

IEDEREEN KAN TOVEREN



Erik van Os

Maart 2015

Voor iedereen die denkt.

Inhoud

| | |
|--|----|
| Inhoud | 03 |
| Voorwoord | 04 |
| De man die niet wist dat hij kon toveren | 13 |
| Toveren | 17 |
| Dit is niet waar | 21 |
| Alles wat je ervaart ben je zelf | 27 |
| Alles bestaat uit magische energie | 33 |
| Denken | 39 |
| Je denken stoppen | 41 |
| Jezelf zien denken | 43 |
| Je denken veranderen | 45 |
| Toverspreuken | 47 |
| Voelen | 54 |
| Toubleshooting | 59 |
| Simpele oefeningen | 61 |
| De man die wist dat hij kon toveren | 64 |

Voorwoord

Laten we eens lekker zweverig beginnen. Raak niet meteen in paniek maar laat de woorden eerst eens rustig tot je doordringen en bedenk hoe je naar de wereld zou kijken als het allemaal waar was. Ik beloof dat ik me verder zo ver mogelijk van dit soort wollig taalgebruik zal houden maar ik kan er gewoon niet onderuit je eerst de feiten te geven zoals ze zich aan mij voordoen. Komtie:

Stel je nou toch eens voor dat het allemaal niet waar is. Dat al je gedachten en angsten en zorgen voor niks zijn. Dat je je helemaal nergens zorgen over hoeft te maken simpelweg omdat niets je ooit kan deren. Dat de dood niets anders is dan het terugkeren naar en één worden met de gelukzaligheid waar je in je leven zo naar op zoek was. Dat alles wat je ervaart onderdeel uitmaakt van een eeuwige beweging van vervulling en dat het enige wat je hoeft te doen is je eraan over te geven. Dat dit alles er alleen maar op wacht om door je voorgesteld en beleefd te worden.

Geef toe: waar het zweverige teksten betreft is dit toch een behoorlijk stoutmoedige binnenkomer. Ooit zou ik al bij de derde regel zijn afgehaakt, ware het niet dat ik nu weet dat het waar is omdat ik *voel* dat het waar is. Ik bedoel: je kunt wel of niet in water geloven maar zodra je in een zwembad plonst voel je toch echt dat het bestaat.

Hoe kan een beroeps-ongelovige die cynisme en spot tot levenskunst heeft verheven, in godsnaam een ‘spirituele’ ervaring krijgen? Dat is de grote vraag en als ik eraan terugdenk vind ik het nog steeds een merkwaardige combinatie. De term ‘spirituele ervaring’ is sowieso onhandig want hij suggereert een god of een religie terwijl beiden er niets mee te maken hebben. Het was niet God of religie die mij verlostte maar ik was het zelf. Ik was degene die mij van mezelf verlostte.

Spiritualiteit was toch een hardnekkige oprisping van het obscurantisme en religie een middel voor machthebbers om het zwakbegaafde deel van de meute onder de duim te houden? Mensen die zich met spirituele of religieuze zaken bezig hielden beschouwde ik als aandoenlijke goedgegelovigen die dmv een sociaal programma geholpen zouden moeten worden om weer in het land van het gezond verstand te geraken. En in dat land verkeerde ik natuurlijk! Het land van de rede en de logica, van oordelen en labels. Het land waar iedereen altijd overal iets bij moet denken en van moet vinden.

Bijna een halve eeuw was ik een bijzonder ijverige burger van dat land; een vlijmscherpe denker die razendsnel kon schakelen bovendien. Denken, denken, denken; nog voordat er überhaupt iets gebeurde, vuurde ik mijn gedachten en oordelen al af. Of het nu over kunst, politiek, persoonlijke of maatschappelijke kwesties ging, ik had altijd direct mijn mening klaar en reken maar dat die mening ervan getuigde dat ik uitstekend geïnformeerd was en er goed over nagedacht had.

Feitelijk was ik slechts de zoveelste angsthaas die de wereld met kritiek en cynisme tegemoet trad en natuurlijk altijd gelijk had. Als het moest praatte ik Hitlers snor de geschiedenisboekjes nog uit met redematies waar niemand een speld tussen kon krijgen.

Zo creëerde ik de isoleercel van mijn eigen gelijk en na 40 jaar begon het web van pertinente waarheden zich steeds meer om mij heen te sluiten totdat ik er uiteindelijk helemaal in verstrikt raakte. De crisis (waar ik me eigenlijk al mijn hele leven onbewust in bevond) raakte in een stroomversnelling en heel langzaam begon het tot me door te dringen dat mijn leven een tragisch magnum opus was geweest dat alleen nog voltooiing kon vinden in het voortijdig verlaten van het podium. Tot overmaat van ramp had ik daar volkomen vrede mee want het waren tenslotte de consequenties van mijn eigen briljante denkbeelden en ik wilde niet dat de buitenwacht zou denken dat ik ook maar een steekje had laten vallen. Wat dat betreft kon mij een groot ego en het daarbij behorende gevoel voor drama niet ontzegd worden.

Het had allemaal lekker tragisch kunnen aflopen ware het niet dat ik (binnen het tijdsbestek van ongeveer 2 jaar) een aantal ontwikkelingen doormaakte die me stapsgewijs naar mijn ontwaken voerden. Terugkijkend was het een soort zestrapsraket op weg naar de verlossing. Gedurende de reis had ik geen werkelijk idee. Ik beschouwde mijn leven als volkomen mislukt en diep van binnen bereidde ik me voor op een voortijdig einde. De zestrapsraket zag er als volgt uit:

Trap 1: Acceptatie

Toen ik weer eens in worsteling met het leven (mezelf) verkeerde, stelde een goede vriendin me de volgende vraag: *'Heb je er wel eens bij stil gestaan dat je dit altijd, in min of meerdere mate, zult houden? Dat je hier mee zult moeten leren leven?'*

Aanvankelijk verzette ik me tegen het idee (want ik moest en zou perfect zijn) maar ergens ontstond er door haar opmerking een enorme ruimte. Mijn hele leven had ik al last van deze depressies gehad en het lag voor de hand dat ze nooit zouden overgaan. Het zou betekenen dat ik er niet meer tegen hoefde te vechten. Zonder dat ik er erg in had was het gevecht opgehouden vanzelfsprekend te zijn.

Trap 2: Mijn ego zien

Tijdens het teruglezen van een laatste nogal heftige mail die vooraf was gegaan aan mijn verbroken liefdesrelatie viel mij tot mijn grote schrik op hoe vaak ik het woordje 'ik' had gebruikt. Vrijwel iedere zin was een aantijging die begon met 'ik' Nergens in de hele mail liet ik enige interesse of liefde van mijn kant blijken. Niet eerder werd ik zo geconfronteerd met mijn ego. Dat was dus het driftige gekwetste kind in mij. Zo leerde ik naar mijn ego kijken.

Trap 3: Zelfinzicht

Ik bezocht een psycholoog die me haarfijn uit de doeken deed waar dat enorme, gekwetste, steeds om aandacht vragende en doodsbanige ego vandaan kwam en in de weken daarna begonnen al mijn kwartjes te vallen. Ik zag mijn hele leven vanaf kindertijd opnieuw aan mij voorbijtrekken; mijn geworstel, mijn beslissingen, mijn onvermogen tot het aangaan van relaties of werk. Dit keer

zag ik overal precies waarom het altijd fout was gegaan. Mijn beweegredenen, mijn levensloop: alles werd ineens volkomen inzichtelijk.

Trap 4: Onverschilligheid

De psychologie mag dan goed zijn voor een diagnose, daar waar het de behandeling betreft moet zij zich tot de wetenschap beperken. Ik werd als ‘onbehandelbaar’ gediagnosticeerd. Mijn wereld stortte in: ik zou de rest van mijn leven gebukt gaan onder mijn ego en in een sociaal isolement doorbrengen zonder kans op verbetering. In geen geval zou ik de tweede helft van mijn leven onder de zelfde omstandigheden doorbrengen en ik besloot om er een einde aan te maken. Toen ik het besluit eenmaal genomen had raakte ik in een staat van totale onverschilligheid.

Trap 5: Mijn denken stoppen

Vervolgens leerde ik de eerste tovertruc waarmee ik het gekkenhuis in mijn hoofd kon stopzetten: je kunt niet denken en bewust zijn van het hier en nu tegelijk. Zodra je met je bewustzijn in het hier en nu verkeert kun je onmogelijk denken. Zodra je begint met denken vertrek je met je aandacht uit het hier en nu.

Om de razendsnelle denkmachine piepend en knarsend tot stilstand te krijgen hoefde ik dus mijn aandacht alleen maar op het moment te richten. Ik wist werkelijk niet wat mij overkwam. Ik kon mij niet herinneren ooit eerder zulk een oorverdovende stilte te hebben geproefd.

Dit leverde op momenten een ongekennde rust op maar zodra mijn aandacht even verslapte ging het zaakje weer full speed op de automatische piloot en begon het hele verhaal weer van voren af aan. Iets wat je je hele leven

hebt gecultiveerd verander je tenslotte niet in een paar maanden, dacht ik nog, maar ook in deze aanname kreeg ik ongelijk.

Trap 6: Mijn denken veranderen

Wanneer je je denken kunt waarnemen dan kun je je denken ook veranderen en wanneer je je denken verandert dan verandert de hele wereld in een oogwenk mee en dat is wat er gebeurde. Ik besepte ineens dat de manier waarop ik over de wereld denk mijn gevoel bepaalt en vanaf dat moment ben ik begonnen om mijn gedachten af te stemmen op mijn gevoel. Alle gedachten die ook maar een beetje negatief voelden werkte ik uit mijn systeem en na een tijdje liet ik alleen nog maar gedachten toe waar ik me goed van ging voelen. Hiermee draaide mijn perspectief met 180 graden en binnen een seconde werd ik de schepper van mijn eigen wereld in plaats van een slachtoffer van de omstandigheden. Het veranderde mij van iemand die het centrum van zijn denken is in iemand die dat centrum aanschouwt. Om de humor erin te houden vertelde ik tegen iedereen dat ik de Here Jezus had gevonden maar feitelijk had ik totaal nog niet in de gaten wat er met me aan de hand was.

Het begon allemaal met een hele hoop gelukzalige energie die bij mijn navel mijn buik in leek te stromen (of was het uit leek te stromen?) Deze energie werd ieder dag helderder en sterker met een opmaat van ongeveer anderhalve maand. Op een dag wist ik dat het z'n piek had bereikt. Vanaf die dag begon het weer te zakken totdat het een jaar later vrijwel verdwenen was. Momenteel voel ik de energie nog sporadisch en in mindere mate, soms spontaan en soms als ik erop intune.

Ik sliep nog maar 6 uur per nacht zonder dromen. Zodra ik wakker werd was ik vervuld van levensgeluk. Wanneer ik 's avonds naar bed ging verheugde ik me op de volgende dag. Ik verdroeg geen cynische taal meer en had al helemaal geen zin meer om me in allerlei spitsvondige discussies te mengen. Mijn libido verdween helemaal naar de achtergrond. Mijn nagels (die ik sinds mijn kindertijd had gebeten) groeiden aan. De wijn, die tot dan toe steeds een dagelijkse verlichting betekende, voelde ineens als een verdovend middel dat mijn helderheid vertroebelde. Stoppen met drinken was nog nooit zo makkelijk. Mijn zorgvuldig opgebouwde collectie duistere muziek stond me totaal tegen: ik ging me er slecht door voelen. De muziek was slechts een manier geweest om mijn identiteit als 'duister' en 'scherp' en 'avantgarde' in stand te houden en mijn negatieve gedachten te vertalen naar een 'cool' imago. Mijn angst voor de dood, mijn gepieker en Weltschmerz, mijn ach en wee; al het drama in mijn leven was in één klap verdwenen. Ik liep op wolken tomeloze energie en wist werkelijk niet wat mij overkwam.

Het deed me denken aan de ervaring die men als verlichting omschrijft alleen was het niet zoals ik me die ervaring had voorgesteld.

Om te beginnen was het effect niet spiritueel maar zuiver fysiek. Het openbaarde zich in een overweldigende gelukzaligheid als het gevolg van het feit dat ik één klap van al mijn zelf bij elkaar gedachte ellende verlost was. Ik had mijn hele leven met een hamer op mijn eigen duim geslagen en was er eindelijk mee opgehouden. Daarnaast was het effect helemaal niet geheimzinnig of religieus maar gewoon een optelsom van een aantal logische

trucjes die ik mijn hele leven al had kunnen toepassen als ik er maar van op de hoogte was geweest en, last but not least, als ik me er maar voor open had durven stellen.

Doorslaggevend was echter het feit dat ik voor het eerst in jaren positieve resultaten begon te boeken in persoonlijke en zakelijke ontwikkelingen die decennia lang stil hadden gelegen. Hierdoor was het nieuw verworven inzicht ineens geen concept meer waar ik wel of niet in geloofde maar een methode die direct resultaten afleverde. Dat is nog eens andere koek!

Dit alles heeft me ertoe aangezet om mijn verandering zo nauwgezet mogelijk op te schrijven. Voor mezelf, om het nog eens over te kunnen lezen en voor alle andere snelle denkers die hun dagen eenzaam in hun ego-cockpit slijten omdat ze nog in de illusie verkeren dat ze alles allemaal zelf moeten en kunnen oplossen.

Omdat er al veel over deze materie is geschreven die vooral de gelovige wil bereiken, is het een uitdaging om het nu eens zo op te schrijven, dat ik er mijn oude cynische ik mee zou kunnen bereiken. Een schier onmogelijke taak want iemand die alles zo zeker weet heeft meestal geen ruimte voor andere mogelijkheden. Daarbij is een negatieve overtuiging vaak zeer verslavend zodat deze eerst in een persoonlijke crisis moet ontaarden voordat iemand echt wil veranderen. Misschien is het waar wat ze zeggen en gaat aan verlossing altijd een lijden vooraf. Je moet eerst met die hamer op je eigen duim slaan voordat je kunt ervaren hoe lekker het is om ermee op te houden.

Wanneer de alwetende cynicus echter ook maar een klein beetje ruimte maakt en de zaken even als hypothese wil aannemen, dan kan het haast niet anders dan dat dit boekje een positieve verandering teweeg brengt.

Toveren is tenslotte verbluffend eenvoudig; je kunt het vergelijken met sport: je leert eerst de spelregels en daarna kun je direct aan de slag. Hoe vaker je het doet, hoe beter je erin wordt.

Het kan ook zijn dat je nog geen zin hebt om te leren toveren, dat je nog verslaafd bent aan je zeker weten en dat je je gewoon nog liever even identificeert met je negatieve denkbeelden.

In dat geval heb je nog even tijd nodig, leg je dit boekje terzijde en sla je het pas weer open als je ~~genoeg geleden hebt~~ ervoor open staat.

Het is totaal niet relevant of wat je denkt ook waar is want wat jij denkt is voor jou altijd waar. Relevant is of wat jij denkt voor jou ook werkt. Werkt het niet, denk dan wat anders.

Erik van Os



De man die niet wist dat hij kon toveren

Thomas opende zijn ogen en zag aan het grijze licht dat door een opening in de gordijnen naar binnen viel dat het de zoveelste regenachtige dag zou worden.

Hij kwam overeind en ging op de rand van zijn bed zitten. In de verte klonk het deprimerende geluid van verkeer op nat asfalt.

Hij wreef de slaap uit zijn ogen.

Het gaat helemaal niks worden deze week, dacht hij.

Hij zou, zoals iedere dag, weer achter zijn computer kruipen en weer tevergeefs solliciteren naar een baan als redacteur.

Thomas had een redelijke staat van dienst maar zijn leeftijd zat hem niet mee. Ze namen vooral jongeren aan omdat die goedkoper waren. Hij bleef maar afwijzingen ontvangen en langzaam begon het tot hem door te dringen dat hij zijn beste tijd wel gehad had.

Zuchtend kwam hij overeind en liep naar de douche toen hij zijn teen stootte aan een fonkelnieuwe wasmachine.

Vloekend hinkelde hij over de tegelvloer heen en weer.

Dat was waar ook! Hij had het apparaat gewonnen met een Facebook-actie en ze hadden het onding meteen bij hem afgeleverd.

Thomas had vooral met de wedstrijd meegedaan in de hoop dat hij een nieuwe computer zou winnen. Het was echt weer iets voor hem om dan een wasmachine te winnen. Wat moest hij in godsnaam met een fucking wasmachine? Hij had al een wasmachine die het nog prima deed bovendien!

Na het douchen trok hij een badjas aan en nam achter zijn computer plaats om zoals iedere ochtend het nieuws door te nemen. Oorlogen, ontbossing, zelfmoordterroristen, virussen, werkeloosheid; het leven is een grote, perverse grap en mensen waren als ratten in een tredmolen, dacht hij. Zijn blik bleef hangen op een foto van een mooie jonge vrouw met een viool en heel even voelde hij iets positiefs. Alhoewel hij zelf al jaren niet meer had gespeeld had Thomas een grote liefde voor de viool en een vriendin die viool speelde was altijd eens stille droom geweest. Maar hij had geen vriendin die viool speelde. Hij was een werkeloze oude man die op het punt stond de zoveelste hopeloze week achter zijn computer door te brengen.

Thomas keek naar buiten en zag de postbode bij zijn brievenbus staan. Wat een hondenbaan moest dat zijn: de hele dag met zware tassen door de regen lopen voor een hongerloontje. De man haalde 3 enveloppen uit zijn tas en deed ze in zijn brievenbus. Dat zullen wel weer afwijzingen zijn, dacht Thomas.

Hij pakte een paraplu en liep het tuinpad af toen er klein hondje op hem af rende dat tegen hem opsprong en in zijn badjas beet.

Ook dat nog.

Het lukte Thomas ternauwernood om de jas om te houden en het dier af te schrikken.

Er kwam een oud vrouwtje aan die het hondje bij zich riep en vermanend toesprak. Thomas had haar wel eens eerder gezien; het was zo'n chagrijnig oud wijf dat de hele dag een beetje achter de geraniums zat.

'Kunt u uw hond niet bij u houden?' snauwde hij.

De vrouw kwam wat dichterbij.

'Neemt u mij niet kwalijk meneer, dat doet hij anders nooit!'

'Dat doet hij anders nooit?' hoonde Thomas '...moet je zien! Hij heeft een gat in mijn badjas gebeten!'

De vrouw keek aangeslagen.

'Het spijt me zeer, meneer! Zal ik hem voor u repareren?'

Thomas maakte een afwerend gebaar.

Als hij ergens geen zin in had was het wel om intiem te worden met dat mens. Dadelijk kwam ze nog bij hem op de thee. Dan kocht hij nog liever een nieuwe badjas.

'Weet u niet dat het wettelijk verplicht is om uw hond aan de lijn te houden?'

Het vrouwtje sloeg haar ogen neer.

Het begon harder te regenen.

Thomas zuchtte en draaide haar bot zijn rug toe.

Waarom moest hem dat nu weer overkomen? Hij liep naar zijn postbus en haalde de post eruit. Twee afwijzingen en een envelop van de belastingdienst.

Toen hij weer naar binnen wilde gaan zag hij dat zijn voordeur in het slot was gevallen en hij vloekte hardop.

Dat had hij weer. Het hele leven was tegen hem.

Er kwam een man in pak langslopen die hem voor zijn dichte deur zag staan.

'O jee, u heeft zichzelf buitengesloten! Als u wilt dan kan ik...'

Thomas maakte een afwerend gebaar.

Het laatste wat hij nodig had was een yup die een beetje kwam pottenkijken, dacht hij. Hij zou het zelf wel oplossen.

Thomas keek naar de gesloten deur en toen naar het raam op de eerste verdieping dat op een kier stond. Het moest mogelijk zijn om via de regenpijp van de schuur op het dak te komen. Met één voet op het zonnescerm zou het wel lukken.

Het gaat helemaal niks worden deze week, dacht hij.

Toveren

Volgens Wikipedia is toveren ‘...*de vermeende kunst van het manipuleren van de werkelijkheid vanuit de gedachte dat men in contact kan treden met het bovennatuurlijke door middel van rituelen en bezweringen.*’

De eerste mensen op aarde wisten al dat je magie kunt inzetten om de wereld naar je hand te zetten en elke stam had wel een tovenaar of sjamaan die de werkelijkheid met spreuken en rituelen bezweerde. Door de eeuwen heen ontwikkelde de mens vele manieren om de werkelijkheid te beïnvloeden variërend van de oude rotstekeningen die werden gebruikt om de resultaten van de jacht te bevorderen, tot de vroeg middeleeuwse graanoffers die voor een betere oogst moesten zorgen.

De Schotse antropoloog J.G. Frazer, die zijn hele leven aan het onderzoek naar dit soort rituelen wijdde, beschrijft in zijn boek ‘De gouden tak’ de *homeopathische magie*, die uitgaat van het eeuwenoude principe dat *het gelijke het gelijke voortbrengt*. Denk bijvoorbeeld aan de voodoo-poppetjes die worden gemaakt met klei, waarin nagels en haren van een bepaalde persoon worden verwerkt. Zo’n poppetje stelt die persoon voor (het gelijke) en door iets met dat poppetje uit te voeren, zou de echte persoon (het gelijke) datzelfde overkomen.

Een ander voorbeeld vind je bij Afrikaanse krijgers die de sterkste tegenstanders opaten omdat zij geloofden dat de kracht van de overwonnenen zo in hen zelf zou overgaan. Het klinkt allemaal wat primitief maar een hedendaagse versie van dit soort magie vind je terug bij het katholieke ritueel van de transsubstantiatie: het eten van het lichaam van Christus in de vorm van een hostie.

Het principe dat het gelijke het gelijke aantrekt is het belangrijkste bestanddeel van magie.

Ondanks de hedendaagse trend om iedere vorm van spiritualiteit weg te zetten als onzin, blijft magie een vast onderdeel van ons dagelijkse leven. Een scepticus die tijdens een talkshow werd gevraagd of hij met een scherp voorwerp in een foto van zijn vrouw en kinderen wilde steken, weigerde dit pertinent. Ergens kon de man deze handeling niet los zien van de mogelijkheid dat hij zijn gezin er op een negatieve manier mee zou beïnvloeden. Hiermee toonde hij, zonder het zelf te beseffen, een rotsvast vertrouwen in de eerder omschreven homeopathische magie. Alleen had in dit geval een foto de plaats van het voodoo-poppetje ingenomen.

Iedereen heeft zo zijn of haar rituelen; kleine altaartjes of kettinkjes aan de spiegel, fotolijstjes, polsbandjes of tatoeages. Zonder het te weten bedrijven we dagelijkse magie. Het is opmerkelijk dat we als kind worden opgevoed met verhalen over tovenaars en heksen, maar later worden geacht dit naar het rijk der fabelen te verwijzen. Dat deze verhalen over een kracht gaan die ook vandaag de dag tot je dienst staat, wordt met het badwater weggegooid.

Alle religieuze en spirituele stromingen zijn gebaseerd op het principe van homeopatische magie waarbij het gelijke het gelijke aantrekt. Boomgeesten werden heiligen en heiligen werden goeroes, bezweringen werden gebeden en gebeden werden affirmaties: magie wordt steeds meer ontdaan van geheimzinnigheid en teruggebracht tot dat wat het eigenlijk is: *een vorm van zelfbewustzijn waarmee je je leven kunt beïnvloeden.*

We zijn allemaal tovenaars maar slechts een enkeling is zich ervan bewust.

Stel je een dirigent voor die niet weet dat zijn baton een toverstafje is. Hij zwaait met het ding heen en weer, omhoog en omlaag, en heeft niet in de gaten dat hij eigenlijk voortdurend aan het toveren is. Zwaait hij het stokje naar beneden dan verschijnen er negatieve dingen in zijn leven, zwaait hij het stokje naar boven dan verschijnen er positieve dingen in zijn leven. Ondertussen heeft hij geen idee waarom hij zo'n speelbal van de gebeurtenissen is.

De meesten van ons zijn als de dirigent: we beïnvloeden de realiteit voortdurend met onze toverkracht zonder het te beseffen. We denken dat dingen ons steeds overkomen en hebben geen idee dat we er zelf steeds invloed op uitoefenen.

Bij toveren denk je misschien aan de tovenaar die een spreuk uitspreekt waarop het gewenste direct verschijnt. In sommige gevallen hoeft de magiër iets alleen maar met een toverstafje aan te raken of de realiteit verandert ter plekke.

Alhoewel een toverspreuk meteen gevolgen heeft voor degene die hem uitspreekt en de loop der gebeurtenissen direct zal veranderen, wil dat niet zeggen dat je wens meteen in vervulling gaat. Het effect van de spreuk zal tijd nodig hebben en het kan even duren voor het gewenste ook waarheid zal worden. Dit kan uren, dagen, weken, maanden of jaren duren afhankelijk van de grootte van je wens en of je in staat bent om de kansen te zien die na het uitpreken van de spreuk op je pad zullen komen. Op het moment dat je een toverspreuk uitspreekt kun je er namelijk zeker van zijn dat hij de loop der gebeurtenissen verandert. Zodra je je spreuk uitspreekt kun je er zeker van zijn dat er al snel mogelijkheden in je leven zullen komen die je wens dichterbij zullen brengen. Het gelijke trekt het gelijke aan. Op dat moment is het belangrijk om deze ‘toevalligheden te herkennen en ernaar te handelen.

Het is van groot belang om te weten dat iedere vorm van twijfel aan deze werking de kracht van de toverspreuk zal verzwakken. Kritiek zal de werking zelfs geheel teniet doen of erger: ten negatieve keren.

Magie werkt alleen wanneer je er 100% in gelooft.

Dat klinkt geheimzinniger dan het is want wanneer je niet 100% in je baan of in je relatie gelooft dan zal het ook nooit wat worden. Pas als je er 100% voor gaat zal het slagen.

Dit is niet waar

Stel dat je gelooft dat er een onzichtbare tovenaer is, die iedere dag een uur eerder opstaat dan jij om je in alles bij te staan. Zijn naam is Waldo en je ziet helemaal voor je hoe hij je de hele dag door overal bij helpt. Hij tovert voortdurend dingen op je pad die je helpen om je geluk te vinden. Bij tegenslagen weet je dat het nog erger geweest zou zijn als hij er niet was geweest. Je weet dat je helemaal niets kan gebeuren zolang Waldo je helpt en dat doet hij trouw iedere dag. Zelfs op het moment dat je sterft zal hij er zijn om te zorgen dat je niets overkomt. Iedereen snapt dat wanneer je dit gelooft, je zekerder en gelukkiger in het leven zal staan. Je denkt immers dat je niets kan gebeuren?

De wetenschap kan er vervolgens een team knappe koppen op los laten. Maanden van commissies en grondig onderzoek later zullen deze heren je verzekeren dat die Waldo van jou niet bestaat en dat jouw realiteit niet op waarheid berust. Maar hey! dat is hùn waarheid en niet de jouwe! Het zijn een stelletje verpesters met hun waarheid of niet? Waarom zou je niet in iets mogen geloven waar je je beter van voelt? Zolang het jou in staat stelt om gelukkiger door het leven te gaan en je er niemand kwaad mee doet is er toch niets aan de hand?

Dat team wetenschappers zou niet het bestaan van Waldo moeten aantonen maar de waarheid dat jij je gelukkiger voelt wanneer je denkt dat hij bestaat!

Onderzoekers Andrew Clark van l'École de economie de Paris en Orsolya Lelkes van The European Centre for Social Welfare Policy and Research onderzochten in 2007 het effect van het christelijk geloof op menselijk geluk. Ze gebruikten hierbij de gegevens van duizenden Europeanen en kwamen tot de conclusie dat gelovigen significant gelukkiger in het leven staan en beter in staat zijn om met tegenslagen om te gaan.

Is het wel belangrijk te weten of de christelijke God ook echt bestaat als het geloof in zijn bestaan aantoonbaar werkt? Wanneer je aan zou tonen dat hij niet bestaat dan zorg je tenslotte voor een hoop ongeluk. Misschien zou je uit het feit dat zoveel mensen gelukkiger zijn moeten afleiden dat hij wel degelijk bestaat voor de mensen die erin geloven. Uiteindelijk is het ook niet iets tussen jou en de wetenschap maar meer iets tussen jou en jouw realiteit.

God, Jezus, Allah, Boedha: het zijn allemaal Waldo's. Ze bieden antwoorden op vragen over leven en dood met als doel je bestaan op aarde te begeleiden en te verlichten. De vraag of hun verhalen *waar* zijn is totaal niet relevant. Relevant is of hun verhalen werken.

Helaas zijn veel van deze verhalen omgeven door hokus pokus, vertroebeld door tijd of corrupt geworden door verkeerde interpretaties van mannen in jurken. De bron van kennis die ze willen overbrengen is echter nog steeds aanwezig en al eeuwenlang populair vanwege maar één simpele reden: it does the trick.

Religieuze verhalen lijken een soort placebo effect te veroorzaken: de waarheid waarin met gelooft is niet wetenschappelijk te bewijzen maar hij werkt wel!

Het woord placebo wordt gebruikt in psalm 116: *'Placebo domino in regione vivorum'* Ik zal de Heer behagen in het land van de levenden. In de middeleeuwen werd deze psalm gezongen bij begrafeningen. Wanneer er niet genoeg nabestaanden waren werden er onbekenden ingehuurd om mee te zingen en deze lieden werden placebo's genoemd.

Het placebo effect is het positieve effect dat optreedt bij het toedienen van een 'niet actieve' stof. Het effect wordt veroorzaakt door het rotsvaste vertrouwen van de patiënt in de behandelaar en de behandeling.

De anesthesist Henry Beecher concludeerde in 1955 in zijn gezaghebbende artikel 'The Powerful Placebo' dat de placebobehandelingen in gemiddeld 35% van de gevallen een bevredigend resultaat opleverden en sindsdien wordt het placebo effect gezien als een wetenschappelijk feit. Rituelen (zoals het uitvoeren van een operatie) blijken het positieve effect bovendien nog eens te versterken. De Amerikaanse chirurg Leonard Cobb voerde in 1956 bij sommige leden van een testgroep een nep-operatie uit waarbij alleen een incisie werd gemaakt en de resultaten bleken bij beide groepen even succesvol. Nog betere resultaten worden behaald in 'dubbelblinde' situaties waarbij zowel arts als patiënt in de behandelingsmethode geloven.

Onmisbaar voor het welslagen van het positieve effect is de *autoriteit* die de patiënt aan de behandelaar en de behandeling geeft.

Vroeger lag die autoriteit bij een medicijnman of een geestelijke. Tegenwoordig heeft de wetenschap de hoogste autoriteit waardoor een arts de machtigste persoon op aarde is. Door het 'blinde' vertrouwen van de patiënt heeft alles wat de arts zegt een bepalend effect op het geestelijke en daarmee fysieke welbevinden van de patiënt.

Stel dat je je zorgen maakt om je gezondheid. Je laat je uitgebreid onderzoeken door de beste arts van het land die de diagnose stelt dat je bovengemiddeld gezond bent en nog een lang leven voor de boeg hebt.

Op het moment dat je de praktijk verlaat verkeer je in opperste staat van geluk en kun je de hele wereld aan. Zou de arts echter een enge ziekte constateren, dan zou je direct bang en ongelukkig worden en in een hulpbehoevende patiënt veranderen die beter gemaakt moet worden.

In het eerste geval voel je je onkwetsbaar en in het tweede geval ten dode opgeschreven. Door de autoriteit die je de arts geeft hebben beide uitkomsten een enorme invloed op je geluksgevoel en daarmee op je gezondheid. De hamvraag is dan ook:

Hoe kun je je eigen autoriteit worden?

Hoe kun je datgene wat je gelooft zo inzetten dat het een maximaal effect heeft op je geluksgevoel en gezondheid? Je zou bijna zeggen: Hoe kun je jezelf 'voor de gek' houden, ware het niet dat je jezelf *altijd* voor de gek houdt. Het maakt namelijk niet uit of wat je gelooft ook *waar* is omdat wat je gelooft voor jou *altijd* waar is.

Wat je gelooft is niet waar omdat het *echt* waar is, het is slechts waar omdat jij *denkt* dat het echt waar is. Om je eigen autoriteit te worden zul je dus eerst moeten inzien dat alles wat je denkt net zo goed waar als onwaar is. Zodra je inziet dat *alle* waarheden voor jou realiteit worden kun je voor een waarheid kiezen die het beste voor je werkt en dat is een waarheid waar jij het gelukkigst van wordt. Hoe je die waarheid vervolgens vormgeeft is afhankelijk van je verbeeldingskracht en voorstellingsvermogen.

‘Hé maar wacht even, je gaat me toch niet proberen wijs te maken dat als ik met mijn been onder de tram lig, ik me moet inbeelden dat alles goed komt?’

Vanwaar die gretigheid om te denken dat alles niet goed komt? Er zijn talloze vreselijke situaties denkbaar waarin het moeilijk of onmogelijk lijkt om de moed erin te houden.

Het herinnert aan het verhaal van de beproeving van Abraham die zijn zoon Isaak offert om zijn geloof in God te testen. Wat kan er voor een vader tenslotte vreselijker zijn dan het offeren van zijn eigen zoon? Uiteraard gaat het in dit verhaal niet om het geloof in de personifiëring van een God maar om het rotsvaste vertrouwen dat alles uiteindelijk goed zal komen. Het feit dat God Abraham op het laatste moment tegenhoudt wil niets anders zeggen dan dat het uiteindelijk allemaal goed komt.

Zo zullen ook de meest ongewenste omstandigheden je een keuze laten er het beste van te maken. *Juist* onder de meest ongewenste omstandigheden zal je meer hebben aan een positieve instelling.

Dus ja, wanneer je met je been onder een tram ligt zal een positieve instelling je meer brengen dan een negatieve.

‘Ok, maar wanneer je zelf verantwoordelijk bent voor het geluk in je leven betekent dat dat alle mensen die in ellende verkeren deze ellende over zichzelf hebben afgeroepen.

In heel veel gevallen zijn mensen inderdaad ongelukkig als het directe gevolg van de manier waarop ze over zichzelf en de wereld denken. Zouden ze minder negatief denken dan zouden ze minder ongelukkig zijn.

Hoe zit dat dan met die 300.000 doden die door die Tsunami vielen? Hadden die dat allemaal over zichzelf afgeroepen door negatief te denken?’

Er bestaat niet zoiets als schuld: life happens. Je kunt ook niet zeggen dat iemand de schuld heeft van je geboorte.

Was het je vader? Je moeder? Hun vader of moeder?

Adam of Eva? Waar het om gaat is dat je gedurende je leven steeds een keus hebt hoe je over dingen denkt en dat die keus bepalend is voor hoe je je bij die dingen voelt. Vooropgesteld dat je er het meeste baat bij hebt als je optimaal in je vel zit kun je er dus beter voor kiezen om de dingen positief in te blijven zien.

Alles wat je ervaart ben je zelf

De meeste mensen denken dat de wereld hen overkomt. Ze voelen zich een geïsoleerde eenheid; opgesloten in een dodelijk eenzaam lichaam in het grote universum. Ze denken dat ze voortdurend een speelbal zijn van de omstandigheden waartegen ze steeds moeten vechten door er controle op uit te oefenen.

Voordat je kunt beginnen met toveren is het van belang om in te zien dat het net andersom is: jij zelf bepaalt namelijk voortdurend hoe je de wereld om je heen interpreteert en daarmee heb je de macht volledig zelf in handen. Hoe je de wereld interpreteert is namelijk het directe gevolg van hoe je over die wereld denkt en dat is weer afhankelijk van je overtuiging van wat jij denkt dat waar is.

Door middel van je zintuigen komt de wereld bij je binnen en vervolgens denk je daar iets bij. Aan de hand van wat je denkt, maken je hersenen chemische stofjes aan die bepalen hoe je je voelt.

Zie je je partner met een oude vlam dan *denk* je dat er misschien iets tussen hen speelt en daardoor *voel* je jaloezie. Merk je ineens dat het geen oude vlam is maar gewoon een collega, dan *denk* je dat er niks aan de hand is en daardoor *voel* je je opgelucht.

Verleent iemand jou geen voorrang in het verkeer dan *denk* je dat het een wegpiraat is en daardoor *voel* je je geïrriteerd. Had je geweten dat de man haast heeft omdat

hij net te horen heeft gekregen dat zijn zoontje in het ziekenhuis ligt dan had je mededogen gevoeld. Ooit haalde ik 600 euro van de bank voor een vakantie. Ik wilde de portemonnee net in mijn broekzak steken toen ik me bedacht dat het veiliger zou zijn om hem in de binnenzak van mijn jas te doen. Toen ik een half uur later uit automatisme mijn broekzak checkte, zakte de grond onder mijn voeten weg: mijn portemonnee was verdwenen! Mijn keel werd kurkdroog en het zweet prikte in mijn oksels. Opeens herinnerde ik mij de nieuwe locatie (waar de portemonnee natuurlijk nog steeds veilig opgeborgen zat) en was ik weer intens gelukkig. Eerst stagneerde alles en voelde ik me zelfs fysiek onwel worden. Het volgende moment was ik opgewekt en kon de energie weer vrij stromen.

Ik voelde diepe ellende en opperste staat van geluk in nog geen 5 seconden tijd *enkel door wat ik dacht!*

Zoveel invloed heeft wat je denkt op hoe je je voelt. Je emoties worden aangestuurd door wat je denkt. Nu kun je tegenwerpen dat je toch echt alleen gelooft wat *echt* waar is maar zoals we al gezien hebben is wat jij gelooft voor jou *altijd* echt waar. Je geloofde in de eerste instantie toch ook dat de man in het verkeer die jou geen voorrang verleende een wegpiraat was? Geloofde je 10 jaar geleden hetzelfde als nu? 10 jaar geleden geloofde je andere dingen waarvan je toen dacht dat ze echt waar waren. Nu geloof je weer andere dingen en over 10 jaar geloof je wéér andere dingen. Dat wat je gelooft wordt iedere keer weer bijgesteld en als je 1000 jaar oud zou worden dan zou je dat wat je gelooft duizenden keren bijstellen, iedere keer in de hoop dat je

nu toch de *echte* waarheid te pakken zou hebben. Maar er is niet één waarheid. Toen je waarheid nummer 332 geloofde was dat voor jou gewoon net zo de waarheid als toen je waarheid nummer 835 geloofde.

Al die waarheden bepaalden op het moment dat je erin geloofde jouw leven en er zou geen einde aan komen als je niet zou beseffen dat jij het zelf bent die jouw waarheid creëert en dat je *altijd* bevestigd zult worden in wat je gelooft. Denk je dat de mensen steeds onaardiger worden, dan zul je steeds overal onaardige mensen zien maar denk je dat de mensen steeds aardiger worden dan zul je steeds overal aardige mensen zien. De wereld is een spiegel waarin je voortdurend alleen maar jezelf ziet.

Zoals jij denkt dat de wereld is zo zul je hem zien.

Ook wanneer we naar degene kijken van wie we het meest houden zien we alleen onszelf want alles wat we bij die persoon voelen is het gevolg van wat we bij die persoon denken. We vinden iemand de liefste omdat we over die persoon bepaalde dingen denken die ons een goed gevoel geven.

Verliefdheid is de verslaving aan het fijne gevoel dat we onszelf geven door de manier waarop we over een ander denken. Wanneer die ander de relatie verbreekt dan lijden we aan liefdesverdriet. Dat is de rouw om het verlies van het fijne gevoel dat onze manier van denken ons over die persoon gaf.

Zo plakken we met iedere gedachte ons denkbeeld over de werkelijkheid heen en we zijn daar in de meeste gevallen niet bewust van. We denken namelijk steeds dat het de omstandigheden zijn die ons leven bepalen.

Ik ben boos!

Als je beseft dat jij het zelf bent die met je gedachten je wereld creëert, dan weet je dat wanneer jij boos wordt op iemand anders, je eigenlijk boos bent op jezelf. De hele situatie is tenslotte het gevolg van hoe jij ernaar kijkt en dat zegt alleen wat over jou.

Nu kun je tegenwerpen dat als iemand jou van je fiets trekt en ermee vandoor gaat dat je dan toch ‘het recht’ hebt om boos te worden. Je kunt je ook afvragen of die waarheid voor jou werkt. Voel je je fijn als je kwaad bent? Echt? Krijg je je fiets ermee terug? Denk je dat je de dief kunt overtuigen dat hij fout zit door kwaad te worden? Je hebt niet *het recht* om boos te worden, je hebt *de keuze* om boos te worden. Van alle mogelijke denkbare reacties heb je de vrijheid om voor boos worden te kiezen maar werkt boos worden voor jou? Is boos worden fijn om te voelen? Boos worden maakt dat je je slecht voelt en kost je eigenlijk alleen maar energie.

Misschien zou je ervoor kunnen kiezen om er even helemaal niks van te vinden.

Om niet boos te worden of teleurgesteld. Om je niet verongelijkt te voelen of een slachtoffer van de situatie maar om alleen maar goed op te letten wat de hele gebeurtenis tot gevolg heeft. Gebeurtenissen staan namelijk nooit op zichzelf maar zijn een onderdeel van een oneindige reeks gebeurtenissen van oorzaak en gevolg. Het kwijtraken van je fiets kan je uiteindelijk op het pad brengen van positieve gebeurtenissen die je niet zou hebben meegemaakt wanneer de fiets niet zou zijn gestolen. Doordat je geen fiets meer hebt moet je met de

bus en in de bus kom je misschien wel in gesprek met een oude vriend of een nieuwe liefde. Misschien dat je een paar dagen later wel een betere fiets aangeboden krijgt. Hoe erg de tegenslag ook lijkt, je weet nooit wat de gevolgen zullen zijn.

Jaren geleden moest ik vanwege een onhandige huurconstructie binnen een maand mijn huis uit waar ik al 20 jaar woonde. Ik voelde mij volledig slachtoffer van de situatie: de hele wereld was tegen mij en de woningbouwvereniging was de grote boosdoener. Uiteindelijk kwam ik in een veel mooier huis terecht nabij mijn favoriete stad waar ik me voor het eerst in mijn leven thuis voelde.

Had mijn boos worden zin gehad? Ik had zelfs het gevoel dat ik al veel eerder had moeten verhuizen en kreeg bijna de neiging om de woningbouwvereniging alsnog te bedanken.

Het heeft dus *feitelijk* geen enkele zin om een gebeurtenis te beoordelen omdat je nooit weet hoe deze zal uitpakken. Ieder oordeel is een hopeloze poging om iets te definiëren wat voortdurend verandert. Daarbij zal je oordeel altijd direct gevolgen hebben voor hoe je je voelt.

Dat is wat ze eigenlijk bedoelen met ‘Oordeelt niet opdat gij niet geoordeeld worde’ Het heeft helemaal niets met een God te maken die over jou oordeelt maar met het simpele feit dat ieder oordeel jou tot dat oordeel veroordeelt. Je bent je oordeel.

Iemand anders is boos!

Wanneer iemand op zijn beurt boos tegen jou doet kun je ook niet zeggen dat diegene ongelijk heeft want volgens de waarheid van die persoon heeft hij of zij ook gelijk. Het boos worden zegt iets over de persoon die boos wordt en *helemaal niets* over jou. Iedereen heeft gelijk.

Omdat jij dit nu beseft en de ander meestal niet, werkt het daarom het beste om de ander in een geschil direct gelijk te geven. Dat is namelijk het beste voor jouw gemoed en bovendien vindt de ander in jou ineens een medestander ipv een tegenstander wat een beter uitgangspunt is om nader tot elkaar te komen. Het grote voordeel van dit inzicht is bovendien dat je in een geschil nooit meer je gelijk hoeft te krijgen want je hebt het al! Je hoeft niet meer verongelijkt te zijn, je hoeft niemand meer te overtuigen en kunt altijd rustig blijven.

Om te kunnen toveren is het van groot belang dat je beseft dat jij zelf verantwoordelijk bent voor hoe je de wereld om je heen beleeft door de manier waarop je over die wereld denkt. Het lukt je namelijk nooit om de omstandigheden met magie te beïnvloeden zolang je nog denkt dat het de omstandigheden zijn die jouw leven beïnvloeden.



Alles bestaat uit magische energie

De oude grieken filosofeerden dat alle materie uit atomen bestaat en in de 19e eeuw werd dit nog wetenschappelijk bewezen ook! Deze atomen kunnen weer worden opgedeeld in nog kleinere deeltjes en uiteindelijk gaat men ervan uit dat de kleinste deeltjes elementaire deeltjes zijn. Deze deeltjes zijn zo onmogelijk klein dat wetenschappers niet eens zeker zijn of ze überhaupt wel ruimte innemen!

Dat komt omdat er nog geen apparatuur is ontwikkeld waarmee ze nog dieper op de materie kunnen ingaan want het ligt natuurlijk voor de hand dat ook deze deeltjes weer zijn opgebouwd uit nog kleinere deeltjes die vervolgens weer zijn opgebouwd uit deeltjes die op hun beurt weer zijn opgedeeld uit deeltjes et cetera. Jongens hou maar op, de hippies hadden gelijk: er bestaat geen materie, er bestaat alleen maar energie.

De trillingsfrequentie van deze energie bepaalt de vorm. De energie van rots heeft een andere trillingsfrequentie dan de energie van water. Wat wij ervaren als vast is dus eigenlijk los en dit betekent dat ons lichaam in direct contact staat met de energie van het totale universum. We *zijn* die energie, hetzij in die specifieke trillingsfrequentie die bij de vorm van het menselijk lichaam hoort.

We hebben het niet in de gaten maar feitelijk zijn we dus alles: het heelal, de planeten, de lucht, bergen, bomen, mensen, de hele santekraam.

Voor deze energie zijn vele namen bedacht zoals ziel, levensenergie, kosmische energie, oerenergie, universele energie of Gods liefde. Aanvankelijk wilde ik voor de term 'levensenergie' kiezen omdat die het meest wetenschappelijk en daarmee aannemelijk klinkt maar uiteindelijk heb ik toch voor de term 'magische energie' gekozen. Het woordje 'magische' ontslaat me namelijk van iedere claim op 'waarheid' en magische energie is wat je tenslotte nodig hebt om te kunnen toveren nietwaar?

Al eeuwen wordt magische energie met mysteries omgeven. Je kunt het niet ervaren, je kunt het wel ervaren, je moet ervoor mediteren, je moet vasten, in God geloven, bidden, drugs gebruiken; de lijst van voorwaarden om magische energie te ervaren is oneindig. Hoe meer voorwaarden je echter scheidt om die magische energie te voelen hoe verder je van die toestand verwijderd bent. Geen wonder dat niemand het kan vinden!

Stel je voor dat je in het water zwemt maar dat je eerst aan allerlei voorwaarden moet voldoen om het te voelen. Dat is natuurlijk onzin want je zwemt er al middenin. Doordat iedereen steeds roept dat je er van alles voor moet doen om het te kunnen ervaren ga je ook echt geloven dat er voorwaarden zijn om iets te kunnen zijn wat je al bent.

Om magische energie te ervaren hoeft je helemaal niks te doen, hooguit iets te laten: je denken. De beleving van magische energie begint daar waar je denken stopt; de liefde begint waar je denken stopt.

Er is helemaal niets geheimzinnigs aan, je kunt het gewoon op ieder moment ervaren omdat het alles is wat je ervaart.

Sluit je ogen maar even en focus op de totaalbeleving.

Alles wat je voelt, denkt, ruikt, proeft, hoort en ziet; alles wat je ervaart is magische energie.

Doe je ogen maar open en focus op de totaalbeleving.

Alles wat je voelt, denkt, ruikt, proeft, hoort en ziet; alles wat je ervaart is magische energie.

Zo simpel is het.

Iedere keer als je je op die totaalbeleving focust heb je de magische energie bij z'n kladden. Dat is al heel wat minder geheimzinnig dan je gedacht had toch?

Deze magische energie doet niets anders dan vervullen.

Dat lijkt misschien weer een beetje vaag maar dat is het in geen geval. Het zaad wil namelijk ontspruiten, de bloem wil bloeien en tot het moment van sterven wil alles steeds tot wasdom komen.

Hoe slecht je je ook voelt, magische energie is altijd bezig om je 100% te geven. Magische energie wil dat jij optimaal functioneert en zal je daarom altijd bijstaan om te zorgen dat je steeds zo gelukkig mogelijk bent en het beste van alles is: *Je hoeft er helemaal niets voor te doen.*

Dat klinkt misschien te mooi om waar te zijn maar wanneer je een snee in je vinger hebt sluit de wond zich al na 10 minuten. Er komt een korstje op en na een paar dagen ziet het eruit alsof er niks gebeurd is. Het gaat helemaal vanzelf: de magische energie doet haar werk. De cellen van je lichaam zijn sowieso voortdurend bezig om zichzelf te vernieuwen. 98% van je cellen vernieuwt zich om het jaar en in 8 jaar tijd heb je een compleet nieuw lichaam. Je hoeft er helemaal niets voor te doen. Allemaal dankzij magische energie.

Om een beetje een idee te krijgen hoe je lichaam zich tot magische energie verhoudt zou je kunnen voorstellen dat het universum uit water bestaat waarin zich een sneeuwbal bevindt. Het water is de magische energie die alles doordrenkt. De sneeuwbal is jouw lichaam. De sneeuwbal dat ben jij die denkt dat hij afgescheiden is van zijn omgeving. De sneeuwbal bestaat echter ook uit water (hetzij in een andere trillingsfrequentie) dus sneeuwbal en water zijn feitelijk één.

Wanneer je geboren wordt ben je nog volledig bewust van die eenheid. Niks is nog een ding, alles bestaat gewoon, zonder naam of betekenis. Alles bestaat uit een voortdurende, hemelse totaalbeleving. Vervolgens krijg je te eten van de appel van de boom der kennis van goed en kwaad. Je opvoeders geven je een naam waardoor je gaat geloven dat je een identiteit bent die los staat van de rest. Je ontwikkel een ego en leert onderscheid te maken. Alle dingen om je heen krijgen een naam en alles komt ineens los van elkaar te staan totdat je niet meer het water ervaart maar alleen nog maar de sneeuwballen ziet. Je bent uit het paradijs verstoten.

Het ego ervaart vervolgens dat het moederziel alleen is en dat het alles moet begrijpen en het wordt natuurlijk bang want dat is een even overweldigende als onmogelijke taak. Om deze angst de baas te worden begint het van alles te denken. Het probeert het ondefinieerbare te definiëren in de illusie controle te kunnen uitoefenen. De vrije wil is niets anders dan een idee fixe van het angstige ego dat alle losse sneeuwballen zo snel mogelijk een plek en een betekenis wil geven terwijl ze die in de eerste instantie al gewoon hadden! Zo creëren we onze eigen orde die we goed- of kwaadschiks over de bestaande, natuurlijke orde plakken. Onze hele ‘maakbare’ technologische wereld is daar een voorbeeld van.

De meeste sneeuwballen denken dat ze afgescheiden zijn van de rest. Ze voelen zich totaal geïsoleerd en zijn bang dat ze zullen verdwijnen als ze sterven. Sneeuwballen die echter voelen dat ze uit water bestaan zullen niet bang zijn om te sterven omdat ze weten dat dit onmogelijk is: ze voelen in alles de magische energie. Ze weten daarom dat wanneer het lichaam versleten is, de sneeuwbal gewoon weer oplost in het totale water waaruit hij was ontstaan. Ze waren alles al en zullen alles zijn.

Wanneer het je lukt op het water te ervaren, zul je nooit meer twijfelen. Wanneer het je lukt om die magische energie in jou en om jou heen te voelen, zul je nooit meer bang zijn.

Dat is wat ze bedoelen met verlichting. Dat is wat er achter de symboliek zit van knielen en buigen in religie: het opgaan in het totaal. Dat is wat het christelijke verhaal je wil vertellen van de man die over het strand loopt en de

voetstappen van Jezus naast zich in het zand ziet verschijnen: *er wordt altijd voor je gezorgd*. Je bestaat voortdurend uit magische energie. Bedenk je even dat je altijd wordt gedragen door een energie die altijd voor je zal zorgen *wat er ook gebeurt*. Dat is geen slechte waarheid toch?

Als je het jezelf kunt voorstellen, kun je het ook voelen.

Belangrijk is dat je bewust bent van deze magische energie en dat je weet dat zij niet alleen invloed op jou uitoefent maar dat jij eveneens voortdurend invloed op die magische energie uitoefent. Dat komt omdat de mens als enige wezen op aarde, zelfbewustzijn kent. Door zich bewust te zijn van de magische energie is hij in staat om er invloed op uit te oefenen en omdat magische energie in contact staat met het hele universum kan zijn invloed oneindig ver reiken. Hierbij geldt het eerder beschreven principe dat het gelijke het gelijke aantrekt:

Denk je negatief, dan voel je je negatief en zul je negatieve dingen ontvangen.

Denk je positief dan voel je je positief en zul je positieve dingen ontvangen.

Vergelijk het met Google: alle zoekopdrachten zullen worden beantwoord. Typ je 'ik kan het niet' dan krijg je zoekresultaten met 'ik kan het niet' Typ je 'ik kan het wel' dan krijg je zoekresultaten met 'Ik kan het wel'.

Zoals jij denkt dat de wereld in elkaar zit zo zul je hem zien: het gelijke trekt het gelijke aan.



Denken

Zoals we in de vorige hoofdstukken al hebben gezien heeft wat je denkt een bepalende invloed op hoe je je voelt en heeft hoe je je voelt weer direct een bepalende invloed op de magische energie. Daarom is je denken het machtigste tovermiddel dat je bezit en de enige manier om de wereld te veranderen is door je denken te veranderen. Iedere gedachte heeft de kracht van een machtige toverspreuk die even simpel als doeltreffend werkt.

*Negatieve gedachten veroorzaken negatieve emoties.
Negatieve emoties veroorzaken negatieve resultaten.
Negatieve resultaten veroorzaken negatieve gedachten.*

*Positieve gedachten veroorzaken positieve emoties.
Positieve emoties veroorzaken positieve resultaten.
Positieve resultaten veroorzaken positieve gedachten.*

Hierin ligt het religieuze dualisme van hemel en hel besloten, alleen is het niet een persoon (God) die je straft voor je zonden maar ben jij het zelf die je eigen hel of hemel creëert al naar gelang de manier waarop je over het leven denkt.

Denk je dat het een slechte week gaat worden, dat je met een wasmachine zit opgescheept, dat je te oud bent voor een baan, dat het vrouwtje met haar hondje in de straat een humeurig, oud wijf is en de toevallige voorbijganger een irritante yup, dan zul je die waarheid overal bevestigd zien. En dat terwijl het alleen maar jouw subjectieve waarheid is. Het vrouwtje en de toevallige voorbijganger hebben weer een hele andere waarheid. Een waarheid die misschien wel veel beter werkt. De waarheid van Thomas heeft hem tenslotte niet veel verder gebracht dan een deprimerend leven vol negatieve gedachten. Voel je je systematisch ongelukkig of ben je depressief, dan komt dat in de meeste gevallen door hoe je over de dingen denkt.

Voor veel mensen gaat het denken zo automatisch en snel dat het onmogelijk lijkt om er invloed op uit te oefenen. Het denken is een overlevingsmechanisme geworden; je zet het tussen jezelf en de realiteit, tussen jezelf en de magische energie. Je kunt de realiteit niet eens meer beleven zonder er eerst iets over te moeten denken. Je creëert een soort cockpit van waaruit je alles steeds maar weer moet interpreteren en begrijpen en beoordelen. Je hoopt de werkelijkheid met je denken te controleren maar controle komt voort uit angst en in feite zorg je er met controle dus juist voor dat je negatieve dingen aantrekt. Je denkt dat je denken je gaat redden maar het is juist de bron van al het lijden.

Je denken stoppen

Voordat we het denken bewust in gaan zetten voor het betere toverwerk is het handig om eerst een trucje te leren waarmee je je denken kunt stopzetten. Dat lijkt ingewikkelder dan het is want ook het denken houdt zich aan een universele wet en deze wet luidt als volgt:

Je kunt niet denken en in het hier en nu zijn tegelijk.

Probeer maar: gaat niet. Op het moment dat je begint met denken word je direct meegenomen naar het verleden of naar de toekomst en verlies je je aandacht voor het hier en nu. Je bent of in het hier en nu of je denkt en bevindt je in het verleden of in de toekomst.

Het verleden en de toekomst zijn feitelijk illusionaire werelden die je zelf met je denken creëert. Ze halen je voortdurend uit het moment en daardoor mis je het enige wat echt is in je leven: het immer voortschrijdende nu. Het heeft geen enkele zin om spijt te hebben van dingen uit het verleden of je zorgen te maken over dingen in de toekomst omdat de enige realiteit altijd en overal het hier en nu is. De rest is alleen maar een idee. Door je slecht te voelen vanwege het verleden of de toekomst geef je alleen maar meer aandacht aan negatieve dingen met de negatief scheppende cirkel van denken en voelen tot gevolg. Aangezien in het hier en nu geen denken kan bestaan hoef je, om je denken stop te zetten, dus niks anders te doen dan je aandacht even op het hier en nu te richten; op het tikken van de klok, op de stemmen die je hoort op straat of op je ademhaling.

Je hoeft je alleen maar even te focussen op de totaalbeleving en het werkt altijd: ook om 4 uur 's nachts als je gaat malen in je hoofd. Je verplaatst je aandacht gewoon even naar alle gewaarwordingen die op dat moment binnenkomen. Je verplaatst je aandacht naar de magische energie in het moment et voilà: je denken stopt! Zo. Simpel. Is. het.

Nu kun je denken dat het tikken van de klok iets is wat de kamer juist zo deprimeert maar hey! dan ben je weer aan het denken! Luister nou eens echt naar dat tikken. Dat tikken van die klok is gewoon wat het is. Het is niet eens een klok en het is niet eens tikken. Dat zijn maar woorden die we eraan gegeven hebben. Het tikken en de klok zijn gewoon specifieke uitingen van dezelfde magische energie als waaruit jij bestaat.

Mocht het denken weer aanvangen, dan richt je je aandacht gewoon weer opnieuw op het hier en nu. Op den duur zul je er steeds beter in worden totdat die automatische gedachtenstroom steeds minder opspeelt. Het is maar net in hoeverre je die gedachten wil toelaten. Concentreer je even op het hier en nu en ze zijn foetsie! Je kunt het overal en altijd toepassen en het werkt altijd.

Jezelf zien denken

Nu je weet hoe je je denken kunt stoppen is het een eitje om te leren hoe je je denken zo kunt veranderen dat het voor je werkt. Het enige wat je daarvoor hoeft te doen is te bekijken welke gedachten je overal bij hebt. Dit is erg belangrijk omdat zien wat je denkt bewustzijn betekent. Weer zo'n begrip dat minder vaag is dan het lijkt want wanneer je jezelf ziet denken dat ben je gewoon automatisch bewust van jezelf. *Onthou daarbij dat degene die jou ziet denken je ware ik is en niet degene die denkt. Degene die denkt, denkt vanuit angst of frustratie of om gewoon maar wat te denken. Jij die toekijkt bent veel (veel) groter dan dat.*

Wanneer je jezelf kunt zien denken dan ben je getuige van de innerlijke dialoog die je steeds bij alles voert. Dan zie je dat je voortdurend bezig bent om alles wat er binnenkomt aan ervaringen te beoordelen en er vervolgens iets van te denken. Maar zoals je nu weet is dat denken een mechanisme om de wereld om je heen te controleren. Je weet dat alles wat je denkt die wereld onrecht aandoet want in de realiteit van die wereld maakt het alleen voor jou wat uit wat je ergens van denkt. De realiteit is gewoon de realiteit, ook zonder jouw denken.

Wanneer je jezelf kunt zien denken dan kun je dus in de gaten gaan houden *wat* je zoals de hele dag bij mensen en situaties denkt en *hoe* je gevoel daarop reageert.

Als je gewend bent overal negatieve dingen bij te denken dan kan dat best wel even schrikken zijn. Dan zie je dat je denkt dat het niks gaat worden die week terwijl je je bed nog niet eens uit bent. Dan zie je dat je negatief denkt over een wasmachine en je met de oude in je maag zit. Dan zie je dat je denkt dat je te oud bent voor een baan en je afgeschreven voelt. Dan zie je dat je negatief denkt over een oud vrouwtje en een hekel aan haar hebt terwijl je haar helemaal niet kent! Dan snap je hoe je continue bezig bent je gevoel en daarmee de magische energie met negatieve gedachten te beïnvloeden en begrijp je ook waarom je altijd negatieve resultaten krijgt.

Je kunt de negatieve resultaten in je leven beschouwen als signalen die de magische energie je geeft om je erop te wijzen dat het positiever kan. Die negatieve resultaten corrigeren je net zo lang totdat je positieve resultaten krijgt want, zoals we hebben gezien is magische energie voortdurend op zoek naar vervulling en heelwording. Je negatieve gedachten zijn gelijk de snee in je vinger.

Je denken veranderen

Wanneer je jezelf kunt zien denken en ook ziet welke gedachten je bij bepaalde gebeurtenissen hebt is het vervolgens kinderlijk eenvoudig om dit te veranderen. Het enige wat je maar hoeft te doen is alle negatieve gedachten die je tegenkomt verwijderen (weg ermee!) Iedere gedachte die ook maar een beetje negatief aanvoelt gooi je voor altijd uit je hoofd. Je denkt er gewoon nooit meer aan. Ze leveren je immers alleen maar negatieve dingen op?

Het echte toveren begint wanneer je de negatieve gedachten gaat vervangen door positieve gedachten. Het wordt een regenachtige dag maar ik zit lekker binnen en wie weet klaart het op. Ik heb zomaar een nieuwe wasmachine gekregen en met de oude kan ik misschien nog iemand blij maken. Ik ben een oudere redacteur en die vinden doorgaans makkelijker een baan omdat ze meer ervaring hebben. Ik kijk niet meer naar slecht nieuws (heeft niemand wat aan) maar concentreer me op foto's van dingen die me blij maken zoals vrouwen met een viool. En (voor gevorderden) laat ik eens een praatje maken met dat vrouwtje in de straat, want de magische energie brengt haar niet voor niks op mijn pad.

Nu zul je misschien bang zijn dat je oude negatieve gedachten binnen de kortste keren weer terug zullen keren maar dat valt dus 100% mee.

Doordat de positieve gedachten die je ervoor in de plaats hebt gezet je geluksgevoel en daarmee je resultaten direct positief beïnvloeden, is er geen haer meer op je hoofd die nog aan die oude gedachten wil denken. Dit is secondenwerk, probeer het maar: vanaf het moment dat je je negatieve gedachten ziet en ze inruilt voor positieve gedachten, zullen je negatieve gevoelens verdwijnen als sneeuw voor de zon. Daar is helemaal niets zweverigs aan. Je hebt er geen God of religie of geestelijke hulp voor nodig: je kunt het helemaal zelf.

In het begin zul je jezelf misschien nog eens moeten terugfluiten. Dat is niet erg want het feit dat je al ziet hoe je over dingen denkt en in staat bent om het aan te passen, is al een enorme stap. Bovendien zullen de positieve resultaten voor zich spreken en na een tijdje hoef je jezelf steeds minder te corrigeren.

Toverspreuken

Het toepassen van de eerder genoemde technieken kan de lucht in je leven volledig klaren, zodat je kunt beginnen met het nog gerichter beïnvloeden van de magische energie, om te krijgen wat je wenst. Het denken vormt de machtigste toverspreuk omdat zij scheppend is en je gevoel, en daarmee de magische energie, aanstuurt. Woorden en gevoelens beïnvloeden de magische energie op een dieper niveau.

Een toverspreuk werkt meteen op twee levels. Het belangrijkste gevolg is dat hij *direct* effect heeft op het hier en nu in die zin dat je je *gelukkiger* voelt. Je weet immers dat de spreuk de loop der gebeurtenissen meteen positief zal veranderen en daarvan word je blij.

Wat je nu zaait zul je nu oogsten.

Dit effect is zo belangrijk omdat jezelf gelukkig voelen het tweede level ontsluit: de positieve rimpels zullen zich steeds verder in de magische energievijver bewegen en daardoor zullen er dingen op je pad gaan komen die je dichterbij je wens brengen. Hoe mooi is dat?

Magische woorden, mantra's, bezweringen, gebeden, affirmaties; toverspreuken zijn zo oud als de mens en hebben maar één doel: het beïnvloeden van de magische energie. Al het bidden is gebaseerd op deze techniek alleen *hoop* je bij bidden dat er een God is die het je misschien gaat geven terwijl je bij het uitspreken van een toverspreuk *weet* dat jij het zelf bent die het positieve effect gaat veroorzaken.

Het uitspreken van woorden is daarom geen kattenpis. Op het moment dat je vloekt of iemand dood wenst beïnvloeden die woorden jouw leven en de loop der gebeurtenissen direct negatief. Op het moment dat je je waardering of je dankbaarheid uitspreekt beïnvloeden die woorden jouw leven en de loop der gebeurtenissen positief. Wanneer je 'nee' zegt sluit je je af voor de magische energie af, wanneer je 'ja' zegt open je je voor de magische energie. Het is dus belangrijk om negatieve woorden als 'Ik hou niet van...' of 'Ik kan niet' zoveel mogelijk te vermijden want ze beïnvloeden je leven direct. Zodra je vertrouwt op de positieve werking van de magische energie zul je gaan ontdekken dat het werkt. Vanaf dat moment hoef je niets anders te doen dan goed op te letten wat er op je pad komt en reken maar dat dat zal gebeuren. Het gebeurde in feite altijd al alleen zag je het nooit omdat je negatieve denkbeelden het in de weg stonden.

De uitwerking van woorden is gelinkt aan de betekenis die ze hebben en het gevoel dat ze geven bij degene die ze uitspreekt. Het is dus heel belangrijk om zorgvuldig naar de inhoud van je toverspreuk te kijken en je wensen nauwgezet te formuleren alvorens ze uit te spreken. Wanneer je zult krijgen wat je zendt dan zul je er zorg voor willen dragen niets te zenden wat wijst op iets negatiefs. Negatieve gedachten hebben immers negatieve resultaten tot gevolg.

Wanneer je graag een nieuw huis wil en je bedenkt de spreuk: *'Ik wil een nieuw huis* dan zeg je eigenlijk steeds dat je het niet hebt en daarmee beïnvloed je de energie

negatief. Dat komt door het woordje 'wil' Willen komt voort uit een gevoel van een tekort in het hier en nu. Je wil iets omdat er in het hier en nu iets ontbreekt wat niet zo is omdat de magische energie je steeds 100% geeft. Ook in dat hier en nu waarop je dat tekort voelt zijn er namelijk mogelijkheden om je wens waar te maken. Het verschil tussen willen en wensen is dat willen een tekort veronderstelt en bij wensen 'je hart uitgaat naar' Dat is heel wat anders. Iedere keer dat je iets wil, benadruk je dus het tekort en trek je het tekort aan. Beter is daarom de spreuk *'Ik heb een nieuw huis'* Door je voor te stellen dat je het huis al hebt wordt je gelukkig en door dat geluk beïnvloed je de loop der gebeurtenissen direct.

Het is belangrijk dat toverspreuken in de ik-vorm en in de tegenwoordige tijd worden uitgesproken. *'Ik heb...'* of *'Ik ben...'* beïnvloeden jou en daarmee de magische energie positief. Dus niet: *'Ik wil een nieuwe baan'* maar: *'Ik ben blij met mijn nieuwe baan'*. Je spreekt uit dat de gewenste situatie er al is en stelt je voor dat dat ook echt zo is. Hierdoor voel je je goed en daarmee trek je het gewenste aan.

Nog beter werkt het wanneer je zinnen bedenkt op rijm. Doordat de klanken van de woorden rijmen gaan ze makkelijker op in de magische energie en kun je ze bovendien beter onthouden. Stel dat je je zorgen maakt over je gezondheid, dan zou je bijvoorbeeld de volgende toverspreuk kunnen overwegen:

***Elke ademhaling maakt mij wonderwel
Steeds gezonder tot in de kleinste cel***

Spreek eerst het woord ‘Elke’ helder en duidelijk uit en laat de betekenis goed tot je doordringen. Vervolgens spreek je het woord ‘ademhaling’ uit en doe je hetzelfde. Zo ga je ieder woord af totdat je de spreuk van buiten kent en hem overal kunt herhalen.

Door de specifieke klank alleen al, zal het hardop uitspreken van de woorden gevolgen hebben voor de loop der gebeurtenissen en direct een positieve invloed hebben op het proces van vernieuwing van lichaamscellen.

Wanneer je tijdens het uitspreken de betekenis van de woorden ook nog eens visualiseert dan krijgt de spreuk een grotere invloed.

Laat alles los en verwelkom de magische energie om je lichaam te helen. Voel hoe het je vult, geef je eraan over en laat het zijn werk doen.

Er zijn natuurlijk nog veel meer spreuken te bedenken. Indien je geldproblemen hebt zou je de volgende spreuk kunnen overwegen:

***Alles wat ik wens, dat ben ik aan het krijgen
Er bestaat geen grens, mijn saldo blijft maar stijgen***

Ik moest hier zelf erg om lachen en dat is goed want humor maakt dat je je goed voelt. Mijn lachen bedaarde overigens enigszins toen ik merkte dat mijn saldo, hetzij langzaam, inderdaad begon te stijgen. Dat had te maken met het feit dat ik niet meer negatief naar het leven keek en daarom, ipv tegenslagen, overal mogelijkheden zag. Door die kansen te pakken kreeg ik steeds meer

opdrachten waardoor mijn saldo inderdaad begon te stijgen. Daardoor ging ik me goed voelen wat weer nieuwe positieve resultaten tot gevolg had.

Je moet dus niet gaan zitten wachten tot er geld op je rekening komt. Waar het om gaat is dat het uitspreken van de spreuk en de visualisatie ervan ervoor zorgen dat je je goed voelt. Door mee te stromen met de positieve dingen die daardoor op je pad zullen komen, moet het wel heel gek zijn wil je niet in een situatie komen waarop je meer gaat verdienen.

In het geval van onze Thomas en zijn liefde voor vrouwen met een viool zou dit een aardige spreuk kunnen zijn:

***Op het moment dat ik dit zeg
is zij met haar viool naar mij onderweg***

Wanneer Thomas dit dagelijks blijft herhalen zal hij ervan doordrongen raken dat het daadwerkelijk zo is. Hij zal gelijk krijgen omdat er zich ergens in de loop der gebeurtenissen om hem heen wel ergens een vioolvrouw zal bevinden. Doordat hij ervan overtuigd is dat zij in de buurt kan zijn, zal hij oplettender zijn en eerder in staat haar te herkennen en te benaderen.

Alle dingen in mijn leven gaan steeds makkelijker

Zoveel wensen, zoveel mogelijkheden.

Bedenk je eigen wensen, leer ze uit je hoofd en spreek ze dagelijks hardop uit. Om je omgeving niet te verontrusten is het handig om dit te doen wanneer je alleen bent.

Wie nog een stapje verder wil gaan kan de spreuken ook zingen op de melodie van favoriete liedjes.

Door de spreuken te zingen zijn ze nog krachtiger en vermengen ze zich makkelijker met de magische energie. Het is ook een fijne manier om de slappe lach te krijgen. Waar het uiteindelijk allemaal om gaat is dat je ervoor zorgt dat je je *goed voelt* omdat wanneer je je goed voelt jouw menselijke samenstelling van magische energie goede dingen zal aantrekken omdat je in direct contact staat met het totaal van die energie.

Het krijgen van de gewenste resultaten begint doorgaans met kleine voorvallen. In de eerste plaats kunnen die voorvallen onbeduidend lijken want ze kenmerken zich vaak door toevalligheden. Zo kan een paar keer binnen een korte tijd de naam van een café opduiken dat nog nooit eerder echt onder je aandacht kwam. De eerste keer valt je een advertentie op, een paar uur later zie je het café als je er toevallig langs komt en als een dag later een bekende het café nog eens noemt dan valt je op dat een café waar je nog nooit eerder specifiek aan hebt gedacht, in korte tijd, ineens 3 keer onder je aandacht komt. Dat is de pure magische energie die je een suggestie doet. Je hebt iets gewenst, iets gevoeld, iets uitgestraald en nu krijg je een seintje dat zich een mogelijkheid aandient. Het kan goed zijn dat je in het café je gewenste liefde tegenkomt maar het kan ook zijn dat je onderweg naar het café met je fiets tegen een paaltje botst en je een paar dagen later onderweg naar de fietsenmaker met iemand in gesprek komt die je tipt over een feest waar je bevriend raakt met de broer van je gewenste geliefde. Het ligt allemaal besloten in de loop der gebeurtenissen. Zodra je met je spreuk de loop der gebeurtenissen verandert is het dus van groot belang om goed naar je

intuïtie te luisteren en heel bewust te kijken naar welke dingen er op je pad komen.

Vergeet niet, o ongelovigen, wanneer je denkt dat dit allemaal onzin is, krijg je gelijk.

Wanneer je denkt dat het allemaal waar is, ook.

De enige manier om er achter te komen is om het eens een paar maanden consequent te proberen en ik geef je op een briefje dat het werkt. Ik had het als cynische non-believer ook graag anders gezien.

Voelen

Van alle hoofdstukken is dit natuurlijk verreweg het zweverigst but then again: ik zou er niet over durven beginnen als ik niet zelf had ervaren dat het werkt. Daarbij heb je het al tot hier volgehouden dus die paar bladzijden extra kunnen er ook nog wel bij.

Tot nu toe probeer ik de dingen steeds zo aannemelijk mogelijk voor te stellen omdat ik weet dat de neiging om in ‘de’ waarheid te geloven hardnekkig is. Het belangrijkste is echter niet het geloven omdat je *denkt* dat het waar is maar het *voelen* dat het waar is omdat je *weet* dat het werkt. Zodra je het lukt om het te voelen zul je namelijk automatisch weten dat het waar is.

Ok, daar gaan we: Ieder gevoel van geluk dat je in je leven ervaart, van het kleinste vonkje tot de meest overweldigende gelukzaligheid, is magische energie in de meest helende vorm.

Het is een onuitputtelijke bron van vervulling die je op ieder moment wil bijstaan en het enige wat je ervoor hoeft te doen is het in jezelf op te zoeken en je erop te focussen. Zoekt en gij zult vinden.

Boekenweek actie

Dit boekje heeft een oplage van 100.000 en in 3 van de uitgaves zal hieronder met balpen een code zijn geschreven. De lezer met een van deze exemplaren maakt kans op 1 miljoen euro.

335E∇0

Uiteraard is dit niet ‘waar’ want deze code staat in alle uitgaven maar betrap je even op dat korte lichte gevoel in je buik; dat korte moment van geluk. Dat lichte gevoel in je buik: *dat* is magische energie die jou gelukkig wil maken en helen gelijk een snee in je vinger. Het gevoel wordt in dit geval veroorzaakt door het *idee* dat je een miljoen zou krijgen en alleen het idee dat je het *niet* zou krijgen zorgt ervoor dat je het niet voelt. Het is hetzelfde effect als bij het idee dat ik mijn portemonnee kwijt ben terwijl hij gewoon in de binnenzak van mijn jas zit.

Het visualiseren van rijkdom werkt altijd goed, niet vanwege het geld maar simpelweg vanwege het feit dat de meeste mensen *denken* dat ze met een miljoen euro van al hun zorgen verlost zouden zijn. Ze zouden stoppen met werken, auto's en huizen kopen en het leven gaan vieren.

Al die dingen waar je van verlost zou voelen bestaan echter alleen maar uit aannames, negatieve gedachten en oordelen. Waarom zou je immers denken dat het onmogelijk is om rijk te worden? Waarom zou je je niet nu al geen zorgen maken? Waarom zou je het leven niet nu al vieren? Omdat je doorgaans *denkt* dat het niet mogelijk is en overal beren op de weg ziet. Omdat je doorgaans *denkt* dat het niet mogelijk is en overal beren op de weg ziet, zal het ook nooit gebeuren. Wanneer je iets wil bereiken in het leven dan zul je eerst moeten geloven dat het mogelijk is. Je zult het jezelf eerst moeten kunnen voorstellen en dat is wat we hier doen.

Door te denken dat het allemaal onmogelijk is sluit je het bij voorbaat uit. Door je voor te stellen dat het best mogelijk is creëer je een kans en maak je een opening en die opening creëert dat fijne gevoel in je buik.

‘Ja maar geld is kapitalistisch en niet ok’

Vergeet het maar: er is geld genoeg en het wordt door iedereen gebruikt, ook door Greenpeace.

‘Ja maar geld is geen oplossing’

Wil je zeggen dat je geen miljoen euro zou willen als je het zo kon krijgen?

‘Dat gaat mij nooit gebeuren’

Hoezo niet? Wil je het al per definitie uitsluiten of hou je een mogelijkheid open? Wat voelt beter? Nou?

‘Ach hou toch op, vergeet het maar! Flauwekul!’

Ok. Koop dan af en toe een staatslot.

Waar het om gaat is dat je de mogelijkheid creëert door rekening te houden met de kans dat het gaat gebeuren. Net zoals Thomas de kans creëert om zijn vioolvrouw tegen te komen door zichzelf erop in te stellen dat ze naar hem onderweg is.

Door middel van je denken breng je je specifieke menselijke energievorm in een staat van geluk die de realiteit die daarbij hoort zal aantrekken.

Of het nu vanwege het idee van rijkdom is of vanwege ieder ander idee dat je verlost van al je zorgen maakt niet uit: *stel je voor dat de gewenste situatie er al is en focus op het geluksgevoel dat dat geeft.* Voel het in je buik en weet dat *dat* gevoel de magische energie is die je gaat geven wat je wenst.

Op straat of in de bus, alleen of met anderen; je kunt dit gevoel altijd zo opzoeken en weer beleven. Hoe vaker je dit doet, hoe gelukkiger je je voelt. Hoe gelukkiger je je voelt des te meer je gaat ontvangen.

Als het je lukt om je voor te stellen dat je datgene wat je wenst al hebt, zul je na een tijdje misschien ontdekken dat het verkrijgen van het gewenste al minder belangrijk wordt, je hebt het fijne gevoel immers al?

Dan ben je op de goeie weg. Het gaat namelijk niet om het willen maar om het *zijn*. Door het te zijn zul je het uitstralen en door het uit te stralen zul je het ontvangen.

Voel alsof dat miljoen al op je rekening staat. Als de telefoon gaat, neem dan de telefoon op als iemand die een miljoen heeft. Loop als iemand die een miljoen heeft, gedraag je als iemand die een miljoen heeft. Plan in je hoofd een afspraak om huizen te bezichtigen. Je hebt geen zorgen meer en alles zal goed komen. Creëer de mogelijkheid en weet dat het naar je onderweg is en geniet van het gevoel dat dat je geeft. Voel alsof de vrouw of man van je dromen er al is. Kleed je iedere dag zo alsof je hem of haar gaat ontmoeten. Fantaseer dat jullie elkaar soms al tegenkomen maar het allebei nog niet hebben opgemerkt.

Creëer de mogelijkheid door er rekening mee te houden dat het gaat gebeuren. Weet dat het naar je onderweg is en geniet van het gevoel dat dat je geeft.

Het gaat er in de eerste instantie steeds om dat je optimaal in je vel zit. Je goed voelen zal ervoor zorgen dat je het goede zult ontvangen. Het enige wat tussen jou en je wensen staat is denken dat je het *niet* zult ontvangen. Er is helemaal niets vaags aan want vanuit dat positieve gevoel ben je in staat gelukkiger te leven en daardoor zul je meer mogelijkheden en kansen zien die je dichterbij je geluk brengen.

De deur die achter Thomas in het slot valt is dan ineens niet meer iets negatiefs. Het heeft ermee te maken dat hij teveel in zijn hoofd zat en vergat zijn sleutels mee te nemen. Het heeft ermee te maken dat de magische energie misschien iemand op zijn pad stuurt die hem verder kan helpen. Zodra Thomas het ziet als een zoveelste bewijs van het feit dat de wereld tegen hem is zal dit voor hem de waarheid worden die zijn leven zal bepalen.

Het is totaal niet relevant of iets waar is want alles wat jij gelooft is voor jou altijd waar. Relevant is of wat jij gelooft werkt en het werkt echt beter voor je wanneer je gelooft dat het beste nog naar je onderweg is. Het werkt oneindig veel beter dan gaan zitten kniezen dat je iets niet hebt of denken dat het je nooit zal lukken om je wensen te laten uitkomen. Je denken bepaalt je werkelijkheid, altijd en overal. Zodra je dat weet ben je baas over je eigen geluk.

Troubleshooting

Zeker in het begin kan het nogal eens misgaan. Je vervalt dan in oude gewoontes en vooral oude gedachten. Deze momenten van terugval zullen echter snel afnemen vanwege het simpele feit dat je heel snel merkt dat je resultaten beter worden wanneer je positieve dingen denkt. Desalniettemin heb ik hier een aantal suggesties op een rijtje gezet. Oneliners die je kunt toepassen op eventuele moeilijke momenten.

Go Beyond

Ga er doorheen, ga eraan voorbij. Het gaat weer voorbij. Dit werkt goed bij verleidingen. De drang om te roken, drinken, snoepen lijkt onoverkomelijk maar hij is slechts tijdelijk. Zodra je er geen aandacht aan besteed gaat het weer over om uiteindelijk helemaal te verdwijnen.

Niet het vele is goed maar het goede is veel.

Dit is een hele belangrijke: focus je altijd en overal op wat *wel* goed gaat: daar haal je je geluk uit. Toch weer begonnen met roken? Focus niet op je mislukte poging maar op het feit dat je het in ieder geval een tijd hebt volgehouden. Dat sterkt je in je nieuwe poging. Vergeet niet dat jij aan het roer staat; jij bepaalt hoe je naar de situatie kijkt.

Het is belangrijker om aardig te zijn dan om gelijk te hebben.

Het gaat er altijd om hoe *jij* je voelt. Je bent niet aardig omdat iemand anders aardig is maar omdat *jij* aardig bent. Doordat jij aardig bent zit jij beter in je vel en daar gaat het om. De ander heeft namelijk ook gelijk en het heeft daarom geen enkele zin om iemand van jouw gelijk te overtuigen.

Maak je geen zorgen.

Maak ze niet. Je zorgen maken is een werkwoord. Je zorgen maken is niets anders dan je iets verbeelden wat je niet wenst. Daar heb je echt helemaal niks aan en het kost alleen maar tijd, energie en humeur. Denk er niet aan; waar je niet aan denkt bestaat niet.

Nou en?

Vaak is het ergste wat je denkt dat kan gebeuren minder overkomelijk dan het lijkt. Misschien verlies je je relatie of je huis of je baan. Denk je dat je dat niet zal overleven? Denk je dat het zo onoverkomelijk is dat je je levensgeluk eraan moet opofferen? De dingen zijn nooit zo erg als je denkt.

Simpele oefeningen

Vooruit: dit soort boekjes bevatten ook altijd oefeningen dus ik zal er een paar geven waarvan ik uit ervaring weet dat ze werken. Het is sowieso belangrijk om de opgedane inzichten te onderhouden. Zo hou ik nog steeds dagelijks bij hoe mijn geluksgevoel, gezondheid en bankrekening erbij staan. Deze oefeningen helpen je om je focus te houden op de dingen die je een positief gevoel geven.

Oefening 1: Ervaren

Ga op bed liggen en sluit je ogen.

Probeer uit te vinden waar voor jouw gevoel je lichaam eindigt. Kun je voelen waar je huid precies ophoudt?

Wat voel je in je lichaam? Wat voel je buiten je lichaam?

Wat ervaar je? Houdt je ervaring op bij je huid?

Wanneer je buiten op straat of in de verte iets hoort, hoe groot ben je dan? Wanneer je aan een foto denkt, in een la, in een kamer van een huis, in een andere stad, in een ander land, hoe groot ben je dan?

De bedoeling is dat je ervaart dat je niet nauwkeurig kunt voelen waar jij ophoudt te bestaan. Je gevoel en je ervaring zijn groter dan je lichaam. Er is geen grens, er is alleen magische energie.

Oefening 2: Dankbaarheid

Deze oefening kun je overal uitvoeren waar je even alleen bent en je hoeft niks anders te doen dan de dingen op te sommen waar je dankbaar voor bent. Een goed moment is wanneer je 's ochtends onder de douche staat. Wees om te beginnen eens dankbaar dat je zomaar kunt staan. Dat heeft toch wel wat: gewoon staan. Er zijn mensen die dat niet of slechts met grote moeite kunnen. Daarna zou je je gelukkig kunnen prijzen met de douche, ik bedoel: er leven miljoenen mensen op deze aarde die geen douche hebben. Je gaat eronder staan, je hoeft maar aan een knop te draaien en een seconde later voel je de heerlijke stralen warm water die je lichaam beroeren en verwarmen. Ik zeg: een feestje. Daarna denk je aan de mensen in je leven, je partner en/of je kinderen, je familie, je vrienden. Zie ze allemaal met hun voors en tegens en besef je dat generaties al eeuwenlang komen en gaan en dat dit jullie tijdperk is en dat jullie allemaal getuige zijn van elkaars leven. Denk aan de dingen die je die dag nog gaat doen. Focus je op de positieve dingen. Als je die dag onverwacht moet werken terwijl je eigenlijk liever vrij was geweest, weet dan dat er iets zal gebeuren wat voordeel oplevert wat je niet had meegemaakt als je een vrije dag had gehad.

Prijs jezelf gelukkig.

Laat alles waar je dankbaar voor bent de revue passeren en voel hoe dit een directe positieve invloed op je heeft.

Dat positieve gevoel is de magische energie.

Dankbaarheid genereert magische energie. Zet de kraan uit en denk nog even aan deze dingen totdat het laatste druppeltje water van je lichaam is afgegeleden.

Oefening 3: Geluk komt in sferen

Zodra je aan een gebeurtenis denkt die je intens gelukkig maakt komt dat door de sfeer die bij die gebeurtenis hoort. Denk dus vooral en vaak aan de gelukzalige sferen die je in je leven hebt meegemaakt. Denk aan die keer dat je op vakantie met je ouders op een duintop naar de sterren stond te kijken of denk aan die keer dat je verliefd was of aan de geboorte van je kind. De gelukzaligheid die je voelt is magische energie op zijn best. Realiseer je dat het altijd beschikbaar is om je te vervullen zodra je eraan denkt.

Zoek de sferen van gelukzaligheid zo vaak mogelijk en vind nieuwe sferen in nieuwe ervaringen. Zie de magische energie die je altijd bijstaat in de ondergaande zon op een zomeravond, of in het contact met mensen; het is altijd en overal aanwezig om gevoeld te worden zodra je ervoor durft te kiezen.



De man die wist dat hij kon toveren

Thomas opende zijn ogen en zag aan het grijze licht dat door een opening in de gordijnen naar binnen viel dat het weer een regenachtige dag zou worden. Hij krulde zich nog even op onder de dekens en was blij dat hij er niet uit hoefde vanwege afspraken. Dat was het voordeel van weinig werk hebben. Het was heerlijk om zo nog even te blijven liggen en naar de regen op het raam te luisteren. Nadat hij zich uitgebreid had uitgerekt ging hij douchen. Onder de douche somde hij alles op waar hij dankbaar voor was.

Dat hij gezond was, dat hij een dak boven zijn hoofd had, dat hij leuke vrienden had en dat hij de hele dag de tijd had om te doen wat hij wilde. Hij dacht aan de nieuwe wasmachine die hij had gewonnen met een Facebook actie. Dat was hem toch maar mooi toegefallen en daarbij kon hij misschien nog iemand blij maken met zijn oude. Hij zou een bak lekkere koffie gaan maken en daarna achter zijn computer kruipen om eens te kijken of er misschien nog werk voor hem was als redacteur.

Thomas had een redelijke staat van dienst waardoor hij meer ervaren was en een grotere kans maakte om aangenomen te worden.

Hij stak wat kaarsjes aan om het gezellig te maken en nam plaats achter zijn computer.

Het nieuws sloeg hij over. Hij had gemerkt dat het hem een slecht gevoel gaf en niemand schoot er wat mee op als hij zich slecht voelde.

Toen hij naar buiten keek zag hij de postbode bij zijn brievenbus staan. Hij had de week ervoor nog een praatje met hem gemaakt. De man was onlangs gestopt met zijn werk op kantoor omdat hij merkte dat hij het niet fijn vond om altijd maar binnen achter een computer te zitten. Als postbode was hij de hele dag buiten en sprak hij veel mensen. Zijn leven was er stukken beter op geworden.

Thomas pakte een paraplu en liep het tuinpad af toen er klein hondje op hem af rende dat in zijn badjas beet. Het beestje was behalve klein ook nog oerlelijk en Thomas moest er onbedaarlijk om lachen. Hij ging door de knieën en het hondje liet meteen los. Er kwam een oud vrouwtje aan die het hondje bij zich riep en vermanend toesprak. Thomas had haar wel eens eerder gezien. Ze richtte zich naar hem.

'Ik zie dat hij uw badjas heeft beschadigd!'

'Geen probleem, Het is een oude badjas mevrouw!' zei Thomas maar ze gaf zich niet zomaar gewonnen.

'Meneer, ik woon hierop de hoek op nummer 3. Wanneer u mij morgen uw broek brengt zal ik hem voor u repareren.'

Thomas wilde eerst bedanken maar hij bedacht zich. Waarom niet? Hij had met zichzelf afgesproken dat hij tegen alle dingen die op zijn pad kwamen zo veel

mogelijk ja zou zeggen. Daarbij was de badjas eigenlijk helemaal niet oud. Dat had hij alleen maar gezegd om het vrouwtje niet ongerust te maken maar eigenlijk baalde hij een beetje van de beschadiging. Thomas ging op de uitnodiging in en zei haar gedag.

Hij haalde 3 enveloppen uit de brievenbus en wilde weer naar binnen lopen toen hij zag dat de deur achter hem in het slot was gevallen. Er kwam een meneer in pak langslopen die zijn situatie meteen door had.

Ondanks de regen bleef hij staan.

‘O jee, u heeft zichzelf buitengesloten! Ik weet een manier waarmee u zo weer binnen bent.’

Even wilde Thomas het aanbod afwijzen maar hij bedacht zich dat er weer zomaar iemand toevallig op zijn pad was gekomen en dat hij tegen alle dingen op zijn pad zoveel mogelijk ja zou zeggen. De man kwam het tuinpad op lopen en bekeek de deur.

‘Ja hoor! Mag ik even?’

Hij trok een spaak uit Thomass paraplu en boog er een haakje aan. Vervolgens stak hij het door de brievenbus en sloeg hij het haakje om het haakje van het slot. Na een paar pogingen ging de deur open.

Thomas was opgelucht en bedankte de man hartelijk. De man wees op een logo op een van de enveloppen in zijn hand.

‘Werkt u bij Orion?’

‘Was het maar!’ zei Thomas ‘...ik ben bang dat dit een afwijzing op mijn sollicitatie is.’

De man overhandigde hem een visitekaartje.

‘Ik werk er al jaren en het is inderdaad lastig om bij ons binnen te komen. Ik heb nu geen tijd maar mail me volgende week even uw cv, dan kijk ik er naar.’

Hij groette en vertrok en Thomas ging verheugd naar binnen. Dit was misschien zijn kans om binnen te komen! De dag was nog niet begonnen of er was al van alles gebeurd. En dat alleen maar omdat hij had besloten om tegen zoveel mogelijk dingen ja te zeggen.

De volgende dag was er geen vuiltje aan de strakblauwe lucht. Het zonnetje scheen, de vogeltjes kwetterden dat het een lieve lust was en de stad leek in rust gedompeld. Thomas herinnerde zich zijn afspraak met het vrouwtje uit de straat en trok zijn jas aan.

Ze woonde in een klein hoekhuis nabij het park. Thomas herkende het hondje meteen aan zijn geblaf toen hij op de bel drukte. Het vrouwtje bracht hem naar de woonkamer en ging koffie zetten. Thomas’ blik viel op een standaard met bladmuziek. 'Bespeelt u een instrument?'

'Ik ben jarenlang viooldocente geweest aan het conservatorium maar nu geef ik alleen nog maar les.'

Klonk het uit de keuken.

Thomas veerde op.

'Viool? Klassiek viool?'

Het vrouwtje kwam binnen met koffie.

'Speelt u zelf?'

'Ik heb als kind 6 jaar les gehad zou het eigenlijk wel weer willen oppikken.' zei Thomas.

Ze trok meteen een schrift te voorschijn en begon erin te bladeren.

'Dat is dan mooi; ik heb net weer ruimte voor een leerling.

Wat dacht u van de dinsdagmiddag?'

Thomas twijfelde even.

‘Momenteel heb ik niet veel middelen om...’

‘Meneer mijn hondje heeft uw jas stuk gemaakt dus ik sta bij u in het krijt.’ Onderbrak ze hem. ‘En anders verzinnen we wel wat...’

‘Nou, Super! Afgesproken!’ lachte Thomas.

De bel ging.

‘O dat zal Lisette zijn.’ zei het vrouwtje. Ze is altijd te vroeg voor de les.’

Er kwam een prachtige vrouw binnen. Ze hing haar jas op de stoel en knikte even naar Thomas. Toen legde ze haar vioolkoffer op tafel en richtte zich naar haar lerares.

‘Bent u nou nog naar die winkel geweest waarvan ik u vorige week vertelde?’

‘Gisterochtend.’ Zuchtte de oude vrouw. ‘De man in de winkel zei dat hij niet meer te repareren is... ik ben bang dat ik een andere wasmachine zal moeten kopen.’

