

Inleiding

Durf te dromen

We zijn wat we denken.

Alles wat we zijn komt voort uit onze gedachten.

Met onze gedachten maken we de wereld.

Boeddha

Of we het nu beseffen of niet, allen dromen we de wereld tot bestaan. En dan hebben we het niet over het slapen dat we zo goed kennen, maar meer over het soort dromen dat we doen met onze ogen open. Als we niet weten dat wij het vermogen hebben om samen met het universum te scheppen, ontglipt ons dat vermogen, waardoor onze droom een nachtmerrie wordt. Dan krijgen we het gevoel dat we het slachtoffer zijn van een onbekende en beangstigende schepping waarop we geen invloed kunnen uitoefenen en lijken de gebeurtenissen ons in hun greep te krijgen en gevangen te houden. De enige manier om een eind aan deze verschrikkelijke realiteit te maken, is door ons bewust te worden dat het een droom is – en ons dan te realiseren dat we een beter verhaal kunnen schrijven, een verhaal waaraan het universum zal meewerken om het te verwezenlijken. Kenmerkend voor de kosmos is dat, hoe je jezelf en de wereld ook ziet, dit de realiteit zal worden. Zodra je je bewust wordt dat je dit zelf in de hand hebt, ga je je moed bij elkaar rapen. Dan kun je moedig dromen: laat je belemmerende overtuigingen los en ga aan je angst voorbij. Je kunt beginnen met een werkelijk oorspronkelijke droom die in je ziel ontspringt en vrucht draagt in je leven.

Als je durft te dromen kun je uit de bron, de kwantumsoep van het universum, waar alles latent of potentieel aanwezig is, putten. In de natuurkunde is het bekend dat in de kwantumwereld niets 'echt' is totdat het waargenomen wordt. De duidelijk waarneembare opeenhopeningen van ener-

gie die we als 'kwanta' kennen (die uit deeltjes materie en licht bestaan), zijn overal in de ruimte/tijd, totdat jij of ik besluiten ze op te merken. Als we dat doen, dwingen we ze uit dat web van eindeloze mogelijkheden en vangen ze in een gebeurtenis in ruimte en tijd. Die energiekwanta sluiten zich graag bij elkaar aan als ze een bepaalde manifestatievorm hebben gekozen. Zodra ze die hebben, staat de werkelijkheid vast: onze realiteit is 'hier' in plaats van misschien ergens anders.

Maar kwantummanifestaties vinden niet alleen in het laboratorium plaats. Ze gebeuren ook in onze hersenen, op deze bladzijde en overal om ons heen. Ook al zijn ze duizenden kilometers van elkaar verwijderd, of zitten er dagen of weken tussen, deze kwanta van energie blijven met elkaar verbonden. Als we dus met een ervan contact maken, heeft dat effect op het hele systeem waar deze energie deel van uitmaakt. Als we toegang krijgen tot een deel van een droom, de grote matrix van de schepping, kunnen we de werkelijkheid en de gehele droom veranderen en de effecten zullen doorklinken in het verleden en de toekomst beïnvloeden.

De moderne natuurkunde beschrijft wat de oude wijzen van de Zuid-Amerikaanse landen altijd al geweten hebben. Deze sjamanen, die we kennen als de 'Hoeders van de Aarde', zeggen dat we de wereld tot bestaan dromen, alleen al door hem te zien. Wetenschappers denken dat we dit alleen kunnen doen in een heel kleine subatomaire wereld. Sjamanen weten dat we ook de grotere wereld, die we met onze zintuigen kunnen waarnemen, dromen. Net als de Australische Aborigines, leven de Hoeders van de Aarde in een omgeving waarin de droomtijd niet slechts tot het domein van de slaap beperkt is, zoals bij ons. Zij weten dat de hele schepping voortkomt uit deze creatieve energie en daar ook weer naar zal terugkeren. De droomtijd doordringt alle materie en energie, verbindt elk schepsel, elke steen, elke ster en elk lichtstraaltje of kosmisch stofdeeltje met elkaar. Dus betekent het vermogen om te dromen de mogelijkheid om zelf aan de schepping deel te nemen. De werkelijkheid dromen is niet alleen een vermogen, maar ook een plicht, een plicht die elk mens zou moeten vervullen, zodat onze kleinkinderen een wereld erven waarin ze in vrede en overvloed kunnen leven.

Eigenlijk zijn we al ver gekomen met het tot bestaan dromen van ons eigen

universum. Direct na de big bang is 99,99% van materie en antimaterie in de kosmos elkaar gaan vernietigen. De sterren en melkwegen die we nu om ons heen kunnen waarnemen zijn alles wat er nog van over is, een mi-niem deel van wat er ooit geweest is. Als de verhouding tussen materie en ruimte in het universum ook maar een miljardste procent anders was ge-weest, zouden de natuurwetten die leven mogelijk maakten, niet bestaan-baar zijn geweest. De big bang moet zo perfect georganiseerd en berekend zijn geweest, dat hij slechts één deel materie produceerde in 10 tot de 50e macht kosmische stof. Dat is een 10 met 50 nullen, niet meer en niet min-der. Dat dit zich geheel toevallig heeft voorgedaan is alleen maar mogelijk als we aannemen dat er een groot aantal universums in de kosmos is waar een onwaarschijnlijke gebeurtenis als de schepping van ons eigen univer-sum plausibel geweest zou zijn!

Maar nog meer verbijsterend is het afstemmen van de parameters van het universum, vooral op het aardoppervlak, waardoor een perfecte tempera-tuurbalans tussen het vries- en het kookpunt van water al meer dan een miljard jaar in stand wordt gehouden. De onwaarschijnlijkheid van deze verhoudingen, die leven mogelijk maken, maken een intelligentie toch wel zeer waarschijnlijk, een intelligentie die de Hoeders van de Aarde de 'droomtijd' of 'oneindigheid' noemen.

De Hoeders van de Aarde van de Andes en het Amazonegebied, bij wie ik mijn opleiding heb gevolgd, geloven dat we dit vermogen slechts kunnen bereiken als we ons bewustzijnsniveau verruimen. Als we dat doen, wor-den we ons ervan bewust dat we als een druppel in een grote goddelijke oceaan zijn, duidelijk aanwezig, maar ondergedompeld in iets wat veel gro-ter is dan wijzelf. Pas als we onze verbinding met het oneindige voelen, kunnen we effectief dromen. Het is zelfs zo dat ons gevoel van afgeschei-den te zijn van de oneindigheid, ons in een nachtmerrie gevangenhoudt. Als je nu vindt dat dit een vicieuze cirkel lijkt, heb je gelijk. Wat was er eerst, de nachtmerrie of het gevoel van afgescheidenheid? Het antwoord is dat ze tegelijkertijd plaatsvinden.

Om een eind aan de nachtmerrie te maken – om ons vermogen om een betere werkelijkheid te dromen te hervinden – is er meer nodig dan te be-grijpen hoe dit proces werkt. We moeten intuïtief weten dat we dit ver-

mogen om te dromen hebben en het in elke cel van ons lichaam voelen. Als we alleen verstandelijk begrijpen, belemmert dit het soort dromen waartoe we in staat zijn. Als we niet verder kunnen komen dan het verstandelijk begrijpen van dit concept, zullen we de lat steeds lager gaan leggen en een veel minder mooie wereld ervaren dan die welke wijzelf kunnen creëren. Als we intuïtief weten dat we het vermogen om te dromen hebben, realiseren we ons dat we het gevoel van oneindigheid hier en nu kunnen hebben en ons niet meer afgescheiden hoeven te voelen.

Er is moed voor nodig om oneindigheid te voelen. Volgens de Griekse mythologie straffen de goden de sterveling die het waagde de Olympus te beklimmen om de goddelijke macht te proeven, onmiddellijk. Maar uiteindelijk beloonden ze toch degenen die hun rijk durfden te betreden, zoals Hercules en Psyche. En volgens het joods-christelijke geloof zette God Adam en Eva uit het paradijs toen ze van het fruit van de boom van kennis aten, 'opdat hij zijn hand niet uitsteke, en neme ook van den boom des levens, en ete, en leve in eeuwigheid' (Gen. 3:22). Maar ondanks deze erfzonde hebben alle mensen de belofte dat ze aan het eind der tijden in de hemel zullen wonen.

Als je eenmaal kunt dromen, merk je dat alles in je leven zich in een perfecte synchroniciteit ontvouwt. Misschien gebeurt niet alles zoals jij zou willen, maar binnen het grotere plan der dingen vindt alles in de grootste harmonie plaats. Je mist bijvoorbeeld de trein naar je werk op de dag dat terroristen het World Trade Center aanvallen, waardoor je het overleeft (dit is echt gebeurd met een van mijn cursisten). Of je kind vertelt je dat hij aangenomen is op de universiteit van zijn keuze en in diezelfde week krijg jij de promotie waarop je had gehoopt. Maar als het lijkt of het universum je tegenwerkt, moet je de droom veranderen.

Als je durft te dromen, ontdek je dat je problemen je niet meer in hun greep hebben of je leven bepalen. Hoewel de problemen waarmee je te maken hebt heel echt aanvoelen, heb je altijd de keus om een heroïsch verhaal van je relatie te maken, in plaats van een ontkrachtend verhaal van ellende. Dan zie je in dat je geen slachtoffer meer hoeft te zijn, niet meer de hele wereld op je nek hoeft te nemen en je niet rancuneus hoeft op te stellen tegenover diegenen die je slecht hebben behandeld. Je zult zien dat je leven

goed is zoals het nu is en dan kun je alle verhalen die je gevangenhouden en langdurig ongelukkig maken, loslaten en hoef je niet meer naar een therapeut om over je gevoelens te praten. Dan begin je de wereld tot bestaan te dromen en zal alles veranderen.

De Hoeders van de Aarde geloven dat de wereld echt is, maar alleen omdat wij hem tot bestaan hebben gedroomd. Maar er is moed voor nodig om te kunnen dromen, want als we geen moed hebben, zullen we het moeten doen met de wereld die door onze cultuur of door onze genen geschapen is – dan zullen we het moeten doen met de nachtmerrie. Om moedig te kunnen dromen, moeten we bereid zijn ons hart te gebruiken. Anders zullen onze dromen blijven steken op het niveau van denken, plannen en te veel piekeren. Dan blijkt onze droom een nachtmerrie te zijn, of slechts fantasie, die ons vasthoudt of meesleept, terwijl wij ons afvragen: *Wat is er gebeurd?*



Ik herinner me een van mijn eerste reizen naar het Amazonegebied. Ik was toen een jonge antropoloog en ik deed onderzoek naar de healingmethoden van de sjamanen in het regenwoud, en ik had besloten mezelf als proefkonijn te gebruiken. Ik vertelde de medicijnman in de jungle dat ik als kind mijn geboorteland ontvlucht was, omdat zich daar een communistische revolutie voltrok. Ik had bloedvergieten in de straten gezien en was 's nachts doodsbang voor de gewerschoten geweest. Sinds die tijd leed ik aan steeds terugkomende nachtmerries, waarin gewapende mannen mijn huis binnendrongen en mijn familieleden meenamen.

In de tijd dat ik dat onderzoek deed was ik achter in de twintig en had ik nog nooit een langer durende relatie gehad, uit angst dat ik mijn geliefde weer zou kwijtraken, net als in mijn nachtmerrie.

Tijdens een healingsessie legde de sjamaan me uit dat ik, net als iedereen, óf kan krijgen wat ik wil, óf me kan blijven vasthouden aan de reden waarom dat niet kan. 'Je bent te veel verliefd op je verhaal', zei de oude man. 'Totdat je een betere droom durft te dromen, is alles wat je krijgt een nachtmerrie.'

Die avond leerde ik hoe ik een ander verhaal voor mezelf kon maken, een verhaal waarin ik milder was geworden door de tegenslagen en waarin ik, door alles wat ik had meegemaakt, mededogen had voor andere mensen die het moeilijk hadden. De eerste stap om mijn nieuwe droom te dromen was om een nieuw verhaal te maken waarin ik niet de rol van het slachtoffer speelde. Toen realiseerde ik me dat ik niet alleen mijn leven droomde, maar dat ik ook de hele kosmos tot bestaan droomde, precies zoals deze het ook met mij deed.

Hoewel het verstand dit niet kan aannemen, is het een feit dat jij, net als ik, de keus hebt tussen het leven dat jij wilt leiden of de redenen waarom dat niet kan. Je kunt ten volle genieten van een leven in vreugde en vrede, of je kunt voortdurend gebukt gaan onder die grote zwarte rugzak vol met alle nare voorvallen en ongelukken die je in je jeugd of tijdens je laatste relatie overkomen zijn. Je kunt je wonden verdragen of je kunt leven in gelukzaligheid. Je kunt het leven van een slachtoffer leven en begraven zijn onder de trauma's van je verleden, of je leeft het leven van een held, maar je kunt niet allebei doen. Als je wilt dat je hiertoe in staat bent, moet je er bewust voor kiezen om een heilige droom te scheppen en moedig te zijn. Moedig dromen geschiedt op het waarnemingsniveau dat de Hoeders van de Aarde het niveau van de *kolibrie* noemen. De kolibrie is een archetype voor de heroïsche reiziger – net als hij zul je soms een verkeerde afslag nemen. Maar elke keer dat je terugkeert naar de erkenning dat je je werkelijkheid droomt, zul je je inzicht in de reis verdiepen en zul je je er intenser voor inzetten. Je zult het steeds veranderende landschap om je heen met gelijkmoedigheid en humor bezien, en je zult voelen dat het goed is.

Besef dat je in een nachtmerrie leeft

Bij het woord 'dromen' denken we aan de vreemde reeks beelden die zich voor onze ogen ontvouwen als we slapen. Dromen kunnen ook metaforen zijn: we willen een droomhuis, een droomromance of een droomloopbaan verwezenlijken. We kijken naar de problemen in de wereld en zeggen dat we ervan dromen een eind te kunnen maken aan de armoede, het geweld en de opwarming van de aarde; wat we bedoelen is dat we bezig zijn met

wishful thinking en eigenlijk denken dat dat nooit zal gebeuren. Maar noch onze slaapdromen, noch ons wishful thinking is het soort dromen waar we het in dit boek over zullen hebben. Net als bij de meeste mensen, is je oorspronkelijke plan voor een 'droomleven' ergens misgegaan. Je hebt onderzocht wat er misging, hebt aan het plan gesleuteld, je teleurstelling opzijgezet en je bent opnieuw begonnen ... en weer ging het mis. Misschien ben je wel op het punt aangekomen waarop je het vertrouwen dat je een vervullend en betekenisvol leven leidt, begint te verliezen, of voel je je niet in staat je levenslot waar te maken. Misschien werd je afgeleid en ben je vergeten wat je oorspronkelijk voor ogen had en heb je nu het gevoel dat je je leven voor de vorm leidt, zonder precies te weten met welk doel. 'Dromen' kan frustrerend zijn en nutteloos lijken.

Als we verstrikt raken in de activiteiten van het elke dag overleven en ook proberen een leven te scheppen waarvan ons verstand ons zegt dat het ons gelukkig zal maken, kunnen we in de war raken. Onze relatie verzuurt, de zorgeloze levensstijl verdwijnt en de rekeningen stapelen zich op – of we kijken naar alle tekenen van succes dat we hebben gehad en vragen ons af waarom die ons niet gelukkig maken. Ons recept voor gelukzaligheid is niets anders dan het recept voor banaliteit, in het beste geval, of voor lijden, in het slechtste, en dan wordt onze droom een nachtmerrie.

Hoewel we onszelf maar al te graag zien als mensen die een sterk en oorspronkelijk leven leiden, hebben we toch de neiging onze zucht naar avontuur al op jonge leeftijd te verliezen, als we ons beginnen te conformeren aan de verwachtingen van onze samenleving over hoe we moeten denken, voelen en handelen. We zijn opgevoed in een cultuurnachtmerrie die apathie in plaats van moed stimuleert en conformiteit in plaats van originaliteit. We voelen geen vervulling of doel, maar we durven ook niet toe te geven dat ons leven ons niet geeft wat we zouden willen. Het kan alleen al zo beangstigend zijn om aan de gevolgen te denken als we tegen de status-quo in gaan, dat we gewoon maar blijven waar we zijn en geen stennis maken.

Dat was ook het geval toen ik professor was aan de San Francisco State University. Ik was toen een van de jongste leden van de klinische faculteit en ik leidde mijn eigen laboratorium, het Biological Self-regulation Labo-

ratory. Op een dag bedacht ik dat ik misschien door het verkeerde eind van de microscoop keek, dat ik mijn aandacht op het zeer kleine richtte teneinde de geest te begrijpen, in plaats van een steeds groter beeld te maken, tot het punt dat ik als een paradigma beschouwde, waar de regels over tijd en ruimte enorm verschilden van hetgeen waarin ik was opgeleid. Dat was het moment waarop ik een vage roep hoorde om het lab te verlaten en naar het Amazonegebied af te reizen, om onderzoek te doen naar de sjamanen die helemaal op de kracht van de geest leefden, om wat ik toen 'psychosomatische gezondheid' noemde, te creëren.

Mijn vrienden vonden dat ik gek was, omdat ik een veelbelovende carrière weggooidde en een wild avontuur in de jungle verkoos. De enige die blij was met mijn vertrek was de decaan, die geloofde dat onderzoek van het bewustzijn geld- en tijdverspilling was. Ik weet nog hoe beschaamd ik me voelde en hoe teleurgesteld mijn familie was dat ik een 'fatsoenlijke' baan aan de universiteit liet lopen en onderzoeker werd. (Jaren later, toen ik in de veertig was, verschillende boeken had geschreven en over de hele wereld colleges aan universiteiten gaf, vroeg mijn moeder me wanneer ik nou eens een 'echte baan' aan de universiteit zou krijgen, want dat was in haar ogen een veel respectabeler werk dan wat ik nu deed.)

We herinneren ons hoe vervelend we het vonden dat we in het verleden bespot werden omdat we anders waren, en daarom projecteren we die schaamte nu op elkaar, waardoor we in een collectieve nachtmerrie van machteloosheid en angst zitten. We wantrouwen iedereen die anders denkt of voelt en zich anders gedraagt dan ieder ander en stiekem zijn we ook nog jaloers op hem. Gevangen als we zijn in die nachtmerrie, nemen we geen risico's meer en worden cynisch. Ons vertrouwen in andere mensen slijt weg en we houden vol dat we voor onszelf kunnen zorgen en geen hulp van buitenaf nodig hebben.

We denken dat we creatief zijn, dat we onszelf bevrijden van ons keurslijf en dat we onweerstaanbaar zijn, maar ondertussen rijden we rebels in een vuurrode sportwagen in plaats van een auto in een neutrale kleur, of dragen we een Hawaii-hemd naar ons werk, in plaats van een net pak. Helaas zijn onze creatieve daden lege symbolen geworden en het leven een soapserie, met mensen in hun stereotiepe rollen in een verouderd script.

Gebrek aan originaliteit en moed zijn het kenmerk van onze collectieve nachtmerrie. Omdat we allemaal een fundamentele behoefte hebben aan het gevoel van veiligheid dat vertrouwdheid ons biedt, willen we graag geloven dat morgen net als vandaag zal zijn. Abraham Maslov, de psycholoog die de rangorde van de menselijke behoeften in kaart bracht, heeft daarbij zelfs ontdekt dat bij mannen en vrouwen de behoefte aan veiligheid boven die aan liefde komt. Verandering maakt dat we het onbekende en onvertrouwde onder ogen moeten zien en dus vermijden we dit. Voor we de deur uitgaan, willen we er helemaal zeker van zijn dat ons pad vrij is en ons regelrecht naar ons doel zal leiden. De minste onzekerheid is al genoeg om onze deur dicht te doen. Het is minder pijnlijk om vast te houden aan het vertrouwde, ook al mopperen en klagen we voortdurend over hoe verschrikkelijk het allemaal toch is.

Er is moed voor nodig om te erkennen dat wat we doen niet dat resultaat geeft dat we zouden willen. Toen ik op het lab aan de universiteit werkte, had ik door kunnen gaan met het verwerven van subsidie om onderzoek te verrichten waarvan ik wist dat het niet veel te betekenen had. Ik probeerde mezelf ervan te overtuigen dat ik, omdat ik subsidie van achtenswaardige fondsen kreeg, toch wel iets deed wat belangrijk was. Toen ik besloot naar het Amazonegebied af te reizen, was geen van mijn sponsors bereid mijn werk te steunen en de enige collega die dat wel deed was mijn professor, dr. Stanley Krippner. Toen ik eenmaal besepte dat ik mezelf had voorgelogen over het belang van mijn loopbaan aan de universiteit, moest ik mijn patroon loslaten van altijd maar dezelfde dingen doen die ik altijd had gedaan. Ik moest ophouden met hopen dat, als ik het maar bleef proberen, ik wel werk zou vinden dat van enige betekenis was en door een grote universiteit erkend zou worden.

De Verenigde Staten zijn altijd gevoelig geweest voor de metafoor van opnieuw geboren worden tot een leven vol passie en inzet. De Amerikaanse boekwinkels liggen vol met de memoires van atleten en filmsterren die zich van hun verslaving hebben bevrijd, arme mannen en vrouwen die ongelooflijk rijk geworden zijn, en dikke ongelukkige mensen die zich hebben getransformeerd tot dunne gelukkige mensen. Maar hoe graag we ook willen veranderen, als we de dromen en wishful thinking die ons in de nacht-

merrie hebben doen belanden, niet laten varen, zullen we die in de een of andere vorm steeds weer herscheppen. We denken dat we herboren zijn, maar na korte tijd zullen we merken dat we, net als Sisyphus, nog altijd vruchteloos bezig zijn het rotsblok tegen de berg op te rollen. De ex die ons op de zenuwen werkte is weg, maar onze nieuwe partner is net zo erg; of in die baan waar we zo op hadden gehoopt, blijkt de machtsstrijd net zo belangrijk te zijn als in de vorige. Geen wonder dat we ons machteloos voelen! We willen wereldvrede, of in elk geval vrede in ons eigen leven, maar we kunnen niet eens met onze vorige geliefde of met een collega praten zonder woedend te worden.

Je *kunt* stoppen met die vruchteloze pogingen en het gevoel in een nachtmerrie te zitten, maar om dat te kunnen doen, moet je jouw manier van waarnemen radicaal veranderen. Er is geen doe-het-zelfcursus die je hiermee kan helpen en ook het inzien van wat je eigenlijk zou moeten doen is niet genoeg. Je moet je vermogen om stoutmoedig en dapper te dromen weer opeisen en je bewust zijn van je reis door de oneindigheid. Alleen dan kun je makkelijk en heel natuurlijk de angst loslaten die je in je persoonlijke nachtmerries gevangenhoudt.

Droom een doelgericht leven van betekenis

Hoewel ons wordt verteld dat we ons prettig voelen door materiële zekerheid te scheppen, zijn degenen die naar onze maatschappelijke begrippen succes hebben, vaak geschokt door hoe leeg dat succes eigenlijk is. Sommige van mijn cliënten zijn multimiljonairs op wie velen jaloers zijn, maar ze voelen helemaal niet dat ze een doel hebben en ze zijn er niet gelukkiger om. Ze kunnen er alleen maar aan denken hoe verschrikkelijk het zou zijn als ze hun vermogen zouden kwijtraken, hetgeen vaak de reden is waarom ze bij mij komen. Ze willen die doem kwijt die de samenleving ze heeft opgelegd – het mandaat om te bereiken en te vergaren. Ze willen ontdekken hoe je een leven kunt hebben dat een doel en een betekenis heeft.

Andere cliënten die hun doel niet hebben bereikt, richten zich op de toekomst door te zeggen: 'Ik ga een ander leven leiden en de wereld verbe-

ren zodra mijn kinderen volwassen zijn/ik met pensioen ben/ik een minder gestreste baan vind! Ze zitten te wachten tot niets ze meer in de weg staat om hun kans te kunnen grijpen om te laten zien hoe moedig en origineel ze kunnen zijn. Maar nu zitten ze nog midden in de collectieve niet-inspirerende, onoriginale en uitputtende nachtmerrie ... een nachtmerrie waarin ze het gevoel hebben dat ze langzaam doodgaan.

Velen van ons zijn als de kikker die gevangen zit in een pan water die langzaam gaat koken. In dit vaak vertelde verhaal voelt hij dat het water steeds heter wordt, maar in plaats van tegen zichzelf te zeggen: 'Ik moet hieruit springen voor het werkelijk te heet wordt en ik pijn krijg', blijft hij zich aan de temperatuur aanpassen. En dan wordt het arme dier doodgekookt. Op dit moment begint het water om ons heen zachtjes aan de kook te komen – we moeten er niet meer op hopen dat het ooit beter wordt en *springen*. In onze paniek reiken we maar al te vaak naar een snelle oplossing met een minimum aan moeite en praten we ons aan dat we een kortere weg naar het geluk hebben gevonden. We sturen ons kind naar een andere school, denkend dat we daarmee alle problemen die ze op de oude school had voorbij zijn, maar moeten al gauw tot de ontdekking komen dat ze nog net zo ongelukkig is als eerst.

Op collectief niveau wedijveren we om dezelfde soort oplossingen te vinden: in de afgelopen jaren is Ecuador 40% van zijn regenwoud kwijtgeraakt door de olieboringen, om aan de onverzadigbare zucht naar fossiele brandstoffen van de Amerikanen te voldoen. En uiteindelijk heeft dat maar net genoeg olie opgebracht om de Verenigde Staten daar twee weken van te kunnen voorzien. Het is duidelijk dat snelle oplossingen erg duur en zinloos kunnen zijn en dat we daardoor alleen maar weer in die pan water terecht komen – we zitten nog steeds met het probleem van onvoldoende fossiele brandstoffen waar we economisch afhankelijk van zijn en ook met dat van de opwarming van de aarde.

Een van de redenen waarom we ons haasten om tot een snelle oplossing te komen in plaats van moed te verzamelen om iets nieuws te dromen, is omdat we denken dat we offers moeten brengen om moed te verzamelen. Maar het is juist lafheid die offers vereist: die van onze overtuigingen, principes, dromen en hoop. Paniek en pogingen om materiële zekerheid te

scheppen werken nooit lang en kosten veel. Het doet ons meer pijn datgene waar we de meeste waarde aan hechten op te geven dan de goedkeuring van iemand anders niet meer te kunnen wegdragen, of een stukje eigen materieel comfort prijs te geven. Het is veel beter die snelle oplossingen maar te vergeten en te leren hoe je aan de moed kunt komen om te dromen.

Zielenmoed

Zielenmoed is meer dan dapperheid. Als we dapper zijn, nemen we risico's om te kunnen overleven. Er zijn legio verhalen over soldaten die zich doodvechten, ondanks de veel sterkere vijand, maar dat doen ze uit drang om te overleven. Met zielenmoed richten we ons niet alleen op overleving, zekerheid of veiligheid; dit soort moed drijft ons ertoe ons comfort en veiligheid, en zelfs ons leven, op het spel te zetten, omdat we handelen naar onze diepste waarden. Dit soort heldhaftigheid stamt van een andere bron en is het noodzakelijke ingrediënt om een andere droom te creëren.

Misschien is jouw droom er een van vrede of van avontuur, van ouderschap of lesgeven, verzorgen of healen. En hoewel een droom niet in woorden wordt geformuleerd, maar opgeslagen ligt in visie, instinct en gevoel (net als je slaapdromen), kan hij wel met woorden omschreven worden. Hier zijn een paar voorbeelden: 'Ik wil ten volle van het leven dat ik nu heb en van mijn kinderen genieten, door geheel aanwezig te zijn als ik op kantoor ben en bij mijn gezin thuis in het hier-en-nu te zijn' of 'Ik wil een avontuurlijk leven, door keuzes te maken en naar mijn hart te luisteren' of 'Ik wil iets voor de wereld doen op de manier die de Geest me ingeeft.' Deze affirmaties kunnen zich, in tegenstelling tot verlangens, hoop of zelfs concrete doelstellingen, op elk moment manifesteren als je ze in je hart bewaart. Dan leef je heel makkelijk en natuurlijk in overeenstemming met je droom en laat je de enorme kracht van de moed toe.

Als je durft te dromen, kom je op een hoger niveau van bewustzijn en liefhebben, maar zit je niet als een monnik in volkomen gelukzaligheid op een bergtop en evenmin ben je alleen maar bezig te overleven. Je bent aanwezig in waar je mee bezig bent en niet gericht op verleden of toekomst.

Dus als je bijvoorbeeld je oud papier aan de straat zet, ben je je er gelijktijdig van bewust dat je meewerkt aan de zorg voor de planeet. Als je in de rij staat om je rijbewijs op te halen, accepteer je het als je wordt verteld dat je het formulier niet goed hebt ingevuld; je begint niet met in je hoofd een verhaal te schrijven over je afschuwelijke middag in aanvaring met de bureaucratie.

Anders gezegd, je beseft je verbinding met anderen, weet dat niet alles om jou draait en je geeft werkelijk om het welzijn van alle schepselen op aarde. Je geeft om de man achter het loket en om de nerveuze tiener die staat te wachten tot hij zijn theoretische rijexamen mag doen. Je ziet in dat jouw angst je niet het recht geeft die op anderen te projecteren, of je frustraties op anderen af te reageren.

Zielenmoed tilt je over kleingeestige menselijke emoties heen en geeft je de kans authentiek te leven, je waarheid te vertellen en je niet aan de regels te houden, ook al is dat beschamend en vervelend om te doen. Het geeft je de kans om op kleine momenten stelling te nemen in plaats van op je grote kans te wachten om te tonen wat je waard bent, je 'Rosa Parks grootse moment.'

Eigenlijk wachtte Rosa Parks zelf niet eens op haar grootse moment. Tegen de tijd dat ze in 1955 in de bus naar Montgomery in Alabama weigerde op te staan voor een blanke, was ze al jaren bezig met de strijd voor de burgerrechten en was ze secretaris van de NAACP (National Association for the Advancement of Colored People: Nationale Vereniging voor de verbetering van de positie van zwarte mensen) en jeugdleidster van de lokale afdeling. Ze was wel eerder tegen buschauffeurs in gegaan, maar was er nog nooit voor gearresteerd. Ze leefde naar haar eigen waarden en ondersteunde degenen die dat ook deden. Ze bleef zitten en overtrad daarmee de wet, niet omdat ze die dag zo vreselijk moe was, of doordat ze plotseling bij toeval een bron van moed vond die tot op dit magische moment verborgen was geweest – ze leefde haar leven gewoon naar haar diepste normen en waarden, dus toen ze moed nodig had, was die er voor haar. Integer handelen kostte haar niet veel moeite of wilskracht, want het was heel normaal voor haar.

Tot de dag dat ze stierf hield mevrouw Parks vol dat ze het niet prettig

vond dat zij alle eer kreeg voor het beginnen van de *Montgomery bus boycott*. Ze wist dat die net zo goed begonnen kon zijn door iemand anders die, net als zij, integer en moedig leefde en in die situatie hetzelfde gedaan zou hebben als zij. Maar dit verhaal is herschreven rond een moedige beeldenstormer, die plotseling haar bron van moed aanboorde die tot op dat beslissende moment verborgen was geweest, en daarmee een revolutie op gang bracht – alsof het ware verhaal niet al inspirerend genoeg was.

Als je gaat zitten wachten op jouw Rosa Parks-moment werkt dat ontkrachtend, omdat je dan niet de gewoonte aanleert om moedig in elk moment te leven. Je kunt net als mevrouw Parks leren om moedig te *dromen*, en nu een grootse, nieuwe en betere realiteit te kiezen, in plaats van te wachten tot het beter wordt. Dit boek en de oefeningen erin zullen je helpen de kracht te vinden om te handelen, de rommel in je levensrivier op te ruimen en op te houden altijd maar weer diezelfde verhalen van slachtofferschap en machteloosheid te vertellen en te herbeleven.

Je kunt besluiten eerder je comfort op het spel te zetten dan je belangrijkste principes te verloochenen. Je kunt eerlijk tegen jezelf en anderen zijn, liefhebben zonder angst en jezelf en je relaties helen. Je hoeft je niet meer te verstoppen voor de pijnlijke waarheid dat je niet altijd aan je idealen voldoet. Je kunt om jezelf lachen, de schoonheid van elk moment en iedere situatie zien en de veranderingen worden die je zo graag in de wereld zou willen zien. Dan kun je zelfs bereiken dat je elk moment bereid bent om te sterven – waardoor je niet meer bang hoeft te zijn en het leven en de kostbare tijd die je daarvoor hebt, kunt waarderen.

Als je eenmaal niet meer in de nachtmerrie gevangen zit, kun je met het droomproces beginnen en toekijken als het universum de verandering in jezelf naar je terugspiegelt, door de omstandigheden om je heen te veranderen. Maar hoewel je niet meer als Hercules hoeft te zwoegen om geluk en vervulling in je leven te brengen, moet je wel ja zeggen tegen elke kans om moedig te durven leven. Op het moment dat je merkt dat je een leugen vertelt om je ego te beschermen en een verhaal over je slachtofferschap maakt, of je zitplaats in de bus afstaat en mompelt: 'Nou, de volgende keer misschien', moet je je vermogen om te dromen wakker roepen en een golf van zielenmoed naar binnen laten stromen.

Als je durft te dromen, is de uitwerking daarvan niet altijd in de tastbare wereld te merken. De meest ingrijpende veranderingen zullen stilletjes binnenin jou plaatsvinden als je de keus maakt om niet meer aan de onredelijke verwachtingen van je cultuur, familie, omgeving en kerk te voldoen; als je je behoefte om geaccepteerd, geliefd of bewonderd te zijn laat varen en toegeeft dat je je soms onzeker, onveilig of onsuccesvol voelt. Je spreekt je zielenmoed aan als je ervoor kiest om anders naar het leven te kijken en een ander leven voor jezelf te creëren. Als je dat doet, zal de transformatie van je levensomstandigheden een aanvang nemen.

We zullen nooit een permanente staat van verlichting bereiken, onze schoenen kunnen uittrekken, de voeten op tafel leggen en zeker weten dat we bevrijd zijn van alle problemen en altijd vrede met onze situatie hebben. Want op het moment dat we dat doen, zal het universum ons de perfecte kans geven om in te zien hoe belachelijk en arrogant we zijn. Daarom moeten we beginnen die wereld te dromen waarin we zeggen te willen leven en dat leven te leiden waarvan we zeggen dat we dat willen leiden. Eerst moeten we inzien hoe verlamdend het is om in de nachtmerrie die we voor onszelf geschreven hebben, te leven, en hoe we hebben samengewerkt aan onze gemeenschappelijke nachtmerrie. Laten we de bladzijde omslaan en beginnen.