

## VOORWOORD

'Ik word niet ontmoedigd, want iedere mislukte poging is een nieuwe stap voorwaarts'.

- Thomas Edison -

11 september 2001. Weet U nog wat U op dat moment deed? Waar U mee bezig was toen het nieuws U bereikte? Ik wel. Nooit zal ik het vergeten. Hoewel de herinnering en de beleving van het moment iets vager worden. Het was kwart voor drie 's middags. Ik was aan het werk in mijn praktijk in Maassluis. Ik weet niet meer wat voor weer het was, maar ik weet nog wel dat ik, zoals gewoonlijk, de radio aanhad op Sky Radio, 100.7 FM. De muziek werd onderbroken door een extra nieuwsuitzending, terwijl ik een patiënt aan het behandelen was. Raar, ik kan me niet herinneren wie die patiënt was, maar ik weet wel wie en welke patiënt erna kwam, omdat ik het kwijt wilde. Ik vroeg: 'Heb je het al gehoord?' Natuurlijk wist de patiënte van niets omdat ze eerst onderweg was geweest en ook nog niet naar de radio had geluisterd. 'Er is per ongeluk een vliegtuig tegen het World Trade Centre gevlogen in New York'. 'Oh ja, wat erg, hoe kan dat nou?' Vervolgens werd de uitzending voortdurend onderbroken om de mensen op de hoogte te houden. Het nieuws werd almaar schokkender en op den duur raakte ik toch lichtelijk in paniek en werd lichtelijk gestresst. De rest is geschiedenis en de wereld zal nooit meer hetzelfde zijn. Ik heb er nog steeds een rot gevoel over en ook in mijn kleine wereldje zijn daardoor dingen veranderd. Mijn opinie over vertrouwen in de mensheid, mijn mentaliteit, de zorg voor mijn kinderen, de angst voor oorlog en onzekerheid, met andere woorden ik ben wakker geschud. Wij hebben de kracht en veerkracht van het Amerikaanse volk en de regering gezien. Misschien een tikkeltje chauvinistisch, maar wel, voor mij, een voorbeeld hoe het zou moeten. Eenheid, eendracht, allen voor één, één voor allen. Bij een gebeurtenis als deze, kun je meteen zien, waarom Amerika op politiek, economisch en sociaal gebied zich heeft gevestigd op de wereldlandkaart. En wel boven aan de lijst. Het is de mogelijkheid tot ontplooiing op zakelijk, cultureel en sociaal gebied, die mensen tot dingen aanzet, die in andere landen niet mogelijk zijn. Aan de andere kant de rechtvaardigheid, de drang naar eerlijkheid en gelijkheid, in combinatie met een streng rechtssysteem bepalen dat het hele volk de norm bepaalt voor het grootste deel van de rest van de wereld.

Maar al met al is na alle maatregelen, oorlogen en militaire acties Bin Laden nog steeds de 'Most-Wanted Person' in de wereld.

Het begin van al deze tegenstrijdigheden en kwesties, is een gebrek aan begrip voor elkaar en onverklaarbare onverdraagzaamheid. Het willen opleggen van een religie of een mening aan een ander is niet alleen onmogelijk, maar wekt ook reactie. Macht over andere mensen proberen te krijgen, is onmogelijk; de geest zoekt altijd een manier om los te breken. Vele voorbeelden hebben wij hiervan in de loop van de geschiedenis gehad: Hitler, in de 2<sup>e</sup> Wereldoorlog, De Rode Khmer in Cambodja, Het

Communisme in Rusland, het Rode China, de Blanken in Zuid-Afrika. En dit is nog maar de recente historie.

Op kleinere schaal kan zoiets ook gebeuren. Binnen het gezin, dorpsgemeenschap of school. Wat geeft mensen het recht, dat alleen zij het bij het rechte eind hebben? Waarom die energie erin stoppen om iemand te overtuigen? Je kan mensen pas overtuigen van iets, als zij daar zelf klaar voor zijn. De geest kan niet worden gevangen. Net zo min als dat het terrorisme kan worden uitgeroeid. **Wij** noemen het terrorisme. **Zij** noemen het 'Heilige Oorlog' (Jihad). Wie heeft er gelijk? Net zo min als wij menen, dat de schuldigen worden gestraft, vroeg of laat. Zijn zij schuldig? Aan deze kant van de wereld denken wij er anders over dan aan de andere kant. Zo als ook Amerika de ogen sluit voor wantoestanden van regeringen in andere landen (Tsetsjenië, China, Indonesië, Israël, etc).

Wij zullen nooit weten hoe het afloopt. De geschiedenis herhaalt zich, keer op keer. Tenzij er een verandering komt op spiritueel gebied. Net zoiets als 'Global Warming', maar dan 'Global Mental Change' of 'Global Spirituality'. Samen op één lijn. Heel gemakkelijk. Lief zijn voor elkaar en voor jezelf. Geen begeerte naar andermans dingen, relaties of gevoelens (jaloezie). Een bijdrage leveren aan verbetering van de wereld en de mensheid. Drie dingen. Meer niet. Laten we bij ons zelf beginnen, wie weet is het besmettelijk en werkt het aanstekelijk.

Er waren eens twee mensen, die ontzettend van elkaar hielden. Zij was lief en zorgzaam en had het langste en mooiste zwarte haar dat je je voor kunt stellen. Hij was een grote, sterke vent. Een harde werker, die haar beschermd met ziel en zaligheid. Ondanks dat ze arm waren, hadden ze elkaar. Haar grote droom was ooit een gouden speld te krijgen voor haar lange, zwarte haar. Zijn droom was een gouden zakhorloge. Kerstmis zat eraan te komen en allebei wilden ze heel graag elkaar dat geven, wat ze beiden het liefst wensten. Om voor haar een gouden haarspeld te kopen, verkocht hij de ring, die hij van zijn vader had geërfd, het enige dat hij nog had. Om voor hem een gouden zakhorloge te kopen, liet zij haar lange zwarte lokken afknippen en verkocht ze aan een pruikenfabriek. De prijs was hoog, maar liefde overwint alles.

## KEUZES MAKEN

‘Op het moment van beslissen, wordt je bestemming gevormd!’

- Anthony Robbins -

Onze bestemming in het leven wordt bepaald door de keuzes, die wij onderweg maken. Velen denken dat we op de stroom des levens meedobberen en dat ons alle dingen overkomen. Echter dingen die op ons pad komen, stellen ons voor bepaalde keuzes. Bewust of onbewust. Elke keuze die U in het leven heeft gemaakt, daar is een proces aan vooraf gegaan. Als wij ons konden trainen om bepaalde keuzes bewust te nemen, de consequenties eraan af te wegen en het resultaat te voorspellen, dan zouden wij grotendeels onze eigen bestemming kunnen beïnvloeden. Elke actie die wij ondernemen, wordt eerst vooraf gegaan door een beslissing, een keuze. De actie heeft een gevolg en een effect. Er wordt een bepaalde richting in geslagen. De weg naar een bestemming. Zou het niet fijn en effectief zijn om keuzes en beslissingen bewust te nemen en op zo'n manier dat de kwaliteit van ons leven daardoor op een hoog niveau komt? Bent U geïnteresseerd in zo'n leven? Er is altijd een keuze. Je kunt kiezen om altijd depressief te blijven. Om iedereen van alles de schuld te geven. Het verleden is geen garantie voor de toekomst. Ons verleden kan ons leven een bepaalde richting van denken hebben opgeduwd, maar het is geen garantie om bijvoorbeeld depressief in de toekomst te blijven. Echt je hebt een keuze. Je kunt beslissen om je houding en attitude in 1 seconde te veranderen. Echt! Het eigenlijke veranderen gebeurt in een hartslag, de wég naar verandering en de **keuze** om te veranderen duren het langst.

Onze beslissingen worden beïnvloed door onze overtuigingen. Een overtuiging is niets anders dan een gevoel van zekerheid over wat iets betekent. Een overtuiging is een gevoel, een idee, ondersteund door eigen ervaringen, door cultuur, familie en mensen die op je pad zijn gekomen.

Als iemand een overtuiging heeft, dat mannen verschrikkelijk zijn, kan zij nooit een normale relatie hebben. Of als je ervan bent overtuigd, dat geld niet gelukkig maakt, zal het moeilijker worden om heel rijk te worden, dan als je ervan bent overtuigd, dat geld heel veel voor je mogelijk maakt. Overtuigingen beïnvloeden de beslissingen, die wij nemen. Verkeerde overtuigingen, laten ons verkeerde beslissingen nemen. Ervan overtuigd zijn, dat falen jou **altijd** overkomt en dat je **altijd** pech hebt, zullen de mogelijkheden in je leven beperken. Voor jezelf zou je moeten bepalen welke overtuigingen je belemmeren in je ontwikkeling om uit het leven alles te halen dat er in zit. Zaai twijfel in die overtuigingen, door jezelf af te vragen of ze je nog kracht en power geven in het leven. Laat ze los en vervang ze door nieuwe overtuigingen. Breek los en durf te leven! Maak keuzes en volg je hart! Hoe? Ken je de advertentie van Nike? ‘Just do it’.

Weg met de overtuigingen die je leven minder waarde geven! Vervang ze door nieuwe, door je eigen of door die van mensen die je inspireren.

## MOEDER AARDE

‘In den beginne was er het Woord’

- Johannes 1:1 -

Woorden ..... Ze kunen ons laten lachen of aan het huilen brengen. Ze reiken hoop aan of verwoesting. Met woorden kunnen we onze meest nobele intenties laten voelen en diepste verlangens laten weten.

In de geschiedenis hebben onze grootste leiders en denkers de kracht van het woord gebruikt om onze emoties duidelijk te maken, om ons voor hun zaak te winnen en om de loop van de bestemming te vormen. Woorden creëren niet alleen gevoelens, maar leiden ook tot acties.

De meeste overtuigingen worden door woorden gevormd en kunnen worden veranderd door woorden . De inspiratie uit Dr. Martin Luther King’s woorden ‘I have a dream that one day this nation will rise up en live the true meaning of its creed.....’ is legendarisch.

Besef de kracht van het woord! Wees wijs en voorzichtig met woorden! Maar wat een gift zijn deze simpele symbolen. De woorden die je gewoonlijk gebruikt en kiest beïnvloeden hoe je met jezelf en anderen communiceert en daarvoor wat **jij** ervaart.

Woorden kunnen onze ego’s verwonden of onze harten in vuur en vlam zetten. In één ogenblik kunnen we onze gevoelens veranderen door simpelweg nieuwe woorden te gebruiken om te omschrijven wat we voelen. Als u een magnifieke ervaring omschrijft als ‘redelijk goed’ zal dee ervaring in gevoel afzwakken door het beperkt gebruik van uw vocabulaire (woordenschat). Mensen met een verarmde vocabulaire, leiden een verarmd gevoelsleven; mensen met een rijke vocabulaire hebben een veelheid aan kleuren op hun palet om hun ervaringen mee te schilderen, niet alleen voor aderen, maar ook voor henzef.

Om ons leven te leiden, moeten we constant bewust onze vocabulaire evalueren en verbeteren om er zeker van te zijn dat we de juiste richting opgaan in plaats van wat we willen vermijden. Bijvoorbeeld als je de gewoonte ontwikkelt om te zeggen, dat je dingen ‘haat’ – je ‘haat’ je haar; je ‘haat’ je werk; je ‘haat’ het om iets te doen – denk je niet dat dit je emotionele toestand op negatieve wijze beïnvloedt? Reken maar! Het gebruik van emotioneel geladen woorden kunnen je eigen geestestoestand en die van anderen omvormen. Denk aan het woord ‘ridderlijkheid’ Heeft het een ander beeld dan ‘beleefdheid’ en ‘galantheid’? Voor mij wel. De Ronde Tafel. Adelijkheid en mannen van daadkracht. Door simpelweg je gewoontelijke vocabulaire te veranderen – de woorden die je gebruikt om de gevoelens in je leven te beschrijven – kun je spontaan je manier van denken veranderen, je gevoelens, je leven.

In een studie gedaan in een gevangenis werd gevonden, dat, wanneer gevangenen pijn hadden, de primaire manier van communiceren fysiek geweld was. Hun beperkte

vocabulaire beperkt hun gevoelsleven en communicatie. Wanneer we ons leven willen veranderen en onze bestemming willen bepalen, moeten we bewust de woorden selecteren, die we gebruiken en we moeten constant streven naar een uitgebreidere woordenschat. Als er geen manier is om je uit te drukken, kun je iets niet goed ervaren. Sommige Indianenstammen in Amerika hebben geen woord voor 'liegen' of 'leugen'. Dat concept is simpelweg geen deel van hun taal. Zo ook bestaat het niet in hun denken en doen. Zonder woord schijnt er geen concept voor te bestaan.