten hebt, komt er een moment dat je je doel niet zult kunnen bereiken. Want de toekomst ligt voor niemand vast, en het verleden ligt achter je, als het kielzog van een boot. We hoeven alleen maar in het huidige moment te leven.

## GENIET VAN DE REIS

Een van de dingen die heel belangrijk zijn om te leren is doen alsof wat je wilt er al is. Je zegt dan niet: *Als ik al deze doelen stel en heel hard mijn best doe, krijg ik misschien wel wat ik wil. Jongens, wat zal ik blij zijn als ik die doelen eindelijk heb bereikt.* Voldoening is net als geluk en succes een innerlijk concept. Als je denkt voldoening te halen uit het bereiken van een doel waar je heel hard voor hebt gewerkt, dan draait alles in je leven om het streven naar iets wat buiten je ligt. Je moet meer denken in termen van *aankomen* in plaats van streven.

Denk maar aan deze uitspraak van Ralph Waldo Emerson: ‘Wijsheid is het beëindigen van het moment, het vinden van het einde van de reis in elke stap die je zet, en zoveel mogelijk goede uren leven.’ En ik weet zeker dat je deze uitdrukking kent: ‘Het gaat om de reis, niet om de bestemming.’ Ik wil dat je inziet dat je net zoveel moet genieten van elke stap die je zet om je doelen te bereiken als van het bereiken van je doelen zelf.

Als je alleen gericht bent op het najagen van je doe-



len, kun je geen niet-beperkte persoon zijn. Als je je energie alleen stopt in het bereiken van doelen die in de toekomst liggen, zul je altijd een egoïstisch persoon zijn die lijdt aan de ‘ziekte van meer’. Als je je doel bereikt, zul je niet weten wat je ermee aan moet. Je zult niet weten hoe je moet omgaan met wat je dan hebt, dus stel je nieuwe doelen. Als je als doel hebt om 100.000 euro te krijgen en je krijgt het, dan zul je het gevoel hebben dat je 200.000 euro moet krijgen, en zo gaat het maar door. Je leven bestaat dan uit nog meer worsteling, nog meer leed, en het nog meer najagen van je doel. En als dat überhaupt al lukt, kijk je om je heen en besef je dat je een oude man of vrouw bent geworden, en vraag je je af: *Wat is er met mijn leven gebeurd?*

Er is absoluut niets mis met het nastreven van een doel, zolang je maar blijft afgestemd op de waarheid. De waarheid is het belangrijkste aspect van je leven. Zoals ik al eerder zei, is het ontzettend belangrijk om integer te zijn, om het punt te bereiken waarop elk woord dat uit je mond komt precies is wat het is, en een uiting is van wie jij echt bent. Als je een keer de fout in gaat, betekent dat niet dat je minder waardevol bent. Dan betekent dat gewoon dat je er iets van moet leren. Je leert waardering te hebben voor wat je moet leren als je een keer de fout in gaat in plaats van dat je zegt: ‘Ik heb gefaald en dus ben ik een slecht mens. Blijkbaar ben ik toch niet zo integer.’

Hoe meer je doelen stelt omdat je tekortkomingen wilt compenseren, hoe meer je leven bestaat uit het

najagen van dingen. En wanneer je bent aangekomen waar je wilt zijn, zul je niet weten hoe je ermee om moet gaan, omdat je er je hele leven al op hebt vooruitgelopen. Er zijn veel mensen die tijdens het drinken van hun eerste kopje koffie al denken aan het tweede kopje. Als ze een voorgerecht zitten te eten, vragen ze zich al af of ze ook nog een dessert op kunnen. Ze zijn zo gefocust op wat er in de toekomst gaat komen dat ze niet de tijd nemen om te genieten van wat ze in het nu hebben.

Een van de meest verhelderende dingen die we kunnen doen om meer in onze kracht te gaan staan is van het huidige moment een piekervaring maken. Van alle huidige momenten.

Denk maar eens aan wat er gebeurde met de schrijver Fjodor Dostojevski, die in de jaren zestig van de negentiende eeuw in Rusland onder het bewind van de tsaar leefde. Als jongeman werd Dostojevski ervan beschuldigd dat hij zich had aangesloten bij een literaire groep in Moskou die probeerde de tsaar ten val te brengen door te discussiëren over revolutionaire ideeën, zoals vrijheid en het recht van mensen om voor zichzelf te denken en hun eigen keuzes te maken.

De tsaar beschuldigde Dostojevski er dus van dat hij lid was van deze groep, en veroordeelde hem tot de doodstraf. Hij werd in een cel in Moskou gestopt en kreeg de datum van zijn executie te horen. Toen het zover was, werd Dostojevski samen met vijf andere mannen meegenomen en voor een vuurpeloton neergezet. Ze wikkelden een zwarte lijkwade om de ogen van de

eerste man, en toen schoten de bewakers van de tsaar hem dood. Ze deden hetzelfde met de volgende man, en Dostojevski zag dit allemaal gebeuren.

Daarna deden ze de lijkwade om zijn ogen en bereidden zich voor om hem dood te schieten, want hij was aan de beurt. Dostojevski, de schrijver van enkele van de grootste boeken die ooit zijn geschreven! Op het laatste moment werden hij en de andere twee mannen die nog leefden gespaard. Om de een of andere reden besloot de tsaar ze tien jaar dwangarbeid in de gevangenis op te leggen.

Later schreef Dostojevski over de waarde van het huidige moment en hoe je kunt leren om helemaal in het huidige moment op te gaan. Toen hij in de cel bijvoorbeeld een kakkerlak zag, stoorde hem dat niet. Het zag de kakkerlak niet als een smerig diertje dat hij met zijn schoen wilde verpletteren. Hij zag hem als een wonder.

Volgens een oud gezegde is het leven iets wat je overkomt terwijl je bezig bent met het maken van andere plannen. Daar zit enorm veel waarheid in. Je moet begrijpen dat waar je ook bent, elk moment in je leven een wonder is dat beleefd mag worden. Stop met het zoeken naar wonderen in iets dat in de toekomst ligt, en geniet van elke stap die je zet op het pad van ascensie.

# WAYNE DYER

---

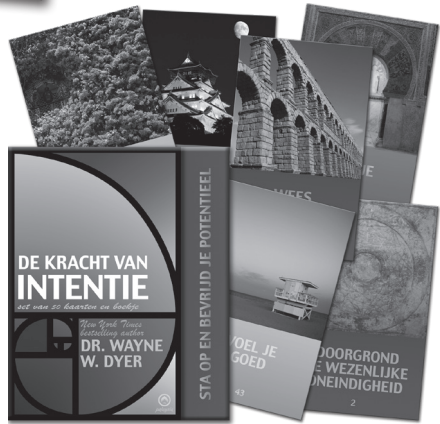
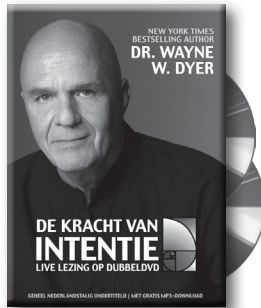
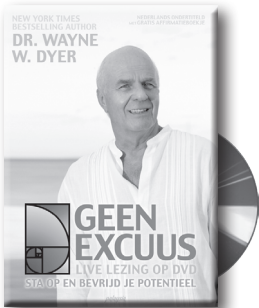
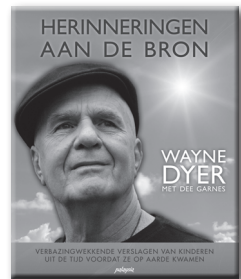
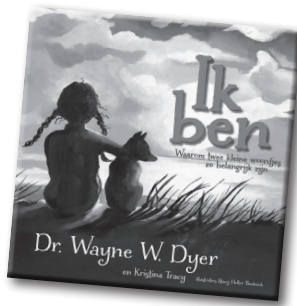
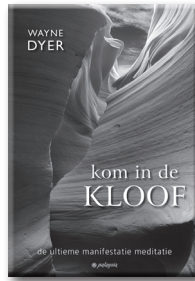
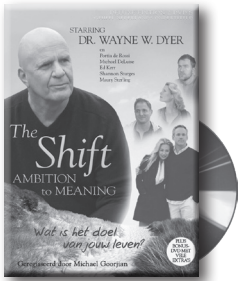
Dr. Wayne W. Dyer werd door zijn fans liefkozend de ‘vader van de motivatie’ genoemd en was een internationaal bekende auteur, spreker en pionier op het gebied van zelfontwikkeling. In zijn vier decennia durende carrière schreef hij meer dan 40 boeken (waarvan 21 New York Times-bestsellers), maakte hij talrijke audio-programma’s en video’s en was hij in vele televisie- en radioprogramma’s te gast. Van *Bezield leven*, *De taal van het hart*, *Willen is kunnen*, en van zijn New York Times-bestsellers *De tien geheimen van succes en innerlijke rust*, *De kracht van intentie*, *Living an Inspired Life*, *De weg naar verandering*, *Stop! Geen excuses meer*, *Vervul je wensen door de kracht van fantasie*, en *De cirkel is rond* werden National Public Television specials gemaakt.

Om zijn wijsheid voor kinderen beschikbaar te maken schreef hij meerdere kinderboeken.

Wayne promoveerde op het gebied van onderwijscounseling aan de Wayne State University, was universitair hoofddocent aan de St. John’s University in New York, en wijdde zijn hele leven aan het vinden en leren kennen van het hogere zelf. In 2015 verliet hij zijn lichaam en keerde hij terug naar de Bron om aan zijn volgende avontuur te beginnen.

WWW.WAYNEDYER.NL

MEER VAN WAYNE DYER BIJ *palaysia*



Boeiende filmpjes, quotes, een orakel, en nog veel meer extra's vind je op de Nederlandse websites van Wayne:

[www.waynedyer.nl](http://www.waynedyer.nl)

[www.manifestatiemeditatie.nl](http://www.manifestatiemeditatie.nl)

[www.geenexcuus.com](http://www.geenexcuus.com)

[www.palaysia.com/waynedyer/kvi2.html](http://www.palaysia.com/waynedyer/kvi2.html)

[www.afstemmenopdebron.nl](http://www.afstemmenopdebron.nl)

[www.the-shift.nl](http://www.the-shift.nl)

[www.10geheimen.nl](http://www.10geheimen.nl)

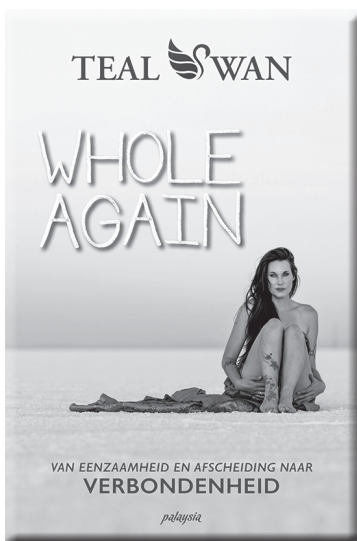
en bekijk het hele assortiment op: [www.sunshineforthesoul.nl](http://www.sunshineforthesoul.nl)



MEER VAN *palaysia*



Bekijk het filmpje *Doe dit nooit als je vervulling wilt vinden* op [WWW.LEEFJEZIELSMISSIE.NL](http://WWW.LEEFJEZIELSMISSIE.NL)



Bekijk de videoserie *Van eenzaamheid naar eenheid* op [WWW.TEALSWAN.NL](http://WWW.TEALSWAN.NL)



Trek een Healing Mantra kaart en bekijk de videoserie *Alles voor Liefde* op [WWW.ALLESVOORLIEFDE.NL](http://WWW.ALLESVOORLIEFDE.NL)