
RADICAL BRILLIANCE

Nederlandse editie

*Het onderzoek naar hoe en waarom mensen
originele levensveranderende ideeën hebben*

ARJUNA ARDAGH

ANDERE BOEKEN VAN
ARJUNA ARDAGH

Relaxing into Clear Seeing (1997)

How About Now (1998)

The Last Laugh (2003)

The Translucent Revolution (2005)

Leap Before You Look (2007)

Let Yourself Go (2008)

Ontwaken in eenheid (2010)

Better than Sex (2013)

Bewust man zijn (2015) met John Gray

RADICAL BRILLIANCE

*Het onderzoek naar hoe en waarom mensen
originale levensveranderende ideeën hebben*

ARJUNA ARDAGH



Radical Brilliance

Het onderzoek naar hoe en waarom mensen
originele levensveranderende ideeën hebben

Copyright © 2017-2018 by Arjuna Ardagh
originele titel: Radical Brilliance

The anatomy of how and why people have original life-changing ideas

Published by Self XPress, imprint of Awakening World LLC
This edition is arranged with Waterside Productions through
Blackbird Literary Agency, Baarn, The Netherlands

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door
middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook,
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Copyright © 2019 voor deze uitgave:

Succesboeken.nl

e-mail: info@succesboeken.nl

ISBN: 9789492665355

Nur: 810

Trefwoord: Psychologie

Vertaling: Pascale Kamminga-Lever
Redactie: Petra Versteegh-Vendelmans

1e druk: november 2019

Bestelinformatie:

Uitgaven van uitgeverij Succesboeken.nl zijn in iedere (online) boekhandel
te verkrijgen. Alle uitgaven plus uitgaven van collega-uitgevers kunnen ook
besteld worden op de website van Succesboeken.nl

Waarschuwing-Disclaimer

De namen en persoonlijke kenmerken van bepaalde personen, die in dit boek worden besproken, zijn ter bescherming van hun privacy mogelijk veranderd. Zowel de auteur als de uitgever heeft deze uitgave bedoeld om informatie te verstrekken over de materie van het onderwerp dat behandeld wordt. Er is alles aan gedaan om deze uitgave zo compleet en nauwkeurig mogelijk te maken. Het doel van dit boek is te onderwijzen. De schrijver en de uitgever zullen door geen persoon of instantie aansprakelijk gesteld, noch verantwoordelijk geacht kunnen worden voor welk verlies, schade of letsel dan ook dat veroorzaakt is of waarvan aangenomen wordt dat het direct of indirect veroorzaakt is door de informatie die deze uitgave bevat. De geboden informatie kan, ondanks alle zorgvuldigheid, onjuistheden bevatten. De informatie die hierin gepresenteerd wordt is op geen enkele manier bedoeld als vervanging van medische diagnostiek en/of behandeling. De inzichten in dit boek zijn voor 100% van de auteur en geven niet noodzakelijkerwijs de inzichten van de uitgever weer. De uitgever kan er derhalve geen verantwoordelijkheid voor nemen.

Opdracht

Voor de onuitwisbare herinnering aan Leonard Cohen.

Met respect, dankbaarheid en ontzag.

En aan de kleinkinderen

van mijn kleinkinderen:

We hebben ons best gedaan

om de weg te banen.

Met alle respect hebben we de vrijheid genomen om u te tutoyeren. In het Engels hebben we daar taalkundig gezien geen problemen mee. Dit boek is veelal in de mannelijke vorm geschreven. Zo zijn we het gewend en het voelt het meest vertrouwd aan. Dat is de enige reden. We respecteren en bewonderen iedere lezer, man of vrouw.

— redactie

Aanbevelingen

Gebaseerd op honderden interviews met enkele van de meest briljante mensen, heeft Arjuna Ardagh een tour-de-force gecreëerd: hij heeft alles wat nuttig is samengevoegd voor een leven vol doelstellingen en contributie. Dit boek moet gelezen worden door mensen die een verschil willen maken en iets bij willen dragen aan deze wereld. Arjuna is een radicaal briljante schrijver en interviewer en zal elke lezer toegang geven tot zijn hoogste zelf. Een prachtig stukje werk.

— **Lynne Twist**, auteur van *The Soul of Money*;
oprichter: Pachamama Alliance.

Dit is alsof je aan de geest in de wonderlamp kan vragen om ‘briljantheid op verzoek’! Je zult eindelijk begrijpen waar je beste ideeën vandaan komen en hoe je ze met je eigen wil kunt gaan creëren ... daarbij zul je ook zien wat het juiste moment is om ze te voltooien en je zult zelfs leren hoe je jezelf steeds opnieuw kunt creëren. Wanneer je deze cyclus begrijpt, zul je nooit meer het gevoel hebben dat je bent vastgelopen, wensende dat jouw briljante idee een impact in het universum zal gaan maken.

— **Yanik Silver**, auteur van *Evolved Enterprise*;
oprichter: Maverick1000.

De meest essentiële eigenschap voor iedere krachtige leider is het vermogen om te innoveren en dingen te bedenken die nog nooit eerder zijn bedacht. Dit boek is een uitgebreide en complete handleiding hoe je dat precies kunt doen.

— **Amy Elizabeth Fox**, CEO,
Mobius Executive Leadership.

Dit is een geweldig boek voor ondernemers en leiders om inzicht te krijgen in hun creatieve proces en ze te laten zien waar ze zich momenteel bevinden binnen dat proces. *Radical Brilliance* is geen traditioneel zakenboek en de schrijver is ook niet bang om alles dat een echte bijdrage kan leveren aan innovatie boven water te halen. Je zult misschien geschokt zijn, misschien zelfs verontrust, maar je zult zeker worden getransformeerd.

— **Robert Richman**, auteur van *The Culture Blueprint*;
oprichter van *The X Pill*; Cultural Strategist bij
Zappos; Co-creator van Zappos Insights.

Arjuna Ardagh heeft een kaart gemaakt die leidt naar het ontsluiten van je creativiteit om jouw visie te manifesteren. Het is de moeite van het lezen waard en een goed idee zijn wijze advies op te volgen.

— **Stephan Rechtschaffen, MD**; auteur: *Time Shifting*;
oprichter: Blue Spirit Costa Rica, en het Omega
Institute, Rhinebeck, New York.

Misschien had dit boek 'Your Brilliance' moeten heten, omdat dit boek, in een tijd van afleiding en middelmatigheid, een handleiding is om op te vallen, een verschil te maken en om het 'brilliant' te worden. Als het jouw bedoeling is een fascinerend leven te leiden, dan is dit boek iets voor jou.

— **Eric Edmeades**, auteur van *The Hindsight Window*;
oprichter van WildFit.

Dit gedurfde en genereuze boek van Arjuna Ardagh biedt alles wat we nodig hebben om onze aangeboren ‘brilliance’ te herstarten en een originele contributie te leveren.

— **Barnet Bain**, auteur van *The Book of Doing and Being*; directeur van *Milton’s Secret*; producer van *What Dreams May Come*.

Een praktische gids om ‘brilliance’ op te wekken en deze de wereld in te stralen. Ik ken Arjuna persoonlijk en voelde zijn wijsheid op elke pagina. Een winnaar!

— **Dr. Joe Vitale**, auteur van *Zero Limits* en *The Miracle*.

Arjuna Ardagh laat op een mooie en praktische wijze zien hoe we allemaal ons ware potentieel kunnen benutten om niet alleen onszelf beter te leren kennen, maar om tevens een echt verschil te kunnen maken in deze wereld.

— **Dawa Tarchin Phillips**, CEO van *Empowerment Holdings*; Oprichter van *The Mindful Leadership Tribe*.

Radical Brilliance biedt een ingenieuze kaart die laat zien hoe je een volledig geëngageerd en vervullend leven kunt leiden in onze moderne tijd. De informatie is levensveranderend, provocerend en bij uitstek praktisch. Ik raad het boek ten sterkste aan.

— **Jonathan Robinson**, auteur van *Communication Miracles for Couples* en *Shortcuts to Success*.

INHOUD

Voorwoord door Kute Blackson	XI
DEEL 1: DE KAART	XVII
1. Mijn leven als buitenbeentje	1
2. De magische schakelaar	5
3. Niet alle gedachten zijn op dezelfde wijze gecreëerd	15
4. De cyclus van briljantheid	27
5. Vast komen te zitten	45
6. De kleine lettertjes	65
7. Briljante oefeningen	89
8. Jouw briljante brein	103
DEEL 2: HET TERRITORIUM	117
9. Briljante routine	121
10. Briljante slaap	131
11. Briljante vakanties	143
12. Briljante seks	153
13. Ontdek jouw briljante voedingswijze	163
14. Meest briljante supplementen	179
15. De supplementen die papa verbiedt	195
16. Ongelooflijke Radical Brilliance	213
17. Hoe te zitten	223
18. Gebed, toewijding, overgave	233
19. Briljante vriendschappen	243
20. Neem je briljante rolmodellen mee uit eten	251
21. Reken niet op een bestseller	259
22. Briljant mentorschap en coaching	269
23. Het gaat hier niet om jou	277
24. Wil je hier weg?	291
Dankbetuigingen	297
Lijst van interviews	301

RADICAL BRILLIANCE

VOORWOORD

Door Kute Blackson

We leven in interessante tijden, intense tijden. We ervaren een extreem politiek klimaat en onze wereld staat voor ontelbare uitdagingen. Ik denk vaak aan het citaat dat aan Albert Einstein wordt toegeschreven: “Je kunt geen enkel probleem oplossen met hetzelfde soort denken dat het heeft gecreëerd.” Om onze cultuur en het menselijk ras echt te laten evolueren, om de mensheid vooruit te helpen, kunnen we niet alsmaar hetzelfde blijven doen.

We moeten innoveren; we moeten een nieuw paradigma aanboren. Het werkt niet om zijwaarts te bewegen: dat is meer van hetzelfde. De meubels van ons leven verschuiven en vervolgens zeggen: “Wow, ik heb het meubilair verplaatst, nu is alles anders”, is niet de oplossing. We kunnen niet de wereld en het leven gewoon even opnieuw indelen. Tegenwoordig is er een mogelijkheid om daadwerkelijk een nieuw niveau van ‘brilliance’ aan te boren.

Hoe kunnen we dingen op een fundamenteel andere manier doen? Hoe kunnen we op een fundamenteel andere manier denken? Hoe kunnen we innoveren? Hoe kunnen we nieuwe en verschillende manieren creëren om relaties met elkaar aan te gaan, hoe kunnen we politiek en economie anders benaderen, hoe krijgen we nieuwe visies op een onderwijssysteem en niet alleen herhalingen van versies die al eerder zijn gebruikt?

Er zijn vandaag de dag veel, heel veel boeken waarin geschreven wordt over maximum potentieel en zelfverbetering. De meerderheid daarvan komt vanuit een zeer intellectueel perspectief, van een formule op basis van het ‘ik’.

Ze praten over ‘brilliance’ vanuit het standpunt van het verzamelen

van meer kennis, kennis die slechts de geest voedt. We leven in een tijdperk van informatie-overload. Er zijn tegenwoordig zoveel zeer intelligente mensen in de wereld die briljant klinken, die briljant communiceren, schijnbaar briljante toespraken houden en gesprekken voeren en ogenschijnlijk briljante boeken schrijven. Maar dit is niet hetzelfde als echt belichaamde 'brilliance'.

Dus toen mijn vriend Arjuna Ardagh me vroeg om een voorwoord te schrijven voor zijn nieuwe boek, *Radical Brilliance*, moest ik daar even over nadenken. "Ik vind jou zo briljant", vertelde hij me. "Voor mij ben je een perfect voorbeeld van 'Radical Brilliance'. Je leeft het en haalt het ook bij anderen naar boven."

Ten eerste voel ik me niet briljant. Ik geloof ook niet dat die 'Radical Brilliance' mij als persoon toebehoort, als een afzonderlijke identiteit. Mijn ervaring vertelt me dat hoe meer we in staat zijn om ons 'ik' te negeren en los te laten, hoe meer de 'brilliance', welke de intelligentie is die inherent is aan het leven zelf, door ons heen kan komen. Dat is altijd al het geheim geweest. Wanneer we ons eraan overgeven, kan die aangeboren 'brilliance' zijn ding doen, zich door middel van ons uiten, ons ontroeren en dingen creëren die we ons nooit, niet eens in onze stoutste dromen, hadden kunnen voorstellen. Als ik terugkijk op enkele van de topmomenten in mijn leven voel ik me niet briljant, maar eerder nederig. Ik weet niet hoe die dingen zijn gebeurd. Ik heb deze onwetendheid moeten leren accepteren.

Ik had een zeer ongewone jeugd. Mijn vader was een predikant in Ghana. Hij had 300 kerken, met honderdduizenden volgelingen. Hij stond bekend als een wondergenezer. Ik ben opgegroeid in dat milieu. Hij werd beschouwd als een soort Afrikaanse Messias. Hij had ook een enorme kerk in Londen. Ik moest al zijn kerken overnemen. Op een zondag, in Londen, kondigde hij aan: "Mijn zoon zal het overnemen. Hij zal de genezingsdienst volgende week doen."

Ik was dertien jaar oud. Ik dacht: *hoe ga ik mensen genezen? Dit is gestoord.* Gewoonlijk bezochten ongeveer 4000 mensen onze kerk op zondag. Die zondag waren er 6000.

Iedereen kwam om genezen te worden door een jongen van dertien. Ik was panisch van angst. Toen kwam het moment waarop mijn vader zei: “Alstublieft, sta op allemaal; ga in de rij staan om genezen te worden.”

Mijn hoofd tolde: denk, denk, denk, denk, denk. Ik stond voor de mensen en ik had geen flauw idee wat ik aan het doen was, of wat ik zou gaan doen. Toen kwam het moment waarop ik alles wel moest loslaten en ik zei: “Oké. Ik heb geen idee, maar ik zal me overgeven en vertrouwen hebben op wat er gaat gebeuren.”

Ik besepte dat ik niets kon doen, dus ik deed ook geen enkele poging. Ik negeerde mijn ‘ik’ en ik liet alles los. Toen voelde ik dat er iets door mij heen begon te stromen.

De volgende uren had ik niet het gevoel dat ‘ik’ er was. Ik had mijzelf en mijn gedachten losgelaten en er gebeurden dingen. Die dag beweerden veel mensen dat ze genezen waren. Ik kan eerlijk zeggen dat ik geen idee heb wat er is gebeurd. Het was een diepgaand moment om te beseffen dat er geen genezer was. Er was niemand die het deed. Het was meer alsof ik ‘gedaan’ werd. Dat was een heel belangrijk moment van overgave. Op dat moment *voelde* ik de ‘brilliance’. Hij kwam door mij heen en hij genas de mensen. Het was diepgaand en maakte mij zeer nederig.

Ik volgde niet in mijn vaders voetsporen, maar je zou kunnen zeggen dat al mijn werk, tot op de dag van vandaag, gaat over het ondersteunen van mensen om diezelfde ‘brilliance’ aan te boren.

De waarheid is dat we allemaal briljante wezens zijn die in contact staan met onze essentie en de stroom van energie die door ons heen vloeit. Als kinderen zingen we, dansen we. De ‘brilliance’ beweegt ongehinderd door ons heen, vrij stromend, zonder voorwaarden. We denken als kind niet zorgelijk: *oh nee, ik kan niet zingen zoals Bruno Mars, of Michael Jackson, of Adele*. Later, wanneer we onszelf beginnen te vergelijken met anderen, beginnen onze problemen. We beginnen te krimpen; we worden zelfbewust.

Er is een eindeloze lijst van pijnlijke menselijke ervaringen en we leren allerlei manieren om ons daarvan los te koppelen of af te sluiten. We worden geconditioneerd door onze ouders, pijn, trauma, misbruik en verdriet. We onderdrukken pijn, maar op hetzelfde moment onderdrukken we levendigheid en daardoor ook onze aangeboren 'brilliance'. We ontwikkelen allerlei soorten verdedigingsmechanismen en strategieën om de pijn om ons heen niet te voelen. Deze verdedigingsmechanismen, op hun beurt, beginnen blokkades binnenin ons te creëren. De aangeboren energie, de aangeboren 'brilliance' die van nature vloeide, stopt met stromen. Creativiteit stopt.

Als we de wereld in gaan, ontwikkelen we maskers, overlevingsmechanismen zodat er van je gehouden wordt, je goedgekeurd wordt en je erbij hoort. 'Wie moet ik zijn zodat je van me houdt? Mijn vader wil dat ik me op een bepaalde manier gedraag. Ik ben luid en grappig, maar dan slaat mijn moeder me en zegt: "Kinderen moeten alleen gezien en niet gehoord worden." '

Dus we sluiten ons af, en we beginnen te denken: *wie moet ik zijn om bemind te worden?* We ontwikkelen persona en identiteiten en manieren van 'zijn' die we niet werkelijk zijn. Dit ontkoppelt ons van onze ware 'brilliance', van onze echte, natuurlijke, authentieke zelf. We raken verstrikt in een geconditioneerde identiteit, in de gevangenis van een imago, dus de aangeboren 'brilliance' stroomt niet meer zo natuurlijk als hij deed toen we nog ongeconditioneerd, vrij en in contact waren met onze essentie.

Het is zo belangrijk voor ons om te onthouden dat we niets hoeven te doen om briljant te zijn. We zijn al briljant. Het is alleen zo dat 'brilliance' wordt bedekt met geconditioneerde patronen en overlevingsstrategieën en -mechanismen. Ik zal het nog een keer zeggen: we zijn allemaal al briljant. Het zit in onze natuur. Het is niet iets dat je moet verdienen, leren of bereiken. Zodra we onszelf van de patronen in onze geest kunnen verlossen, zullen we ons dat herinneren, en kunnen we ons opnieuw verbinden met onze ware aard.

Dat brengt me terug naar dit boek dat jij nu in handen hebt van Arjuna Ardagh. *Radical Brilliance* is niet zomaar een boek over 'brilliance'. Het *is* briljant. Het *leidt* ons naar een pad om terug te keren naar een diepere 'brilliance' voorbij de geest, naar de 'brilliance' waarmee we werden geboren. Lees het en je zult het zien.

Ik heb diep respect voor dit boek en begrijp heel goed waar Arjuna op doelt. *Radical Brilliance* presenteert een heel eenvoudig model dat je laat zien hoe je je natuurlijke 'flow' kunt volgen, zodat je een diepe innerlijke wijsheid kunt aanboren die de bron is van ware 'brilliance', de bron van ware creativiteit, echte innovatie en echte levendigheid.

Dit boek is een diepgaande uitnodiging tot een leven van authentieke 'brilliance'. Het biedt je alles wat je nodig hebt om terug te keren naar een echt belichaamde 'brilliance' en het geschenk waarmee je geboren bent de wereld in te brengen. Dit is opwindend en verfrissend voor mij: een eenvoudige kaart te hebben om de geest te verlaten en te innoveren vanuit die diepere dimensie.

Dat was wat door me heen ging toen ik dit schitterende boek over 'brilliance' las. Het herinnerde me er nogmaals aan dat hoe meer ik mijn 'ik' negeer en me overgeef aan de 'brilliance' van het leven, des te meer 'brilliance' er door mij heen vloeit en doet wat nodig is – het laat me dansen en zingen en bewegen.

Arjuna biedt een kaart en heel eenvoudige 'brilliance-tips' die iedereen kan gebruiken om de flow van aangeboren 'brilliance' te ontgrendelen en een voertuig te zijn in de evolutie van een nieuwe mensheid.

Geniet van de reis!

Kute Blackson
Los Angeles

RADICAL BRILLIANCE

Deel 1

DE KAAART

Ik ging zonder kaart of kompas wandelen op de poolcirkel. Gelukkig was ik slechts urenlang verdwaald en niet dagenlang.

— **John Burnside**

RADICAL BRILLIANCE

HOOFDSTUK 1

Mijn leven als buitenbeentje

T elkens wanneer ik tegen een nieuw boek, of nieuwe podcast of persoon aanloop die me iets nieuws wil vertellen, wil ik niet alleen maar weten: “Wat heb je me te leren?” Ik wil weten: “Wie ben jij? Hoe ziet jouw leven eruit? Vertel me over jouw persoonlijke reis die ertoe heeft geleid dat je het gevoel hebt gekregen dat je iets belangrijks te melden hebt. Welke uitdagingen heb jij onderweg overwonnen? Vertel me over jouw persoonlijke triomfen!”

Voor het geval jij dezelfde criteria hanteert, voordat je verder leest, hier volgen mijn referenties.

Dit boek is het resultaat van mijn levenslange ervaring als buitenbeentje. Ik ben geboren in Londen in de jaren vijftig als kind van zeer intellectuele, maar ook zeer neurotische ouders.

Mijn hele jeugd ben ik bedolven onder de boeken. Terwijl de kinderen van deze tijd misschien een knuffel of piepend speeltje krijgen, kreeg ik voor mijn 1e verjaardag *The complete works of William Shakespeare* en *The Oxford Book of English Verse*.

Mijn ouders en hun vrienden waren altijd aan het discussiëren over films, romans en filosofie. Iemands waarde werd niet bepaald door zijn vermogen om lief te hebben of hun financiële stabiliteit, maar door hun intellectuele en creatieve scherpte ... en, door te weten wat ‘intellectuele en creatieve scherpte’ betekent. Met een enorme druk op mijn schouders om zelf op dit gebied iets te presteren en te produceren, werd ik vrij goed in dit spelletje en behaalde ik mijn master in Engelse literatuur aan de Universiteit van Cambridge. Maar ik voelde mij ook leeg, omdat deze intellectuele wereld niet echt voelde als een wereld die bij mij hoorde. Ik miste iets.

Dit gevoel van leegte was begonnen in mijn tienerjaren. Ik ging naar de 'King's School' in Canterbury, een van de oudste scholen van Engeland, genesteld onder de schaduw van de kathedraal van Canterbury. Terwijl ik op een dag door de kloosters wandelde, gekleed in het schooluniform van witte smokingblouse, zwart colbertje en boothoedje van stro, ontmoette ik een hare krisjna monnik die een paar meter verwijderd van de kathedraal op de grond zat.

"Hare Krishna, Hare Krishna, Hare Krishna, Hare, Hare", zong hij. Ik was gefascineerd. Ik wachtte geduldig tot hij klaar was en liep toen verlegen op hem af. "Sorry, maar spreekt u Engels?", vroeg ik de Indiaas uitzierende heilige man timide.

"Ja maat, kom zitten. Ik zal je alles vertellen over krisjna ... reïncarnatie ... verlichting." Mijn monnik sprak in een zwaar Cockneydialect zoals men dat spreekt in East End Londen.

Ik was verrukt. Alles wat hij zei klonk volkomen logisch. Het echte doel van het leven was spirituele bevrijding.

Vanuit de rode telefooncel net buiten de schoolmuren, belde ik die avond mijn moeder. "Geweldig nieuws, mam", zei ik. "Ik heb mijn echte roeping gevonden. Ik ga een hare krisjna worden!"

Ze wist wel iets van ze, want ze hadden tot ieders ongenoegen al chantend door Oxford Street in Londen heen en weer gelopen.

Mijn moeder dreigde direct met zelfmoord, iets dat zij standaard deed wanneer ze werd geconfronteerd met onwelkom nieuws. We moesten dus snel een compromis smeden. In plaats van hare krisjna te worden ging ik transcendentale meditatie leren.

De volgende 20 jaar van mijn leven stonden in het teken van spiritueel onderzoek. Ik mediteerde, ging op lange retraites, en reisde vele malen naar India. Ik leerde yoga en mudra's (symbolische houdingen van de handen afkomstig uit India), ik veranderde mijn voedingspatroon, ik droeg kralen, ik nam een Oosterse naam aan. Maar ik had nog steeds het gevoel dat er iets ontbrak. Nirwana als levensdoel, 'de staat van verlichting', het niets denken en niets voelen, voelde ook incompleet.

Ik zag dat de meeste van de spiritueel georiënteerde mensen die ik

kende – en die verder ontwikkeld waren dan ik – nog steeds aan het wachten waren op die wortel van verlichting, bengelend aan het einde van de stok. Iedereen was op weg; niemand had de bestemming bereikt. Binnen de spirituele gemeenschap voelde ik mij wederom niet volledig thuis.

Spiritualiteit gaat vaak over het achterlaten van het persoonlijke, het omzeilen van je menselijkheid, maar het kan ons ook in contact brengen met onze schaduwzijde. Ik realiseerde me dat ik nog rondliep met littekens uit mijn jeugd en dat ik daardoor onbewust zowel mijzelf als anderen onnodig pijn deed. Dit zorgde ervoor dat ik in weer een andere subcultuur dook: psychotherapie en de wereld van het ‘werken aan jezelf’.

Heb je weleens in die tijdschriften gekeken die je vaak ziet liggen in koffieshops? Maandbladen over psychologie en spiritualiteit? Er staan meestal wel wat leuke artikelen in, maar daarnaast staan ze vol met advertenties over Rolfing, chakra's balanceren, regressie- en reïncarnatietherapie, dolfijn channeling en nog veel meer.

Ik heb werkelijk iedere vreemde, zweverige therapie die er in die bladen stond zelf uitgeprobeerd. Als het iets is om jezelf te helen, te fixen of te verbeteren, dan heb ik het waarschijnlijk gedaan. Maar goed, na jarenlange ijverige pogingen tot zelfverbetering, begon ik het gevoel te krijgen dat er toch iets meer moest zijn. Zelfreflectie is van onschatbare waarde, maar ook dit werd voor mij een gebed zonder einde.

Eindelijk, toen ik tegen de 30 liep, realiseerde ik mij dat ik bijna mijn hele leven tot dan toe had besteed aan mediteren en introspectie. Ik moest toch echt wat van mijn leven gaan maken en wat geld gaan verdienen.

Dus ik ben in een andere subcultuur gedoken: die van de mensen die het heerlijk vinden dingen voor elkaar te krijgen. Productief zijn, manifesteren, overvloed creëren, de Wet van de Aantrekkingskracht activeren. Gezond, rijk en invloedrijk zijn. Het was eerlijk gezegd niet zo moeilijk.

In 1987 heb ik in Seattle een school opgericht waar psychothera-

peuten getraind werden in het integreren van hypnotherapie binnen hun praktijk. Ik trainde meer dan 300 mensen in 3 jaar tijd. Ik kocht ook een huis dat in waarde verdubbelde, ik had er \$ 12.500 voor aanbetaald en het bracht ongeveer \$ 150.000 op toen ik het verkocht. In 3 jaar tijd had ik voldoende geld om te stoppen met werken, mits ik een eenvoudig leven kon leiden. Geld verdienen en 'succesvol' zijn gaf ook geen voldoening. Zoals mijn cliënten mij dat heel duidelijk hadden laten zien, was het snel en veel geld verdienen niet de weg naar enige vorm van betrouwbaar geluk.

Tijdens al deze verschillende fasen ben ik altijd sterk politiek en sociaal actief gebleven. Ik doneer graag mijn stem, tijd en dollars aan milieuzaken, vrouwenrechten, inheemse volkeren en vele andere waardevolle doelen. Hoe belangrijk al deze zaken ook zijn, activisme leidde me ook naar de volgende vraag: hoeveel verschil kan ik nu eigenlijk maken? Zelfs als we wat bommen redden, of een nieuwe wetgeving uitvaardigen, mag ik dan door-en-door het gevoel krijgen dat ik mijn korte leven op een intelligente manier heb ingevuld?

Uiteindelijk heb ik ontdekt dat al deze dingen – intellectuele en artistieke creativiteit, spirituele oefening, zelfreflectie, productiviteit en sociale en politieke acties – alle belangrijke componenten zijn van een briljant leven. Maar geen van deze componenten op zichzelf was de sleutel.

Mijn levenslange speurtocht naar wat er voor nodig is om een waardevol leven zonder spijt te leiden is opgeschreven in dit boek.

HOOFDSTUK 2

De magische schakelaar

Waarom lees je dit boek? Wat hoop je hier uit te halen? Dit boek valt waarschijnlijk in de categorie ‘verbeter jezelf’, of ‘zelfhulp’-boeken. Heb je andere boeken gelezen die ook onder deze noemer vallen? Heb je podcasts gedownload, video’s bekeken, online cursussen gedaan, of heb je zelfs live seminars bijgewoond?

De *Small Business Chronicle* schrijft: “De zelfhulpindustrie is een beweging die alle aspecten van zelfverbetering bevat – hoe bouw je je zelfrespect op, verlies je overgewicht, word je rijk, ontmoet je de liefde van je leven, word je succesvol en fysiek fit. Al deze informatie verschijnt in diverse media – boeken, seminars, cd’s, dvd’s, webinars, seminars en online cursussen. Zelfhulp is ‘big business’, en de industrie zal blijven groeien.”

Met een omzet van \$ 10,8 miljard per jaar, geven de voorspellingen een groei in zelfhulpactiviteiten aan van 6% per jaar.

Maar waarom doen we dit allemaal? Waarom steken we zoveel tijd en energie in het, op de een of andere manier, verbeteren van onszelf? Voor zover we weten, van al de 8,3 miljoen soorten op deze planeet, zijn wij de enige die zich hiermee bezighouden. Mijn kat, Angel, is zeventien jaar oud. We hebben haar hele leven samengewoond. Ze ligt in de zon, ze eet haar voedsel, ze doet heel vaak een dutje, en soms klimt ze in bomen. Ze doet alle dingen die katten doen. We hebben nooit enig bewijs gezien dat Angel tijd besteedt aan gepeins.

Ik weet dat ik een betere kat zou kunnen zijn. Ik weet dat ik zou kunnen uitblinken. Ik weet dat als ik er echt voor zou gaan, ik een geweldige kat zou zijn. Ik denk niet dat vlooiën motivatie-seminars bijwonen zodat ze meer bloed gaan opzuigen, of dat pinguïns hopen op betere naamsbekendheid tussen hun collega’s.

Wij hebben deze vooringenomenheid om onszelf te verbeteren ten gevolge van de ontwikkeling van de prefrontale cortex, die zorgt voor een dynamische spanning in het cognitieve bewustzijn van twee tegenovergestelde dingen. Aan de ene kant hebben we de capaciteit onze huidige staat samen te vatten en te evalueren.

Nou, ik ben in de veertig, ik ben wat dikker en zwaarder geworden. Ik weet dat ik niet voldoende sport, en mijn voedingspatroon kan ook beter. Mijn huwelijk is redelijk oké, maar ik weet dat we meer seks en meer plezier zouden kunnen hebben. Ik doe mijn best als ouder, maar ik weet niet of de kinderen wel echt kunnen voelen hoeveel ik van ze hou.

Tegelijkertijd hebben we allemaal een intuïtief gevoel van ons potentieel: hoe we zouden kunnen zijn, en hoe ons leven eruit zou kunnen zien met een beetje meer focus en betere gewoonten.

Ik weet dat ik gewicht zou kwijtraken door een paar keer per week naar de fitness te gaan, en de trainer heeft me al uitgelegd hoe ik mijn voedingspatroon kan verbeteren. Ik lees dit boek over relaties van John Gray en ik ben weer helemaal geïnspireerd. Het is nooit te laat om de romantiek nieuw leven in te blazen.

Deze twee zaken samen – de capaciteit om te evalueren hoe de dingen zijn, naast het bewustzijn van hoe de dingen zouden kunnen zijn – is wat die dynamische spanning veroorzaakt. Net zoals er energie is tussen de twee polen van een magneet, of tussen twee elektriciteitskabels, zo lokt deze dynamische spanning die bij ons allemaal bestaat een kracht uit die we ‘menselijke evolutie’ noemen.

Deze intuïtie die we allemaal delen in ons potentieel creëert zoiets als een kriebel. Het is een verlangen naar iets dat je geest niet helemaal kan verwoorden, maar je hart zorgt ervoor dat je het niet vergeet. Het is alsof je heimwee hebt, maar je kunt je niet meer herinneren waar je woont. Doordat ik zolang mensen heb gecoacht en ook zoveel coaches heb getraind, heb ik ontdekt dat we allemaal een idee hebben van één centrale beslissing die we elk zouden kunnen nemen die al het andere zou transformeren.

We hebben een instinct van een magische schakelaar, die bij active-ring alle lichten aan de kerstboom verlicht, allemaal tegelijk. De wens

om deze magische schakelaar te vinden, evenals het instinct dat deze bestaat, is min of meer universeel.

Omdat we er niet precies de vinger op kunnen leggen waar we naar verlangen, weten we ook niet wat de snelste manier is om daar te komen. We gaan op externe bronnen vertrouwen om ons te vertellen waar we naartoe gaan en wat we moeten doen om vooruitgang te boeken. Vandaar de zelfhulpindustrie. We lezen boeken, we huren consultants en coaches in, we gaan naar seminars, we luisteren naar podcasts, altijd op zoek naar de magische schakelaar. Maar wat dit alles zo verwarrend en soms frustrerend maakt, is dat iedereen een andere suggestie heeft over wat die magische schakelaar is, en wat we zouden moeten doen om hem te activeren.

Het is echt heel belangrijk voor ons om dit gesprek te hebben, jij en ik, voordat we verder gaan. Het heeft geen zin om met enorme vastberadenheid een pad af te gaan dat de verkeerde kant op gaat. Dus laten we eens gaan kijken naar enkele van de meest populaire aannamen die vertellen wat er voor nodig is om het verlangen naar echte vervulling te bevredigen.

Zeer populair in de jaren tachtig en negentig was de aanname dat je met geld alles kan kopen. De markt werd overspoeld met boeken over succes. Het goede leven vereiste een Ferrari, een jacht, een herenhuis en designer sieraden. We zijn allemaal wel eens blijven hangen bij de kassa in de supermarkt, starend naar glanzende tijdschriften die de levens van de 'rich and famous' lieten zien.

Een andere zeer populaire mythologie, diep ingebed in de zelfhulpindustrie, is de zoektocht naar de heilige graal, je soulmate. Het idee is dat er ergens, in die verwarrende en overweldigende zee van de mensheid, één perfecte persoon voor je is. De enige reden waarom je je zo ellendig, eenzaam en verschrikkelijk voelt, is omdat je deze ene persoon nog niet hebt gevonden. Die persoon die weet hoe van jou te houden op de manier waarop jij dat wilt, zodat je eindelijk gelukkig kunt zijn.

En weer een andere mythologie is de zoektocht naar de perfecte

gezondheid, een lang leven en fysieke schoonheid. Het internet loopt over van de websites die je vertellen welke van de nieuwste supplementen je moet nemen, niet alleen om in perfecte gezondheid te leven, maar ook om je hersenen zodanig te voeden dat je altijd topprestaties levert. Veel van deze supplementen worden verkocht via multi level marketing-programma's, en ze hebben bewezen vooral effectief te zijn voor het banksaldo van de distributeurs.

En zo kunnen we nog wel even doorgaan. Ieder jaar worden duizenden boeken en online cursussen gepubliceerd met de nieuwste en beste sleutels tot echt en blijvend geluk. De grote Kahuna van cruciaal levensveranderende interventies zijn spiritualiteit en de zoektocht naar verlichting. Dit waren de drugs waar ik een groot deel van mijn volwassen leven aan verslaafd was. Het is gebaseerd op het idee dat je 'gevangen zit in je ego', en als je voldoende mediteert / voldoende in retraite gaat / voldoende bij de leraar gaat zitten / voldoende bewust wordt, dan zul je uiteindelijk de duizelingwekkende pieken van nirwana bereiken en dan kun je ontspannen en goddelijk vrij zijn ... de hele tijd.

Zodra we in een van deze mythologieën stappen, verliezen we heel snel het vermogen om te controleren hoe goed ze werken. Ik heb een vriend die enkele jaren geleden een aantal voedingssupplementen middels multi level marketing in de handel bracht. Mijn maatje is nooit een heel gezonde jongen geweest, een beetje een 'couch potato'. Hij gaf nooit veel om wat hij at en deed nooit aan lichaamsbeweging. Maar toen hij eenmaal verslaafd was aan zijn multi level marketing vitaminen en de roep van het grote geld, had hij het alleen nog maar over zijn gezondheid.

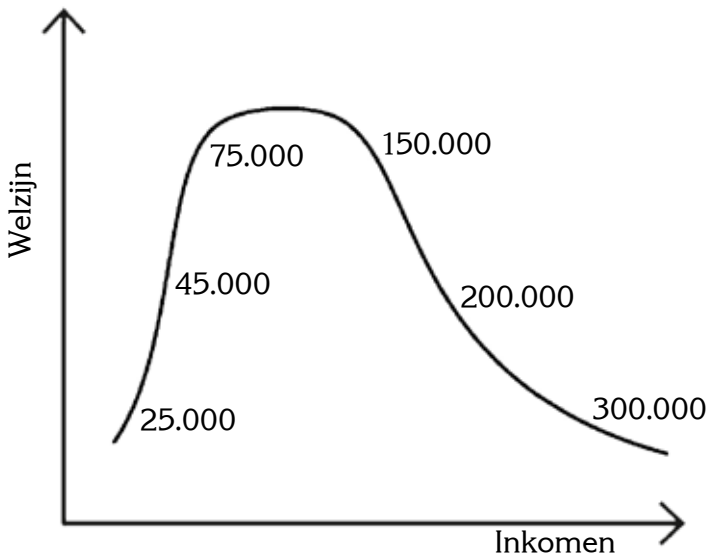
Hij zei dat hij nu zo levendig was, zoveel energie had, dat hij zoveel meer en beter presteerde in bed, dat zijn haar weer begon te groeien. Maar na enkele maanden kreeg hij niet zoveel mensen geïnteresseerd als hij had gehoopt. Kort daarna stopte hij met het nemen van de supplementen.

"Hoe zit het met alle gezondheidsvoordelen die je ervoer?", vroeg ik hem. Hij haalde zijn schouders op, keek een beetje beschaamd en

nam nog eens een slokje uit zijn blikje bier voordat hij naar de chips reikte.

We hypnotiseren onszelf allemaal met onze eigen mythologieën over wat werkt, en vervolgens vervangen deze 'alternatieve feiten' iedere interesse in de werkelijkheid. Dus laten we nu eens teruggaan naar enkele van de populaire mythologieën van de industrie voor zelfhulp en samen een beetje 'fact-checking' gaan doen.

Er is inmiddels een fantastische hoeveelheid onderzoek gedaan naar de relatie tussen welzijn en geld. Verschillende sociologische studies hebben aangetoond dat geld en welzijn zich verhouden tot elkaar in iets dat men een belcurve noemt. Het betekent dat als je \$ 25.000 per jaar verdient (of euro's) en je inkomen stijgt tot \$ 30.000, je welzijn stijgt. Dit blijft waar tot aan de bovenkant van de belcurve. In Amerika is dit ongeveer \$ 75.000 per jaar, maar het kan per land (zelfs per stad) verschillen, wat te maken heeft met economische factoren, sociale verzekeringen, prijsontwikkeling voor wonen, inflatie, etc.



Nadat je de top van de curve hebt bereikt, maakt het verhogen van je inkomen relatief weinig verschil. Maar hier komt de grote schok: boven

bepaalde inkomensniveaus, verlaagt het verhogen van je jaarinkomen feitelijk je welzijn. Dat betekent dat als je \$ 250.000 per jaar verdient en dat oploopt tot \$ 300.000, de kans op drugsmisbruik, echtscheiding, stressgerelateerde ziekten, vervreemding van je familie en een hele reeks andere belemmeringen voor het welzijn in feite toenemen. Wie had dat ooit gedacht?

We kunnen alle mythologieën van zelfverbetering op feiten controleren. Sterker nog, we moeten dit doen! Wat gebeurt er als je de relatie met een bepaalde persoon centraal stelt in je welzijn? Heb je dat ooit gedaan? Heb je mensen dat zien doen? Je ontmoet iemand en je zegt: "Dit is het. Dit is 'de ware.' Nu zullen we voor altijd samen gelukkig zijn." Je weet wat er gaat gebeuren, toch?

Het wordt de romantiek-cyclus genoemd. Gedurende een paar maanden verkeer je in een euforische seks-geïnduceerde huwelijksreis ... en dan verschijnen er scheuren in het fineer. De andere persoon begint dingen te doen en dingen te zeggen die niet langer passen bij jouw idee van wat je gelukkig maakt. Dan verandert de aanbidding in afkeer en een gevoel van verraad. Dan wil je net zo hartstochtelijk van deze persoon af als dat je eerder voor altijd bij elkaar wilde blijven.

De spiritualiteit-mythologie wordt ook zelden aan een goed onderzoek onderworpen. De overgrote meerderheid van de mensen die zichzelf als 'spiritueel' identificeren, heeft een idee van een toekomstige staat van aankomst. Deze wordt meestal geprojecteerd in een denkbeeldige tijd in hun eigen toekomst, of op een leraar die ze niet persoonlijk kennen. Spiritualiteit tot het middelpunt van je leven maken kan gemakkelijk zoets worden als een hamster in een looprad.

Ik werk hard, ik werk hard, ik werk hard ... maar ik ben er nog niet helemaal. De vraag die ik altijd leuk vind om te stellen aan mensen die op een spiritueel pad zijn, is:

"Hoe beïnvloedt je spiritualiteit je ontbijt?" Dan fronsen ze en kijken wat verward.

"Sorry?"

"Deze overtuiging die je hebt beschreven in een toekomstige staat

van verlichting, waaraan je hard werkt, heeft deze effect op het waarderen van je ontbijt? Helpt het je om te genieten van de smaak van de aardbeien op je pannenkoek?”

Het is een belangrijke vraag die we onszelf moeten stellen. Vasthouden aan een idee van nog niet compleet zijn, of nog niet volledig genezen zijn, of nog niet ‘de ware’ te hebben ontmoet, of nog niet verlicht zijn, maar nog steeds streven naar iets beters in de toekomst: hoe beïnvloedt dit jouw vermogen om te genieten van een simpele kus? Of van het zonlicht dat door de bomen schijnt?

Al deze mythologieën zijn toch aantoonbaar enigszins onstabiel. We creëren het idee van een onvoldoende, ontoereikend, onbevredigend heden ten opzichte van iets dat beter zou kunnen zijn. We werken er hard aan om daar te komen, terwijl we tegelijkertijd onze kop in het zand steken en niet nagaan of er enig bewijs is dat dit voor ons werkt, of dat het echt voor iemand anders heeft gewerkt.

Op dit moment voelen we ons misschien nogal moedeloos en klaar om op te geven in de malaise stijl van Jean-Paul Sartre, gedoemd tot middelmatigheid en het herhalen en consumeren van de dingen waarmee we zijn ingeprent. Maar geef niet op mensen, want de waarheid is dat er heel veel extreem vervulde, gelukkige mensen in de wereld *zijn* voor wie zowat alles *wél* werkt.

Op het gevaar af een beetje narcistisch over te komen, durf ik te stellen dat ik een van hen ben ... en mijn vrouw ... en de meeste van mijn vrienden trouwens. Er leven een heleboel mensen vandaag de dag bij wie alles op zijn plaats is gevallen. Zij hebben liefdevolle relaties, hun gezondheid is in balans, het geld stroomt goed in en uit, maar is geen obsessie en spirituele oefening en ervaring heeft zijn rol in hun leven gevonden, maar is niet het middelpunt.

We hebben allemaal op zijn minst enige momenten in ons leven gehad waarin we ons volledig vervuld voelden. We hebben allemaal mensen ontmoet die straalden van geluk. Als we het over een ‘vervuld’ persoon hebben, begrijp je wat ik bedoel met het woord. Je herkent het door je eigen ervaringen. Dus wat is de betrouwbare voorloper van een