Ook van Joe Dispenza

Evolve your brain: the science of changing your mind

Jij bent de placebo
maak je gedachten tot realiteit

Becoming supernatural – Nederlandse editie

Doorbreek de gewoonte jezelf te zijn

Hoe je je oude, vertrouwde 'zelf' kunt loslaten en een nieuw 'zelf' kunt creëren

Dr. Joe Dispenza

succesboeken.nl

Doorbreek de gewoonte jezelf te zijn
Hoe je je oude, vertrouwde 'zelf' kunt loslaten
en een nieuw 'zelf' kunt creëren

Copyright © 2012 by Joe Dispenza
originele titel: Breaking the Habit of Being Yourself
How to Lose Your Mind and Create a New One

Originally published in 2012 by Hay House Inc., California, United States

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 © 2020 voor deze uitgave:
Succesboeken.nl
e-mail: info@succesboeken.nl
The Netherlands
ISBN: 9789492665430
Nur: 770
Trefwoord: gezondheid, psychologie, spiritualiteit, esoterie

Vertaling: Annelise Sunanda
Redactie: Petra Versteegh-Vendelmans

1e druk: januari 2021

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.

Voor Robi

Met alle respect hebben wij als uitgeverij 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.
Wij respecteren en bewonderen iedere lezer.
Enkele Engelse woorden en uitdrukkingen zijn bewust niet vertaald;
ze zijn in het Engels krachtiger dan in het Nederlands.

— De uitgever

Inhoud

Voorwoord door Daniel G. Amen, arts XIII
Introductie: De grootste gewoonte die je ooit kunt doorbreken is de gewoonte jezelf te zijn XVII

DEEL I: De wetenschap over jou

Hoofdstuk 1: Het kwantum jou 1

Hoofdstuk 2: Groter denken dan je omgeving 43

Hoofdstuk 3: Groter denken dan je lichaam 61

Hoofdstuk 4: Groter denken dan tijd 97

Hoofdstuk 5: Overleven vs. creëren 111

DEEL II: Je brein en meditatie

Hoofdstuk 6: Drie breinen: Van denken naar doen naar zijn 141

Hoofdstuk 7: De kloof 169

Hoofdstuk 8: Meditatie, opheldering van het mystieke en de energiegolven naar je toekomst 201

DEEL III: Op weg naar je nieuwe bestemming

Hoofdstuk 9: Het meditatieve proces: Introductie en voorbereiding 249

Hoofdstuk 10: Open de deur naar je creatieve staat *(Week één)* 261

Stap 1: Inductie

Hoofdstuk 11: Het snoeien van de gewoonte jezelf te zijn *(Week twee)* 267

Stap 2: Herkennen
Stap 3: Bekennen en uitspreken
Stap 4: Overgave

Hoofdstuk 12: Ontmantel de herinnering aan je oude zelf *(Week drie)* 289

Stap 5: Observeren en onthouden
Stap 6: Omschakelen

Hoofdstuk 13: Creëer een nieuwe gedachte voor je nieuwe toekomst *(Week vier)* 303

Stap 7: Creëren en oefenen

Hoofdstuk 14: In de praktijk brengen en transparant zijn: Leef je nieuwe realiteit 325

Nawoord: Het in gebruik nemen van je nieuwe zelf 337
Appendix A: Lichaamsdeel-inductie (Week één) 343
Appendix B: Waterstijging-inductie (Week één) 345
Appendix C: Geleide meditatie: alles samenvoegen (Week twee tot en met vier) 347
Dankbetuigingen 353
Over de auteur 355
Bronnen 359
Index 363

Aanbevelingen

"Dr. Joe wil je de kracht geven om je negatieve overtuigingen los te laten en je positieve overtuigingen te omarmen. Dit intelligente, informatieve en praktische boek zal je helpen je beste, meest vrije zelf te zijn, zodat, zoals dr. Joe het uitdrukt, je 'over je eigen lot kunt gaan beslissen'."

— **Judith Orloff, arts**, auteur van *Emotional Freedom*

*"In **Doorbreek de gewoonte jezelf te zijn**, onderzoekt dr. Joe Dispenza de genetische aspecten van de realiteit met gegrond, wetenschappelijk onderzoek en geeft de lezer op deze manier datgene wat hij of zij nodig heeft om belangrijke positieve veranderingen in zijn of haar leven te realiseren. Iedereen die dit boek leest en de stappen toepast, zal er baat van ondervinden. Wat er in dit boek staat, is gebaseerd op de allernieuwste onderzoeken. Het is simpel uitgelegd, zodat het door eenieder kan worden begrepen, waardoor het een gebruiksvriendelijke gids wordt om blijvende veranderingen teweeg te brengen van binnenuit."*

— **Rollin McCraty, Ph.D.**, Director of Research,
HeartMath Research Center

"Dr. Joe's onderhoudende en toegankelijke handleiding over hoe je bestaande mentale en emotionele zenuwverbindingen op een nieuwe manier met elkaar kunt verbinden, geeft ons een simpele maar krachtige boodschap: hoe je vandaag denkt, bepaalt hoe je morgen leeft."

— **Lynne McTaggart**, bestsellerauteur van *The Field, The Intention Experiment,* en *The Bond*

"***Doorbreek de gewoonte jezelf te zijn,*** *is een indrukwekkende mengeling van de allerlaatste wetenschap en toepassingen uit het gewone leven, waardoor het een perfecte formule wordt, die kan worden toegepast in het dagelijks leven.*

Door de vooruitgang van wetenschappelijke kennis zien we dat als er nieuwe ontdekkingen worden gedaan, waardoor onze kennis over een atoom verandert, ook datgene wat we over onszelf en ons brein weten verandert. Gebaseerd op een scala aan ervaringen en ondervindingen beschrijft dr. Joe Dispenza in 14 beknopte hoofdstukken hoe een subtiele verandering in de manier waarop we ons brein kunnen gebruiken, de kwantumsleutel is naar positieve veranderingen in ons lichaam, ons leven en onze relaties. In een handleiding die wetenschappelijk onderbouwd en praktisch is en die je altijd bij de hand wilt hebben voor je eigen persoonlijke ontwikkeling, geeft dr. Joe op verantwoordelijke wijze een makkelijk te volgen stappenplan met technieken om iedereen de mogelijkheid te geven met zijn of haar eigen kwantumveld te experimenteren en zodoende te ontdekken wat het beste voor hem of haar werkt.

Van de krachtige oefeningen, die ons bewust maken van de gedachten, die ervoor zorgen dat we vast blijven zitten in oude overtuigingen, tot aan de simpele oefeningen die ons helpen voorbij onze beperkende overtuigingen

te groeien, is dit boek de perfecte handleiding naar een succesvol leven. Je zou willen dat je dit in de eerste klas van de lagere school al had kunnen lezen. Als je altijd al hebt geweten, dat je meer bent dan wat je in je eerste biologieklas hebt geleerd, maar als je je altijd al geïntimideerd hebt gevoeld bij technische, wetenschappelijke tekst, dan is dit het mooie, praktische boek waar je altijd al op gewacht hebt!"

— **Gregg Braden**, *New York Times*-bestsellerauteur van *Deep Truth* en *The Divine Matrix*

"Als een semi–gepensioneerde psycholoog die al jaren over dit soort kwesties heeft nagedacht, moet ik toegeven dat dit boek waarschijnlijk sommige reeds lang erkende overtuigingen in de psychologie zal veranderen. Dr. Joe's conclusies, die gebaseerd zijn op neurowetenschap, betwisten onze ideeën over wie we denken te zijn en wat we denken dat zelfs maar mogelijk is. Een briljant en bemoedigend boek."

— **Dr. Allan Botkin**, klinisch psycholoog; auteur van *Induced After-Death Communication*

"We zitten midden in een nieuw tijdperk van ongeëvenaarde persoonlijke groei, waarin een productieve schakel is gelegd tussen de laatste ontdekkingen in neurowetenschappen en de meditatiepraktijken van vroeger. Dr. Joe Dispenza's nieuwe boek legt de harde wetenschap over het functioneren van ons brein en lichaam op een meesterlijke en duidelijke manier uit. Hij past het daarna toe in een praktisch, vierwekelijks

programma van fundamentele persoonlijke verandering, door ons te laten zien hoe we een gestructureerd meditatieprogramma kunnen gebruiken om op een bewuste manier ons neurale netwerk op een nieuwe manier met elkaar te verbinden, waardoor we meer vreugde en creativiteit gaan ervaren."

— **Dawson Church, Ph.D.**, bestsellerauteur van *The Genie in Your Genes* (EFTuniverse.com)

"Dr. Joe Dispenza brengt ons dé handleiding om zelf een goddelijke schepper te worden. Hij maakt hersenwetenschappen praktisch; hij laat ons zien hoe we kunnen breken met de greep die onze emoties op ons hebben, waardoor we een gelukkig, gezond en overvloedig leven kunnen creëren en hoe we eindelijk de wereld waar we altijd van gedroomd hebben, werkelijk kunnen maken. Op een boek als dit heb ik een lange tijd moeten wachten!"

— **Alberto Villoldo, Ph.D.**, auteur van *Power Up Your Brain* en *Shaman, Healer, Sage*

Voorwoord

DOOR DANIEL G. AMEN, ARTS

Je brein is betrokken bij alles wat je doet, inclusief hoe je denkt, hoe je je voelt, hoe je handelt, en hoe goed je om kunt gaan met anderen. Het is hét orgaan dat je persoonlijkheid, je karakter, je intelligentie en elke beslissing die je neemt, bestuurt. Van de afbeeldingen, die ik de laatste 20 jaar genomen heb van het brein van duizenden patiënten van over de hele wereld, is me duidelijk geworden dat wanneer het brein juist functioneert, *jij* juist functioneert en wanneer je brein in moeilijkheden verkeert, jij naar alle waarschijnlijkheid ook moeilijkheden in je leven ervaart.

Met een gezonder brein zul je gelukkiger, lichamelijk gezonder, welvarender en wijzer zijn. Bovendien zul je betere beslissingen kunnen nemen, die je zullen helpen meer succesvol te zijn en langer te leven. Wanneer het brein om wat voor reden dan ook niet gezond is – zoals bij een hersenaandoening of een emotioneel trauma uit het verleden – zijn mensen ongelukkiger, zieker, armer, minder succesvol en handelen ze minder verstandig.

Het is niet moeilijk te begrijpen dat trauma het brein negatief beïnvloedt, maar wetenschappers hebben ook gezien hoe negatieve gedachten en programmering vanuit het verleden ook zijn invloed hebben.

Als voorbeeld ben ik opgegroeid met een oudere broer, die zich had voorgenomen om me te treiteren. De constante spanning en angst die ik voelde, zorgde voor een grotere mate van onrust en spanning vanbinnen en voor gespannen gedachtepatronen. Bovendien was ik

constant op mijn hoede, omdat ik nooit precies wist wat me te wachten stond. Deze angst veroorzaakte op de lange duur een overactiviteit in de angstcentra van mijn brein, totdat ik later in mijn leven in staat was om dit te verwerken.

In *Doorbreek de gewoonte jezelf te zijn,* is mijn collega, dr. Joe Dispenza je gids om zowel de hardware als de software van je brein te optimaliseren, zodat je een nieuwe manier van denken ontwikkelt.

Zijn nieuwe boek is gebaseerd op goed onderbouwde wetenschap en ook nu legt hij het op dezelfde vriendelijke en wijze manier uit als in de film *What the BLEEP Do We Know!?* en in zijn eerste boek *Evolve your Brain*.

Ondanks dat ik het brein vergelijk met een computer, met hardware en software, staat de hardware (de fysieke functies van de hersenen) niet los van de software oftewel de constante programmering en vormgeving die ons hele leven doorgaan. Ze hebben een indrukwekkend effect op elkaar.

De meesten van ons hebben weleens een traumatische ervaring in ons leven ondervonden en we leven dagelijks met de littekens hiervan. Wanneer we deze ervaringen, die een onderdeel van de structuur van ons brein zijn geworden, op de juiste manier kunnen verwerken, kan dit enorm helend zijn.

Natuurlijk is het zo dat, wanneer we de juiste dingen doen die gezond zijn voor ons brein, zoals gezond eten, bewegen en het nemen van bepaalde voedingsstoffen die goed zijn voor de hersenen, dit de werking van het brein positief zal beïnvloeden.

Daarnaast kunnen onze gedachten ook een enorme genezende werking op het brein hebben, maar ze kunnen ook in ons nadeel werken. Hetzelfde geldt voor onze ervaringen uit het verleden; deze kunnen verankerd raken in het brein.

De studie die we doen bij de Amen Klinieken heet 'brain SPECT imaging'. SPECT (wat staat voor *single-photon emission computed tomography*) is een nucleaire, medische studie die kijkt naar de bloeddoorstroming en activiteitspatronen binnen de hersenen. Dit is anders dan een CT-scan of MRI, die de anatomie van de hersenen bestudeert, terwijl SPECT bekijkt hoe het brein functioneert. Het werk dat wij doen

bij SPECT, nu meer dan 70.000 scans, heeft ons belangrijke levenslessen geleerd over het brein, namelijk:

- hersenletsel kan iemands leven ruïneren;
- alcohol is niet gezond en laat vaak beduidende schade zien op SPECT-scans;
- een aantal medicijnen die mensen vaak routinematig innemen, zoals sommige algemeen voorgeschreven antidepressiva, zijn niet goed voor de hersenen; en
- ziekten, zoals de ziekte van Alzheimer, zijn al jarenlang aanwezig in de hersenen voordat mensen symptomen ondervinden.

SPECT-scans hebben ons ook geleerd dat wij, als maatschappij, veel meer liefde en respect voor de hersenen zouden moeten hebben en dat het spelen van contactsporten, zoals rugby en hockey voor kinderen niet verstandig is.

Een van de meest opwindende lessen die ik geleerd heb, is dat mensen letterlijk hun brein kunnen veranderen en hiermee hun leven kunnen veranderen. Dit gebeurt doordat ze gewoonten ontwikkelen, die gezond zijn voor het brein, zoals het corrigeren van negatieve gedachten en door middel van het gebruik van de meditatietechnieken zoals deze door dr. Dispenza worden uitgelegd.

In een serie van studies die we gepubliceerd hebben, namelijk het beoefenen van meditatie, zoals dr. Dispenza adviseert, zagen we dat er meer bloed ging stromen naar de frontale kwab van de hersenen, het meest bedachtzame gedeelte van het menselijke brein. Na acht weken dagelijks mediteren was de frontale kwab van de hersenen sterker tijdens rustperioden en was het geheugen ook sterker. Er zijn zoveel manieren om het brein te optimaliseren en genezen.

Mijn hoop is dat jij, net zoals ik, 'brein jaloezie' ontwikkelt en ook een beter functionerend brein wilt hebben. Het werk dat wij doen met het

nemen van hersenscans heeft mijn hele leven veranderd. Vrij snel nadat ik SPECT-scans begon te maken in 1991, besloot ik ook een kijkje te nemen in mijn eigen brein. Ik was toen 37 jaar oud.

Toen ik zag hoe giftig en hobbelig het eruitzag, wist ik dat het niet gezond was. Ik ben altijd iemand geweest die maar zelden alcohol dronk, ik heb nooit gerookt en ik heb ook nooit illegale drugs gebruikt. Dus waarom zagen mijn hersenen er zo slecht uit?

Voordat ik begreep wat een gezond brein hebben eigenlijk inhoudt, had ik wel veel *slechte* brein gewoonten. Ik at veel fastfood, dronk lightfrisdranken in overvloed, sliep over het algemeen maar vier tot vijf uur per nacht en droeg onverwerkte pijn vanuit het verleden met me mee. Ik deed niet aan lichaamsbeweging, voelde me chronisch gestrest en had ongeveer 15 kilo aan overgewicht. Waar ik me niet bewust van was, richtte schade aan ... en niet zo'n klein beetje ook.

De laatste scan die ik van mijn hersenen heb laten maken, zag er een stuk beter en *veel* jonger uit dan die van 20 jaar geleden. Mijn brein is letterlijk jonger geworden – dat laat ook zien hoe veranderlijk ons menselijk brein is, wanneer je de beslissing neemt om goed voor je brein te gaan zorgen. Nadat ik mijn eerste scan had gezien, wilde ik dat mijn brein beter werd. Dit boek zal je helpen om jouw brein ook weer beter te maken.

Ik hoop dat je er net zoveel van zult genieten als ik dat heb gedaan.

— **Daniel G. Amen, arts,**
auteur van *Change Your Brain, Change Your Life*

INTRODUCTIE

De grootste gewoonte die je ooit kunt doorbreken is de gewoonte jezelf te zijn

Wanneer ik erover nadenk hoeveel boeken er geschreven zijn over hoe je een leven moet creëren waar je altijd al naar verlangd hebt, realiseer ik me dat velen van ons nog steeds op zoek zijn naar manieren, die gebaseerd zijn op betrouwbaar wetenschappelijk bewijs – methoden die echt werken.

De nieuwe onderzoeken die tot nu toe zijn gedaan naar het brein en het lichaam, naar de geest en ons bewustzijn – plus de grote sprong die we gemaakt hebben in ons inzicht in kwantumfysica – suggereren zoveel meer mogelijkheden om capaciteiten, die we van nature bezitten, tot volle ontplooiing te laten komen.

Als een praktiserend chiropractor met een drukke kliniek voor complementaire geneeskunde en bovendien een onderwijzer op het gebied van neurowetenschappen, hersenfunctie, biologie en hersenchemie, heb ik het voorrecht gehad met deze onderzoeken voorop te lopen. Niet alleen door datgene te bestuderen wat hierboven beschreven staat, maar ook om de uitwerking te mogen bestuderen, die deze nieuwe wetenschap op de hersenen van gewone mensen zoals jij en ik heeft. Op dat moment werden de mogelijkheden van deze nieuwe wetenschap werkelijkheid.

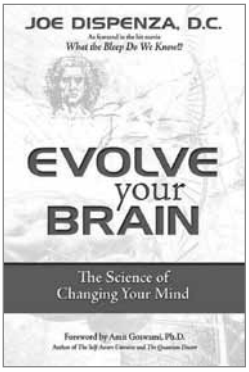
Als gevolg hiervan, ben ik getuige geweest van de meest opmerkelijke veranderingen die in iemands gezondheid en kwaliteit van leven plaatsvonden, wanneer ze werkelijk anders gingen denken.

Gedurende de laatste paar jaar heb ik de mogelijkheid gehad om veel mensen te interviewen en heb ik ze kunnen vragen hoe ze zichzelf hebben kunnen genezen van ernstige gezondheidsklachten en ongeneselijke ziekten. Door de hedendaagse medische wetenschap werden deze genezingen beschouwd als 'spontane remissies'.

Na een uitgebreid onderzoek naar hun innerlijke weg die ze waren gegaan, werd me wel duidelijk dat er een grote dosis wilskracht aan te pas was gekomen ... en dat hun fysieke veranderingen eigenlijk helemaal niet zo spontaan waren. Deze realisatie heeft mijn postdoctorale studies in hersenscans, neuroplasticiteit, epigenetica en psycho-neuro immuniteit enorm bevorderd.

Ik heb simpelweg aangenomen dat er iets met het brein en het lichaam gebeurde, zodat ik me daarop kon focussen en het proces kon repliceren. In dit boek wil ik bepaalde dingen, die ik gaandeweg heb geleerd, met je delen. Door te onderzoeken hoe de geest en materie met elkaar in verband staan, wil ik je laten zien hoe je deze principes niet alleen op je lichaam, maar op je hele leven kunt toepassen.

Ga voorbij weten ... naar weten hoe



Veel lezers die mijn eerste boek *Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind** hebben gelezen stelden dezelfde eerlijke en oprechte vraag (samen met aardig wat positieve feedback), zoals de persoon die schreef: "Ik vond je boek erg goed; ik heb het twee keer gelezen. Het bevatte veel wetenschappelijk bewijs en was erg grondig en inspirerend, maar kun je me vertellen *hoe* ik het moet doen? *Hoe* ontwikkel ik mijn brein?"

In antwoord hierop begon ik workshops te geven over de praktische stappen die je kunt zetten op het niveau van geest en lichaam, die blijvende resultaten opleveren. Als gevolg hiervan heb ik tijdens deze workshops gezien hoe mensen op onverklaarbare manier genazen, hoe ze zich bevrijdden van mentale en emotionele trauma's, hoe ze onmogelijke problemen oplosten, hoe ze

* uitgegeven door Health Communications Inc, USA, 2008, ISBN: 9780757307652, verkrijgbaar bij Succesboeken.nl

nieuwe mogelijkheden in hun leven creëerden, en welzijn en rijkdom begonnen te ervaren, om maar enkele dingen te noemen. (Je zult later een paar van die mensen ontmoeten.)

Het is niet nodig om mijn eerste boek gelezen te hebben voordat je de materie van dit boek kunt begrijpen, maar als je al met mijn werk in aanraking bent gekomen, heb ik *Doorbreek de gewoonte jezelf te zijn* geschreven als een praktische aanvulling op *Evolve Your Brain,* zodat je leert hoe je het in de praktijk moet brengen.

Het is mijn streven om dit nieuwe boek zo te schrijven dat het voor iedereen simpel en eenvoudig te begrijpen is. Er zullen echter momenten komen dat ik je nieuwe dingen moet leren, die als voorloper dienen om bepaalde begrippen goed te kunnen begrijpen om ze zodoende in de praktijk te kunnen brengen. Het doel is hier om een realistisch werkmodel voor persoonlijke transformatie te creëren dat je zal helpen om te begrijpen hoe we kunnen veranderen.

Doorbreek de gewoonte jezelf te zijn is het resultaat van één van mijn passies, namelijk het ontraadselen van mystiek, zodat iedereen kan begrijpen dat alles wat we nodig hebben om betekenisvolle veranderingen in ons leven te creëren, al binnen handbereik ligt. Dit is een tijd waar we niet alleen dingen willen 'weten', maar dat we ook willen 'weten hoe'. *Hoe* kunnen we de wetenschappelijke modellen samen met de eeuwenoude wijsheid op een persoonlijke manier toepassen, zodat we een welvarend en succesvol leven kunnen creëren?

Op het moment dat jij en ik een verband gaan zien tussen alle wetenschappelijke ontdekkingen over de aard van de realiteit en we onszelf bovendien toestemming kunnen geven om de principes op ons dagelijkse leven toe te passen, zullen we allemaal een mysticus én wetenschapper in ons eigen leven worden.

Ik nodig je uit om te experimenteren met datgene wat je in dit boek leert en om de resultaten daarna objectief te observeren. Wat ik hiermee bedoel is dat, wanneer je aan de slag gaat met het veranderen van je innerlijke wereld van gedachten en gevoelens, je zult merken dat je omgeving je feedback begint te geven om je te laten zien dat je geest wel degelijk invloed heeft op je buitenwereld. Waarvoor zou je het anders doen?

Wanneer jij intellectuele informatie krijgt en je aanvaart dit als een bepaalde *filosofie* en als je je deze kennis daarna *eigen maakt* door haar keer op keer in je dagelijkse leven toe te passen totdat het een *onderdeel* van je is geworden, dan zul je op een gegeven moment van filosoof uitgroeien naar beginner en uiteindelijk een meester worden. Lees verder ... er is solide wetenschappelijk bewijs dat dit mogelijk is.

Ik wil je wel alvast vragen om een open mind te blijven houden, zodat we samen de begrippen stap voor stap op kunnen bouwen. Deze informatie is bedoeld om er iets mee te kunnen doen – anders is het alleen interessante gespreksstof, toch? Wanneer je je geest kunt verruimen en een realiteit kunt toestaan, zoals die werkelijk is en wanneer je bovendien de aangeleerde overtuigingen waarmee je tot nu toe je realiteit gecreëerd hebt, kunt loslaten, dan zul je zien dat al je inspanningen vruchten af gaan werpen. Dat is mijn wens voor jou.

De informatie die je in dit boek vindt, is bedoeld om je te inspireren zodat je aan jezelf kunt bewijzen dat je een goddelijke schepper bent.

We hoeven toch zeker niet op de wetenschap te wachten om ons toestemming te geven het onmogelijke te doen. Als we dat nodig hebben, maken we van de wetenschap een nieuwe religie. We moeten de moed hebben om ons leven onder de loep te nemen, dan datgene doen waarvan we eerst dachten dat dat *buiten ons bereik lag* en het dan iedere keer weer doen. Als we dat kunnen, zullen we steeds meer in onze persoonlijke kracht komen te staan.

Onze werkelijke persoonlijke kracht komt vrij als we onze overtuigingen onder de loep nemen. Wellicht liggen onze wortels in de dogma's van een bepaalde religie of zijn we gevormd door een cultuur, maatschappij, scholing, familie, de media of zelfs onze genen (door ervaringen van onze zintuigen tijdens ons huidige leven en de ontelbare generaties voor ons zijn deze genen actief geworden, oftewel aangezet). We kunnen deze oude ideeën echter afwegen tegen sommige van de nieuwe paradigma's die ons beter van dienst kunnen zijn.

De tijden veranderen. Nu mensen zich bewust beginnen te worden van een omvangrijkere realiteit, beginnen we deel uit te maken van een veel grotere stroom van veranderingen.

Ons huidige systeem en de manier waarop we onze realiteit beleven, beginnen af te breken en de tijd is aangebroken voor iets nieuws. Overal om ons heen zien we dat de huidige modellen van politiek, economie, religie, wetenschap, geneeskunde, onderwijs en de manier waarop we met het milieu omgaan, veranderd zijn ten opzichte van 10 jaar geleden.

Het verouderde model loslaten en een nieuw model omarmen klinkt makkelijk, maar, zoals ik in *Evolve Your Brain* heb laten zien, is veel van wat we hebben geleerd en ervaren, geïntegreerd in ons biologische 'zelf', alsof we een kledingstuk hebben aangetrokken. We weten echter ook dat wat vandaag als waarheid wordt ervaren, morgen achterhaald kan zijn.

Evenals we op een bepaald moment onze inzichten in de soliditeit van een atoom in twijfel zijn gaan trekken, zo is onze realiteit en de manier waarop we ermee omgaan ook niets anders dan een aaneenschakeling van ideeën en overtuigingen.

We weten uit ervaring ook, dat wanneer we ons vertrouwde leventje waar we zo aan gewend waren, op moeten geven om een nieuw pad in te slaan, we ons zullen voelen als een zalm die tegen de stroom inzwemt: het vraagt enorme inspanning en eerlijk gezegd voelt het erg ongemakkelijk. Daar komt nog bij, dat we ook nog eens bespot, gekleineerd en gedwarsboomd worden door mensen uit onze omgeving die volhardend blijven vasthouden aan datgene wat ze denken te weten.

Welk onconventioneel persoon is bereid om zoveel tegenslagen te incasseren voor een begrip dat hij of zij zelf nog niet met het volle verstand kan omvatten, maar dat vanbinnen een eigen leven begint te leiden? Hoe vaak is het in het verleden niet voorgekomen dat mensen, die voor ketters en dwazen werden uitgemaakt en die belachelijk werden gemaakt omdat ze een onconventionele mening verkondigden, uiteindelijk als genieën, heiligen en meesters werden erkend?

Durf *jij* de eerste te zijn?

Verandering als een keuze, in plaats van een reactie

Van nature zijn we geneigd veranderingen tegen te werken totdat de situatie zodanig slecht voor ons wordt en we ons dusdanig oncomfortabel gaan voelen, dat we niet meer op dezelfde manier verder kunnen. Dit is voor ons persoonlijk zo, maar het geldt ook voor de maatschappij. We wachten tot zich een crisis voordoet, in de vorm van een trauma, verlies, ziekte of wat voor tragedie dan ook, voordat we onszelf afvragen wie we zijn, wat we aan het doen zijn, hoe we leven, wat we precies voelen en wat we geloven en weten, voordat we bereid zijn iets te veranderen.

Vaak wachten we totdat het ergste scenario zich voordoet, voordat we verandering aanbrengen ten gunste van onze gezondheid, relatie, carrière, familie of toekomst. Mijn vraag is: *Waarom zou je hierop wachten?*

We kunnen leren en veranderen in tijden van pijn en lijden óf we kunnen veranderen in tijden van inspiratie en blijdschap. De meesten van ons doen het eerste. Als we voor het laatste kiezen, zullen we erop voorbereid moeten zijn dat verandering waarschijnlijk een zekere mate van ongemak met zich mee zal gaan brengen, dat het niet makkelijk zal worden, dat je met je huidige gewoonten moet breken en dat je soms in onwetendheid verkeert.

De meesten van ons zijn wel bekend met zo'n tijdelijk gevoel van onbehagen als we het even niet meer weten. Onze eerste pogingen om te leren lezen waren gebrekkig, maar we hebben ons er doorheen geworsteld totdat het een tweede natuur werd. Toen we voor het eerst viool of drum leerden spelen, zouden onze ouders ons ook het liefst in een geluiddichte kamer hebben gestopt. Of denk eens aan de arme patiënt die bloed moet laten prikken door een medisch student die wel de kennis, maar niet de ervaring heeft.

Door kennis op te nemen (*weten*), waarna je praktische ervaring opdoet door datgene toe te passen wat je geleerd hebt totdat je er goed in bent geworden (*weten hoe*), is waarschijnlijk hoe je de vaardigheden hebt ontwikkeld waarvan je nu voelt dat ze een deel van je zijn geworden (*wetenschap*). Op dezelfde manier is het veranderen van je leven

niets meer dan kennis opdoen en deze kennis toepassen. Daarom is dit boek ook in drie gedeelten opgesplitst.

In Deel I en II zal ik de begrippen in volgorde opbouwen zodat je inzichten ruimer en breder worden, die je op jezelf kunt gaan betrekken. Als het erop lijkt dat sommige ideeën steeds terugkomen dan is dit bedoeld om je geheugen op te frissen, zodat je ze niet meer vergeet.

Het herhalen hiervan versterkt de circuits in je hersenen en hierdoor worden er meer zenuwverbindingen gevormd, zodat je niet gaat twijfelen aan je eigen grootsheid, wanneer je eens een zwak moment hebt. Tegen de tijd dat je bij Deel III bent gekomen, heb je een solide basiskennis en kun je zelf de 'waarheid' ervaren van datgene wat je tot nu toe hebt geleerd.

DEEL I: De wetenschap over jou

We beginnen ons onderzoek met een overzicht van filosofische en wetenschappelijke paradigma's die betrekking hebben op de meest recente wetenschappelijke onderzoeken naar de aard van de realiteit en wie jij bent, naar de reden waarom verandering voor velen zo moeilijk is en ten slotte onderzoeken we wat er mogelijk is voor jou als mens. Deel I lees je makkelijk weg, dat beloof ik je.

— **Hoofdstuk 1: Het kwantum jou** introduceert een beetje kwantumfysica, maar maak je geen zorgen. Ik begin hiermee omdat het belangrijk is dat je een nieuw principe begint toe te laten, namelijk dat je (subjectieve) geest invloed kan hebben op je (objectieve) wereld. Het waarnemerseffect in kwantumfysica stelt vast dat op het moment dat je je aandacht ergens op richt, ook je energie daar naartoe wordt verplaatst.

Hieruit volgt dat *jij* invloed hebt op de materiële wereld (welke trouwens voor het merendeel bestaat uit energie). Als je dat idee even in overweging neemt, dan zou je je aandacht kunnen gaan richten op wat je wilt, in plaats van wat je niet wilt.

En wellicht denk je wel: *als een atoom 99,99999% energie is en*

0,00001% materie[1], dan ben ik eigenlijk meer niets dan iets! Dus waarom besteed ik zoveel aandacht aan dat kleine percentage van de materiële wereld, terwijl ik eigenlijk zoveel meer ben? Is mijn grootste beperking dan niet, dat ik mijn huidige realiteit interpreteer door datgene wat ik via mijn zintuigen waarneem?

In hoofdstuk 2 tot en met 4 gaan we kijken wat er nodig is om te veranderen – om groter te worden dan onze omgeving, ons lichaam en tijd.

— Je hebt waarschijnlijk ooit weleens gedacht aan de mogelijkheid dat je gedachten weleens je werkelijkheid zouden kunnen creëren. In **hoofdstuk 2: Groter denken dan je omgeving** ga ik je laten zien dat, wanneer je de buitenwereld laat bepalen wat je denkt en hoe je je voelt, er door externe factoren circuits in je hersenen worden gevormd, die ervoor zorgen dat je manier van denken 'gelijk' blijft aan datgene waaraan je gewend bent.

Het resultaat is dat je meer van hetzelfde blijft genereren. Je programmeert je hersenen om dezelfde problemen, dezelfde persoonlijke omstandigheden en dezelfde situaties in je leven te blijven weerspiegelen. Dus als je wilt veranderen, zul je *groter moeten worden dan* alle natuurlijke elementen in je leven.

— **Hoofdstuk 3: Groter denken dan je lichaam** bekijkt hoe we onbewust leven volgens een reeks aangeleerde gedragspatronen, gedachten en emotionele reacties, die allemaal als een soort computerprogramma achter de schermen van ons bewustzijn werkzaam zijn. Daarom is het ook niet genoeg om 'positief te denken', want het grootste gedeelte van wie en wat we zijn, ligt onderbewust als negatief programma in het lichaam opgeslagen.

Als je bij het eind van dit boek bent aangekomen, zul je precies weten hoe je toegang kunt krijgen tot het besturingssysteem van je onderbewuste geest, zodat je permanente veranderingen aan kunt brengen op de plaats waar deze programma's zich bevinden.

— **Hoofdstuk 4: Groter denken dan tijd** onderzoekt hoe we leven. We leven enerzijds anticiperend op wat er eventueel in de toekomst zou kunnen gebeuren of we blijven onze herinneringen uit het verleden raadplegen (of beide) totdat het lichaam begint te geloven dat het niet meer in het heden leeft. De meest recente onderzoeken hebben uitgewezen, dat we van nature het vermogen bezitten om met onze gedachten ons brein en lichaam zodanig te veranderen dat het biologisch gezien lijkt alsof een toekomstige situatie al heeft plaatsgevonden.

Doordat je in je hoofd een gedachte kunt beleven alsof die echt is (echter dan wat dan ook), kun je veranderen wie je bent, van je hersencellen tot je genen mits je het juiste inzicht hebt. Als je leert hoe je je aandacht moet gebruiken om in het nu te komen, zal dit je deur zijn naar het kwantumveld, waar alle denkbare mogelijkheden zich bevinden.

— **Hoofdstuk 5: Overleven vs. creëren** illustreert het verschil tussen een leven vanuit de overlevingsmodus en een leven vanuit creatie. Als je aan het overleven bent, betekent dit, dat je in stress leeft en functioneer je als een materialist, waarbij je gelooft dat alles wat er in je buitenwereld gebeurt echter is dan wat zich in je binnenwereld afspeelt.

Als je zenuwstelsel in de vecht-of-vlucht modus is, wordt het gestuurd door een cocktail aan verdovende chemische stoffen, waardoor je alleen maar bezig bent met je lichaam, de dingen en mensen in je omgeving en je obsessie met tijd. Je brein en lichaam zijn uit balans. Je leeft een voorspelbaar leven. Als je echter werkelijk vanuit die elegante staat leeft waarbij je bewust je leven creëert, vergeet je jezelf.

Op dat moment ben je niemand, niets en tijdloos. Je wordt puur bewustzijn, vrij van de ketenen van je identiteit, die bepaald wordt door hoe je jezelf ziet ten opzichte van de buitenwereld.

Deel II: Je brein en meditatie

— In **Hoofdstuk 6: Drie breinen: Van denken naar doen naar zijn**, zul je gaan inzien dat je drie ‘breinen’ hebt, die je in staat stellen om

denken om te zetten in doen waardoor vorm gegeven wordt aan wie je bent (je 'zijn'). Sterker nog, als je je aandacht richt op datgene wat zich *buiten* je omgeving, je lichaam en tijd bevindt, kun je makkelijk 'denken' omzetten in 'zijn', zonder dat je er iets voor hoeft te *doen*.

In die gemoedstoestand kan je brein geen onderscheid maken tussen datgene wat er in de buitenwereld gebeurt en datgene wat zich in de innerlijke wereld van je gedachten afspeelt. Dus, wanneer je een gewenste situatie mentaal kunt oefenen door middel van een zich herhalende gedachte, dan zul je de emoties die daarbij horen gaan ervaren, nog voordat de situatie in werkelijkheid heeft plaatsgevonden.

Nu bevind je je in een nieuwe staat van zijn, want het lichaam en de geest zijn één geworden en werken samen. Wanneer je je begint te realiseren dat een potentiële toekomstige realiteit zich al manifesteert op het moment dat je je aandacht erop focust, ben je je automatische gewoonten, houdingen en andere ongewenste onderbewuste programma's aan het herschrijven.

— **Hoofdstuk 7: De kloof** onderzoekt hoe je kunt breken met de emoties die een onderdeel van je zijn geworden – die je persoonlijkheid zijn geworden – en hoe je de kloof moet overbruggen tussen wie je werkelijk vanbinnen in je eigen wereld bent en hoe je in de sociale buitenwereld overkomt. We belanden allemaal op een bepaald punt waar we zijn gestopt te leren en ons realiseren dat niets van buitenaf die gevoelens van vroeger weg kan nemen.

Als je nu al kunt voorspellen hoe je je bij elke situatie in je leven gaat voelen, is er geen ruimte meer voor een nieuwe ervaring, want je bekijkt het leven vanuit het verleden in plaats van de toekomst. Dat is het kritieke moment waarop de ziel zich ofwel vrijbreekt of in een onbewuste vergetelheid vervalt. In dit hoofdstuk zul je leren hoe je energie, in de vorm van je emoties, vrij kunt maken.

Zodoende wordt de kloof kleiner tussen hoe je je doet voorkomen en wie je werkelijk bent. Uiteindelijk ontstaat er transparantie. Als het moment aanbreekt waarop je kunt zijn, zoals je werkelijk bent, ben je werkelijk vrij.

— Deel II sluit met **Meditatie, opheldering van het mystieke en de energiegolven naar je toekomst**, waarin het mijn bedoeling is om de mystiek rondom meditatie weg te halen, zodat je weet wat je doet en waarom.

Door de technologie van hersengolven op een eenvoudige manier uit te leggen, laat ik je zien hoe het elektromagnetische veld in het brein verandert wanneer je gefocust bent in plaats van constant geprikkeld te zijn door alle stress-veroorzakende factoren in je leven.

Je zult leren wat het werkelijke doel van meditatie is, namelijk om voorbij het analytische gedeelte van het brein te komen, waar je toegang hebt tot het onderbewuste gedeelte van het brein, zodat je werkelijke en blijvende veranderingen teweeg kunt brengen in je leven. Wanneer je na je meditatie opstaat als dezelfde persoon die ging zitten, dan is er op geen enkele laag iets veranderd.

Wanneer je echter mediteert en je verbindt je met iets groters, kun je een dusdanige cohesie tussen je gedachten en gevoelens creëren, dat dit onderdeel van je wordt en niets in je buitenwereld – geen ding, geen persoon, geen omstandigheid op welke plaats of tijd dan ook – je van dit energieniveau af kan brengen.

DEEL III: Op weg naar je nieuwe bestemming

Alle informatie die je in Deel I en II tot je hebt genomen, heeft ertoe gediend dat je de juiste kennis bezit om deze toe te kunnen passen in Deel III. Deel III laat je zien 'hoe' je dat moet doen zodat je direct kunt gaan ervaren wat je tot nu toe geleerd hebt. Deel III gaat over het ontwikkelen van een discipline – een bewuste oefening die je dagelijks gaat doen. Het is een meditatieproces, dat je stap voor stap leert en dat is ontwikkeld om de theorieën die je hebt geleerd in de praktijk te kunnen brengen.

Voelde je hoe je geest zich verzette toen ik het had over een stappenplan? Als dat zo is, wees gerust. Het is niet wat je denkt. Natuurlijk zul je een bepaalde *reeks* van handelingen leren, maar niet lang daarna zul je deze gaan ervaren als één of twee eenvoudige stappen.

Om je een voorbeeld te geven, als je in de auto stapt om ergens naartoe te rijden, moet je waarschijnlijk ook verschillende handelingen verrichten (je stoel goed zetten, je gordel omdoen, je spiegels bijstellen, de auto starten, de lichten aandoen, om je heen kijken, de richting aangeven, gas geven, enzovoort). Vanaf het moment dat je leerde autorijden, heb je deze handelingen gemakkelijk en automatisch uitgevoerd. Ik verzeker je dat dit ook het geval zal zijn met de stappen die je in Deel III gaat leren.

Je kunt je afvragen, *waarom heb ik Deel I en II nodig? Ik begin maar gelijk met Deel III.* Ik begrijp dat volkomen en zou waarschijnlijk hetzelfde denken. Ik heb besloten om je de relevante informatie eerst te geven, zodat er geen ruimte meer is voor giswerk, speculeren of dogma wanneer je bij Deel III aankomt.

Wanneer je begint met het uitvoeren van de stappen van de meditatie, weet je precies wat je aan het doen bent en waarom. Als je goed begrijpt *wat* en *waarom* je iets doet, zul je meer weten en dus ook beter weten hoe je iets moet doen als het zover is. Op deze manier zit er meer intentie en kracht achter het praktische gedeelte dat je toe gaat passen om je manier van denken te veranderen.

Door de stappen in Deel III toe te passen, zal het makkelijker voor je zijn om te accepteren dat je van nature in staat bent om 'onmogelijke' situaties in je leven te veranderen. Wellicht geef je jezelf toestemming om te overwegen dat er mogelijk een andere werkelijkheid bestaat, iets wat je nooit voor mogelijk zou hebben gehouden als je niet aan deze nieuwe begrippen was blootgesteld – *je zou zelfs iets ongewoons kunnen gaan doen!* Het is mijn doel dat je dit gaat doen tegen de tijd dat je dit boek uit hebt.

Als je de verleiding om Deel I en II over te slaan kunt weerstaan, dan beloof ik je dat, wanneer je bij Deel III aankomt, je je geïnspireerd voelt door wat je geleerd hebt. Ik heb gezien hoe goed deze manier werkt tijdens de verschillende workshops die ik heb gegeven.

Wanneer mensen de juiste kennis tot zich kunnen nemen en dit gebeurt op een manier waarop ze deze volledig kunnen begrijpen en als ze daarna de mogelijkheid krijgen om deze kennis met behulp van

effectieve aanwijzingen in de praktijk te brengen ... dan gebeurt er iets magisch en zien ze de vruchten van hun inspanningen in de vorm van veranderingen (als feedback) in hun leven terug.

Deel III geeft je de meditatieve vaardigheid om iets in je geest en lichaam te veranderen wat in je buitenwereld tastbare resultaten oplevert. Als je eenmaal in de gaten krijgt wat je vanbinnen deed waardoor er iets in je buitenwereld gebeurde, dan kun je het elke keer weer doen. Wanneer deze nieuwe gebeurtenis zich in je leven manifesteert, omarm je de energie die je hierbij voelt in de vorm van een verheven emotie (zoals bijvoorbeeld zelfvertrouwen, ontzag, of intense dankbaarheid) en die energie zal je aanzetten om het elke keer weer te willen doen. Nu ben je op weg naar ware evolutie.

Elke meditatie-stap, die wordt beschreven in Deel III, is gelinkt aan een stukje belangrijke informatie die eerder in het boek voorkomt. Omdat je de betekenis achter alles wat je doet volledig begrijpt, zullen er geen ambiguïteiten meer zijn die ervoor zouden kunnen zorgen dat je je focus verliest.

Net zoals bij andere vaardigheden die je in het verleden hebt geleerd, zal het in het begin enorm veel inspanning kosten om gefocust te blijven als je gaat leren hoe je je brein transformeert door meditatie. Tijdens dit proces zul je je kenmerkende gedrag en gedachten moeten bedwingen. Je zult je aandacht moeten blijven houden bij wat je aan het doen bent zonder af te dwalen naar stimuli van buitenaf, zodat je acties en je intenties overeenkomen.

Toen je Thais leerde koken, leerde golfen, salsa dansen of autorijden heb je wellicht ook ervaren dat het in het begin nieuw en vreemd voor je was en moest je constant blijven oefenen om het onder de knie te krijgen. Je zult je geest en je lichaam constant moeten blijven herinneren aan elk onderdeel dat je leert. Instructies worden meestal in hapklare brokjes gegeven, zodat de geest en het lichaam kunnen leren om samen te gaan werken.

Op het moment dat het 'kwartje valt' zullen alle individuele stappen, die je bent blijven herhalen, samensmelten tot één vloeiend proces. De methodische, lineaire manier van werken vloeit naadloos samen tot een moeiteloos, holistisch geheel. Je bent nu op het punt aange-

komen waarop je het je helemaal eigen hebt gemaakt. De inspanning kan bij tijd en wijle langdradig en vervelend zijn, maar als je doorzet met een zekere mate van wil en energie, zul je er zeker de vruchten van gaan plukken.

Wanneer je *weet* hoe je iets moet doen, ben je op weg om er meester in te worden. Ik word er zo blij van als ik kan getuigen van de vele mensen over de hele wereld die de kennis uit dit boek al toepassen en veranderingen in hun leven manifesteren. Het is mijn oprechte passie dat ook jij de gewoonte jezelf te zijn doorbreekt en het nieuwe leven creëert waarnaar je verlangt.

Laten we beginnen.

DEEL I

De wetenschap over jou

Hoofdstuk één

Het kwantum jou

Natuurkundige wetenschappers van vroeger verdeelden de wereld in materie en gedachte en later in materie en energie. In elk van deze scenario's waren de twee compleet van elkaar gescheiden ... maar dat zijn ze niet! Desondanks heeft deze geest/materie dualiteit van toen bepaald hoe we naar de wereld kijken, namelijk dat de realiteit eigenlijk al vooraf vaststond en dat mensen daar weinig aan konden veranderen door middel van hun acties en al helemaal niet door middel van hun gedachten.

Even vooruitspoelen naar wat we tegenwoordig weten, namelijk dat we een onderdeel zijn van een immens onzichtbaar veld van energie, waarin alle denkbare realiteiten al liggen opgesloten en dat op onze gedachten en gevoelens reageert. Evenals de hedendaagse wetenschappers die het verband onderzoeken tussen gedachten en gevoelens, zijn wij hier in ons eigen leven ook geestdriftig mee bezig.

We vragen onszelf af: *kan ik mijn gedachten gebruiken om mijn eigen realiteit te creëren?* En zo ja, is dit een vaardigheid die we kunnen leren en gebruiken om de persoon te worden die we willen zijn en om een leven te creëren dat we wensen?

Laten we wel zijn – niemand van ons is perfect. Of we nu veranderingen willen aanbrengen aan het fysieke, emotionele of spirituele aspect van onszelf, we hebben allemaal maar één verlangen: we willen ons leven invulling geven door te leven als de meest ideale versie van

onszelf; een versie, waarvan we weten en geloven dat die bestaat. Wanneer we voor de spiegel staan en we kijken naar onze gevulde taille, dan zien we niet gewoon iemand die een beetje mollig is. Wat we wel zien is afhankelijk van onze gemoedstoestand. Het kan een fittere of een zwaardere en gevuldere versie van onszelf zijn. Welke van de twee reflecties is de juiste?

Wanneer we 's avonds in bed liggen en terugkijken op onze pogingen om toleranter te zijn en minder fel te reageren, dan zien we vaak niet de ouder die uithaalde naar een kind omdat hij of zij niet gehoorzaam was en niet snel genoeg deed wat er van hem of haar gevraagd werd. We zien óf iemand met bovennatuurlijke gaven, die zijn of haar geduld verloor als een onschuldig slachtoffer, óf we zien een monster dat heeft gefaald om de eigenwaarde van het kind te respecteren. Welke van *deze* beelden is juist?

Het antwoord is: *ze zijn allemaal juist* – en niet alleen deze twee extreme voorbeelden, maar een oneindig spectrum aan beelden, van de meest positieve tot de meest negatieve. Hoe kan dit? Om te begrijpen dat de ene versie van jezelf niet meer of minder echt is dan de andere, zal ik de gedateerde wijze waarop we tot nu toe de aard van onze realiteit hebben gezien, moeten vernietigen en deze met een nieuwe moeten vervangen.

Dat klinkt als een enorme opgave en dat is het in zekere zin ook, maar ik weet ook één ding: de meest waarschijnlijke reden waarom je je tot dit boek aangetrokken hebt gevoeld, is omdat alles wat je tot nu toe hebt geprobeerd om je leven op een blijvende manier te veranderen – zij het fysiek, emotioneel of spiritueel – ontoereikend is geweest om het beeld dat je van jezelf had te verwezenlijken.

De reden waarom deze pogingen zijn mislukt, heeft niets te maken met je gebrek aan wil, tijd, moed of verbeeldingskracht, maar heeft alles te maken met je overtuiging over de oorzaak van je leven zoals het nu is.

Als we willen veranderen is het allereerst van belang dat we anders over onszelf en de wereld gaan denken, zodat we nieuwe kennis kunnen omarmen en het leven op een nieuwe manier gaan ervaren.

Hier zal het lezen van dit boek je bij gaan helpen.

Je gebrek aan resultaten uit het verleden heeft te maken met iets wat je simpelweg tot nu toe over het hoofd hebt gezien, namelijk de waarheid dat *je gedachten zulke verstrekkende gevolgen hebben, dat ze je werkelijkheid worden.*

Gelukkig zijn we allemaal gezegend en kunnen we allemaal profijt hebben bij onze positieve inspanningen. We hoeven ons niet bij onze huidige realiteit neer te leggen; we kunnen een nieuwe realiteit creëren wanneer we maar willen. We bezitten allemaal dat vermogen, want zowel positief als negatief, onze gedachten beïnvloeden ons leven.

Ik weet zeker dat je dit weleens eerder hebt gehoord, maar ik vraag me toch af hoeveel mensen dit diep vanbinnen ook echt geloven. Want als we inderdaad geloofden, dat onze gedachten tastbare resultaten in ons leven opleveren, zouden we er dan niet voor waken dat er geen enkele gedachte aan onze aandacht ontsnapt, waarvan we het resultaat niet willen ervaren? En zouden we onze aandacht dan ook niet constant richten op datgene wat we wél willen in plaats van ons continu druk te maken over onze problemen?

Denk er maar eens over na: als je echt overtuigd was van de waarheid van dit principe, zou je dan een dag voorbij laten gaan, waarin je niet bewust bezig was met het creëren van je gewenste toekomst?

Om je leven te veranderen, verander je overtuigingen over de aard van de realiteit

Ik hoop dat dit boek ertoe bijdraagt om een verandering teweeg te brengen in de manier waarop je de wereld ziet en dat ik je ervan kan overtuigen dat je krachtiger bent dan je zelf ooit voor mogelijk had gehouden. Ik hoop dat het je inspireert om datgene in de praktijk te brengen wat je nu weet, namelijk dat je gedachten en overtuigingen een diepgaande invloed op jouw wereld hebben.

Totdat je breekt met de manier waarop je je huidige realiteit ziet, zal elke verandering in je leven altijd afhangen van toeval en zal die van voorbijgaande aard zijn. Als je gewenste (en blijvende) resultaten wilt behalen, zul je je denkwijze totaal moeten herzien en om dat te doen,

zul je open moeten staan voor een nieuwe interpretatie van datgene wat je tot nu toe als waar en echt hebt ervaren.

Om je te helpen bij het maken van deze switch en om je te helpen met het scheppen van je nieuwe leven, zal ik moeten beginnen met een beetje kosmologie (de wetenschap die de globale structuur en de evolutie van het heelal bestudeert). Maar wees niet bang, we zullen vluchtig door 'De Aard van de Realiteit 101' heengaan om je te laten zien hoe sommige van onze ideeën hierover zich door de jaren heen hebben ontwikkeld tot de hedendaagse inzichten. Deze korte en simpele uitleg is noodzakelijk om te verklaren hoe het mogelijk is dat je door je gedachten je eigen lot in handen hebt.

Het kan zijn dat dit hoofdstuk je test op je bereidwilligheid om de ideeën los te laten, die jarenlang in het bewuste of onderbewuste zijn geprogrammeerd. Op het moment dat je een nieuw inzicht krijgt in de fundamentele elementen en krachten die onze realiteit bepalen, zul je merken dat dit nieuwe inzicht niet meer past in de oude, vertrouwde, lineaire en geordende manier van denken. Dus bereid je er maar op voor, dat er een drastische verandering in je inzicht gaat plaatsvinden.

Sterker nog, als je de nieuwe denkbeelden begint te omarmen, verandert je hele wezen. Het is mijn wens dat je straks niet meer dezelfde persoon bent als toen je met dit boek begon.

Ik weet dat dit een uitdaging voor je is, maar weet dat ik ook enorme empathie voor je heb, want ook ik heb datgene los moeten laten wat ik altijd als waarheid heb aangenomen en ook ik heb me over moeten geven aan het onbekende.

Om de overgang naar de nieuwe manier van denken over de aard van onze wereld soepeler te laten verlopen, kijken we eerst naar de oude manier van denken, waarbij we geloofden dat de geest en de materie strikt gescheiden waren.

Altijd materie, nooit geest?
Altijd geest, nooit materie?

Het is voor wetenschappers en filosofen altijd al moeilijk geweest om de tastbare fysieke wereld te verbinden met de innerlijke mentale wereld. Voor velen van ons lijkt het alsof onze gedachten zelfs nu nog weinig invloed hebben op onze tastbare wereld. En alhoewel we het er waarschijnlijk wel over eens zijn dat de tastbare wereld van invloed kan zijn op onze gedachten en geest, vragen we ons af hoe onze geest invloed kan hebben op iets dat vast is. Onze geest en alles wat vast en tastbaar is, lijken los van elkaar te staan ... en dat zal ook zo blijven, tenzij we een ander inzicht krijgen in de manier waarop fysieke, vaste objecten eigenlijk bestaan.

Zo'n verandering in denkwijze heeft al plaatsgevonden en om te achterhalen wanneer dat is gebeurd, hoeven we eigenlijk niet eens zo heel lang terug te gaan in de tijd. Voor het grootste gedeelte van wat historici 'de moderne tijd' noemen, heeft de mensheid altijd geloofd dat het universum geordend was en dat het daardoor voorspelbaar en verklaarbaar is.

Denk maar eens aan de 17e-eeuwse wiskundige en filosoof, René Descartes, die vele theorieën heeft ontwikkeld, die op wiskundig gebied en ook op andere gebieden nog steeds relevant zijn (herken je *ik denk, dus ik ben?*). Achteraf gezien heeft een van die theorieën meer kwaad dan goed gedaan. Descartes was een voorstander van het mechanische wereldbeeld: hij was van mening dat het universum werd beheerd door voorspelbare wetten.

Met de menselijke gedachte had hij echter meer moeite, want de geest beschikt over teveel variabelen om netjes binnen deze wetten te passen. Aangezien Descartes zijn theorie over de mechanische wereld niet kon verenigen met die van de geest en toch het bestaan van twee aparte begrippen moest verklaren, bedacht hij een slim trucje. Hij zei dat de geest niet onderhevig was aan de wetten van de objectieve, fysieke wereld waardoor deze buiten het gebied van wetenschappelijk onderzoek zou vallen.

Met andere woorden, het bestuderen van materie hoorde bij de

wetenschap thuis (altijd materie, nooit geest) en de geest, die werd gezien als een instrument van God, hoorde bij religie (altijd geest, nooit materie).

Op deze manier bracht Descartes een manier van denken in de wereld, waarbij materie en geest twee gescheiden begrippen waren. Deze scheiding werd eeuwenlang geaccepteerd als de aard van de realiteit.

Het denkbeeld van Descartes werd versterkt door de theorieën en experimenten van Sir Isaac Newton. De Britse wiskundige en wetenschapper versterkte niet alleen de theorieën dat het universum als een machine functioneerde, maar hij produceerde zelfs wetten waarbij de mensheid precies kon uitrekenen en voorspellen hoe de fysieke wereld functioneerde.

Volgens het *klassieke* natuurkundige model van Newton is alle materie vast. Energie werd bijvoorbeeld uitgelegd als een natuurkundige kracht die materie kon verplaatsen of veranderen. Maar zoals je zult zien, is energie veel meer dan alleen een kracht van buitenaf die invloed heeft op materiële objecten. Energie is het *element* waar alle materiële (vaste) objecten uit zijn opgebouwd en zij reageert op de geest.

Door het werk van Descartes en Newton kwam men tot de slotsom dat als de realiteit was gebaseerd op mechanische principes, wij als mensen weinig invloed op wat er gebeurde hadden. De realiteit was al van tevoren vastgesteld.

Op basis van deze theorie is het ook geen wonder dat mensen moeite hadden met het idee dat hun daden ertoe deden, laat staan dat hun *gedachten* ergens invloed op zouden kunnen hebben of dat vrije wil een rol speelde in het grote geheel. Hoevelen van ons gaan er niet (bewust of onderbewust) van uit dat we als mensen niets meer zijn dan een slachtoffer van wat er om ons heen gebeurt?

Deze theorieën van Descartes en Newton werden eeuwenlang gekoesterd en er was een revolutionair idee voor nodig om ze omver te werpen.

Einstein: niet alleen een beetje opschudding veroorzaken — het hele universum door elkaar schudden

Ongeveer 200 jaar na Newton, produceerde Albert Einstein zijn beroemde formule $E = mc^2$, waarmee hij aantoonde dat energie en materie zo fundamenteel gerelateerd zijn, dat ze één en hetzelfde zijn. Zijn werk laat in principe zien dat materie en energie totaal onderling verwisselbaar zijn. Dit stond lijnrecht tegenover de theorieën van Descartes en Newton en maakte ruimte voor een nieuw inzicht in hoe het universum functioneert.

Het is niet zo dat Einstein helemaal alleen ons inzicht in de aard van de realiteit heeft veranderd, maar hij heeft het begrip waaraan het ten grondslag lag wel aan het wankelen gebracht. Dit heeft uiteindelijk wel geleid tot de ondergang van enkele van deze kortzichtige, vastgeroeste denkwijzen. Zijn theorieën leidden tot meer onderzoeken naar het raadselachtige gedrag van licht.

Onderzoekers zagen dat licht zich op het ene moment als een golf gedraagt (wanneer het de hoek ombuigt bijvoorbeeld) en dat het op een ander moment weer als een deeltje beweegt. Hoe is het mogelijk dat licht gelijktijdig een golf en een deeltje kan zijn? Volgens Newton en Descartes kon dit niet – een fenomeen moest ofwel het één of het ander zijn.

Het werd al snel duidelijk dat het dualistische Cartesiaanse/Newtoniaanse model in de meest fundamentele basis niet klopte, namelijk het subatomaire (*subatomair* verwijst naar deeltjes – elektronen, protonen, neuronen enzovoort – waar een atoom uit bestaat en waaruit alles wat materie is, is opgebouwd).

Dus, de meest fundamentele onderdelen van onze materiële wereld, zijn golven (energie) *en* deeltjes (vaste materie), afhankelijk van de gemoedstoestand van de waarnemer (maar hier komen we later nog op terug). Om te kunnen begrijpen hoe onze wereld werkt, moesten we de kleinste onderdeeltjes bestuderen.

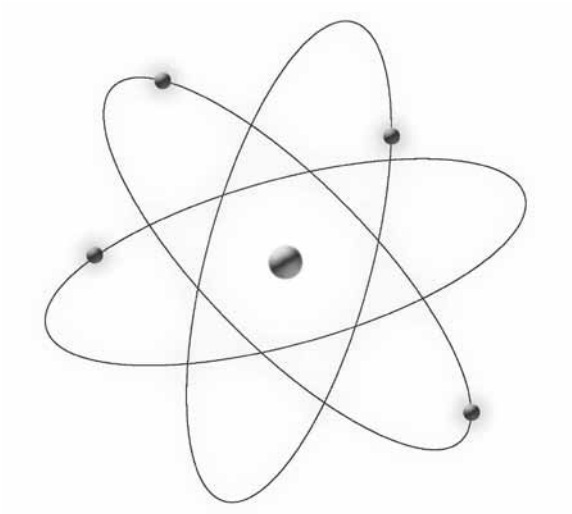
Zo ontstond uit deze specifieke experimenten een nieuw wetenschapsgebied, namelijk *kwantumfysica*.

De vaste grond onder onze voeten ... is niet vast

Deze verandering was een complete omslag in het denkbeeld dat we hadden van de wereld waarin we dachten te leven. Het voelde alsof het gras onder onze voeten was weggemaaid en we dachten nog wel dat we vaste grond onder onze voeten hadden. Hoezo dan? Denk maar eens terug aan de oude modellen die we maakten van atomen: een bal van piepschuim met prikkertjes erin.

Voordat kwantumfysica zijn intrede deed, dachten mensen dat een atoom bestond uit een relatief vaste kern met kleinere, minder vaste deeltjes erbinnenin of eromheen. Bij het idee alleen al dat je met een krachtig instrument subatomaire deeltjes van een atoom kon meten (de massa ervan berekenen) en tellen (aantal), haakten de meeste mensen af. Atomen bestonden uit massa, toch?

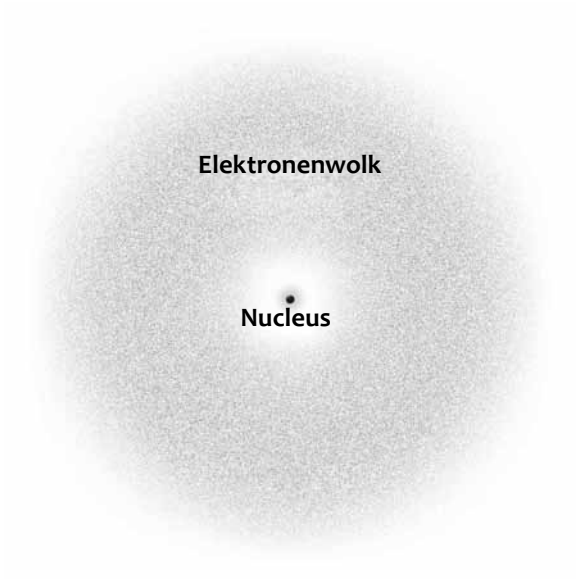
DE KLASSIEKE VERSIE VAN EEN ATOOM



Figuur 1A. Het 'verouderde' klassieke model van een atoom volgens Newton. De focus is gericht op materie (massa).

Niets bleek minder waar te zijn, zoals bleek uit het kwantummodel. Atomen bestaan voor het grootste gedeelte uit lege ruimte; atomen zijn energie. Denk er maar eens over na: alles wat je als fysiek ervaart in je leven is geen vaste materie; het zijn eerder allemaal energievelden of frequentiepatronen van informatie. Alles wat tastbaar is, is meer 'niets' (energie) dan 'iets' (deeltjes).

DE KWANTUM VERSIE VAN EEN ATOOM



Figuur 1B. Het 'nieuwe' kwantummodel van een atoom met een elektronenwolk. Het atoom is 99,99999% energie en 0,00001% materie. Dus bijna helemaal niets, qua massa.

HET ECHTE KWANTUM ATOOM

Figuur 1C. Dit is het meest realistische model van een atoom. Het is 'niets' qua materie, maar heeft de potentie om 'alles' te zijn.

Nog een raadsel: subatomaire deeltjes en grotere objecten spelen niet volgens dezelfde spelregels

Dit alleen was echter niet genoeg om de aard van de realiteit te verklaren. Einstein en anderen moesten nog een ander raadsel oplossen – materie leek zich namelijk niet altijd op dezelfde manier te gedragen. Toen natuurkundige wetenschappers het kleine wereldje van het atoom begonnen te observeren en meten, merkten ze dat op subatomair niveau de fundamentele elementen van het atoom de klassieke natuurkundige wetten niet op dezelfde manier gehoorzaamden als grotere voorwerpen.

Gebeurtenissen die betrekking hadden op voorwerpen in de 'grote' wereld, waren te voorspellen, keer op keer te reproduceren met altijd

hetzelfde resultaat. Toen de legendarische appel van de boom viel richting het middelpunt van de aarde en op het hoofd van Newton stuitte, was het de massa die met consistente kracht versnelde. De elektronen, als deeltje, gedroegen zich echter op een onvoorspelbare en ongebruikelijke manier.

Toen de elektronen met de nucleus van het atoom reageerden en zich naar het centrum begonnen te bewegen, namen ze in energie toe en weer in energie af, kwamen ze tevoorschijn en verdwenen ze weer en leek het alsof ze op onwillekeurige plaatsen weer tevoorschijn kwamen zonder zich te houden aan de beperkingen van tijd en ruimte.

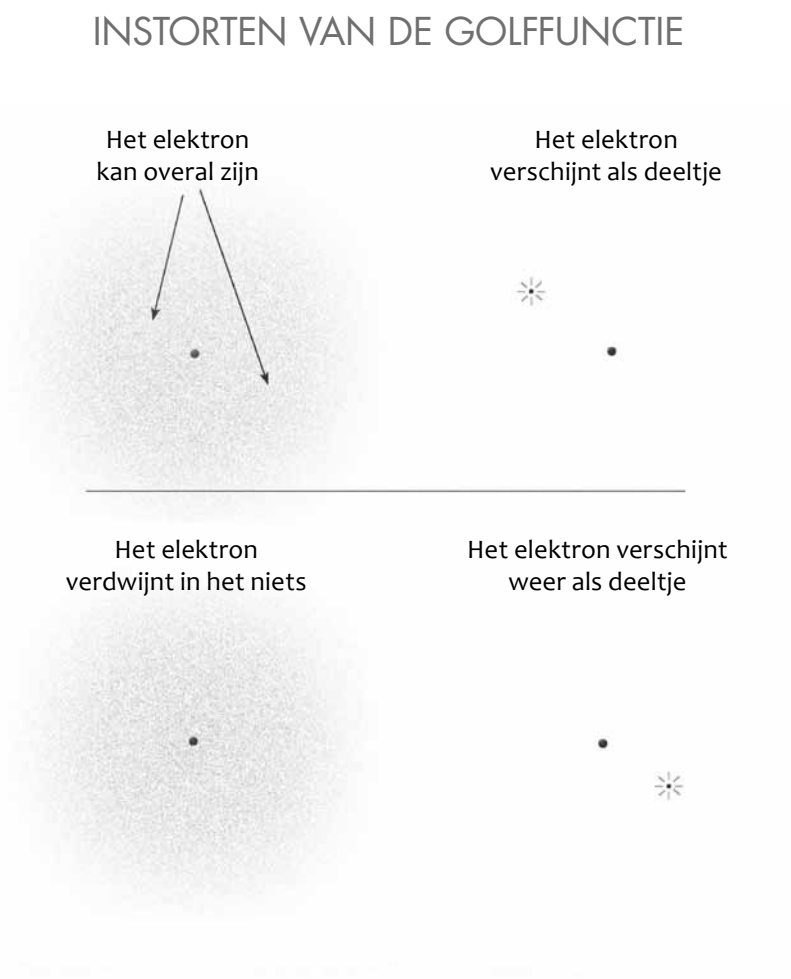
Werkten de wereld van het kleine en de wereld van het grote volgens verschillende wetten? Aangezien subatomaire deeltjes (zoals elektronen) de bouwstenen zijn van alles wat er in de natuur aanwezig is, hoe bestond het dat zij zich volgens de ene reeks wetten gedroegen en de dingen (waar ze dus zelf een deel van uitmaakten), zich volgens een andere reeks wetten gedroegen?

Van materie naar energie: deeltjes doen de ultieme verdwijntruc

Op het niveau van elektronen zijn wetenschappers in staat om bepaalde energieafhankelijke eigenschappen te meten, zoals golflengte, voltagespanning en dergelijke. De subatomaire deeltjes zijn echter zo oneindig klein en bestaan maar zo tijdelijk, dat het lijkt alsof ze niet bestaan.

Dit maakt de subatomaire wereld zo uniek. Zij bevat niet alleen kwaliteiten van de fysieke wereld, maar zij heeft ook energetische kwaliteiten. In werkelijkheid is het zo, dat materie op subatomair niveau bestaat als een kortstondig fenomeen. Het is zo ongrijpbaar, dat het blijft verschijnen en verdwijnen Het verschijnt in de 3-dimensionale wereld en verdwijnt dan weer in het niets – in het kwantumveld, in geen ruimte en geen tijd – en blijft zich vervormen van deeltje (materie) naar golf (energie) en omgekeerd.

Maar als die deeltjes in het niets verdwijnen, waar gaan ze dan heen?



Figuur 1D. Het elektron bestaat op het ene moment als een golf van waarschijnlijkheid en verschijnt op het andere moment als een vast deeltje, verdwijnt daarna in het niets om op een andere plek weer tevoorschijn te komen.

Hoe realiteit gecreëerd wordt: energie reageert op bewuste aandacht

Denk nog eens terug aan die bal van piepschuim met de prikkertjes erin, die een atoom moest voorstellen. Werd ons toen niet geleerd, dat een elektron om de nucleus draaide, zoals de planeten om de zon

draaien? Als dat waar was, zouden we toch in staat moeten zijn om aan te tonen waar een elektron zich bevindt, of niet? Het antwoord op deze vraag is tot op zekere hoogte ja, maar de reden hiervan is toch anders dan we tot nu toe dachten.

Wat kwantumfysica namelijk ontdekten was dat de persoon, die deze kleine deeltjes (waaruit het atoom is opgebouwd) *observeert* of meet, het gedrag van energie en materie beïnvloedt. Kwantumexperimenten lieten zien dat elektronen gelijktijdig bestaan als een oneindige reeks van mogelijkheden of waarschijnlijkheden in een onzichtbare wereld van energie.

Pas wanneer de waarnemer zijn aandacht vestigt op een bepaalde locatie van een bepaald elektron, verschijnt het. Met andere woorden, een deeltje kan zich niet in deze realiteit (hiermee bedoel ik de normale ruimte–tijdrealiteit zoals wij die kennen) manifesteren totdat wij het observeren.[1]

De kwantumfysica noemt dit fenomeen het 'instorten van de golffunctie' of het 'waarnemerseffect'. We weten nu dat, wanneer een waarnemer het elektron gaat zoeken, er een moment komt in tijd en ruimte waarin de oneindige hoeveelheid potentiële mogelijkheden van het elektron instorten en een fysiek voorwerp of gebeurtenis worden.

Door deze ontdekking kunnen de geest en materie niet langer los van elkaar gezien worden; ze zijn innig met elkaar verbonden, want de subjectieve geest produceert veranderingen in de objectieve fysieke wereld en deze veranderingen kunnen wel degelijk gemeten worden.

Begin je nu een beetje te begrijpen waarom dit hoofdstuk 'Het kwantum jou' is genoemd? Op subatomair niveau, reageert energie op jouw bewuste aandacht, waardoor het verandert in materie. Hoe zou jij je leven kunnen veranderen als je kon leren hoe je het 'waarnemerseffect' kon *gebruiken* om oneindige golven van oneindige potentiële mogelijkheden in te laten storten tot een realiteit die *jij* kiest? Zou je beter kunnen worden in bewust waarnemen zodat je het leven waarnaar je verlangt kunt creëren?