

## *INLEIDING: DE MEESTER*

Er was eens een Meester die tot een grote menigte mensen sprak en zijn boodschap was zo prachtig, dat iedereen zich geraakt voelde door zijn woorden van liefde. Onder de toehoorders was een man die elk woord van de Meester in zich had opgenomen. Deze man was een heel gewone, nederige man met een groot hart. Hij was zo diep geraakt door de woorden van de Meester, dat hij hem dolgraag bij hem thuis wilde uitnodigen.

Toen de Meester uitgesproken was, baande de man zich een weg door de menigte, keek de Meester recht in de ogen en zei: ‘Ik weet dat u het heel druk heeft en dat iedereen uw aandacht wil. Ik weet dat u zelfs amper tijd heeft om nu naar mij te luisteren. Maar mijn hart staat zo open en ik voel zo’n diepe liefde voor u, dat ik u graag bij mij thuis zou willen uitnodigen. Ik wil u het heerlijkste maal bereiden. Ik verwacht niet dat u mijn uitnodiging zult aanvaarden, maar ik wilde het u gewoon zeggen.’

De Meester keek de man in de ogen, glimlachte heel mooi en zei: ‘Bereid alles zoals je dat wilt. Ik zal er zijn.’ Toen liep de Meester weg.

Bij die woorden sprong het hart van de man op van vreugde. Hij kon nauwelijks wachten zijn Meester te bedienen om zo zijn liefde voor hem te uiten. Dit zou de belang-

rijkste dag in zijn leven worden: de Meester zou bij hem thuis komen. Hij kocht het beste voedsel en de beste wijn en vond de mooiste kleren om de Meester ten geschenke te geven. Toen ging hij snel naar huis om de komst van de Meester voor te bereiden. Hij maakte het hele huis schoon, bereidde de heerlijkste maaltijd en dekte de tafel prachtig. Zijn hart was vol vreugde, want de Meester zou er weldra zijn.

Terwijl de man in spanning zat te wachten, werd er op de deur geklopt. Gretig opende hij die, maar in plaats van de Meester stond er een oude vrouw. Ze keek hem in de ogen en zei: ‘Ik ben uitgehongerd. Heeft u een stuk brood voor me?’

De man was weliswaar een beetje teleurgesteld omdat het niet de Meester was, maar hij keek de vrouw aan en zei: ‘Kom binnen, alstublieft.’ Hij liet haar zitten op de plaats die hij voor de Meester had gedekt en gaf haar het voedsel dat hij had klaargemaakt voor de Meester. Maar hij zat gespannen te wachten tot ze uitgegeten zou zijn. De oude vrouw was geroerd door de gulheid van de man. Ze bedankte hem en ging verder.

De man had nauwelijks de plaats voor de Meester opnieuw gedekt, toen er weer aan de deur werd geklopt. Ditmaal was het een andere vreemdeling, die door de woestijn had getrokken. De vreemdeling keek de man in de ogen en zei: ‘Ik heb dorst. Heeft u wat te drinken voor me?’

Opnieuw was de man natuurlijk wat teleurgesteld omdat het niet de Meester was, maar hij nodigde de vreemdeling uit binnen te komen en plaats te nemen op de stoel die

voor de Meester was bedoeld. Hij serveerde hem de wijn die hij voor de Meester had gekocht. Nadat de vreemdeling was vertrokken, zette de man wederom alles klaar voor de Meester.

Een klop op de deur ... Toen de man opendeed, stond daar een kind. Het kind keek omhoog naar de man en zei: 'Ik heb het ijskoud. Heeft u een deken die ik om me heen kan slaan?'

De man was een beetje teleurgesteld omdat het weer niet de Meester was, maar hij keek het kind in de ogen en voelde liefde in zijn hart. Snel pakte hij de kleren bij elkaar die hij de Meester had willen geven en bedekte het kind ermee. Het kind bedankte hem en ging verder.

De man zette alles opnieuw klaar voor de Meester en wachtte vervolgens tot het heel laat was. Toen hij besepte dat de Meester niet meer zou komen, was hij wel teleurgesteld, maar hij vergaf het de Meester onmiddellijk. Hij zei bij zichzelf: 'Ik wist dat ik niet kon verwachten dat de Meester in dit nederige huis zou komen. Maar omdat hij zei dat hij zou komen, moet er wel iets belangrijks tussen gekomen zijn. De Meester is dan wel niet gekomen, maar hij heeft me gezegd dat wel te zullen doen en dat alleen al is voldoende voor mijn hart om gelukkig te zijn.'

Langzaam borg hij het voedsel op, zette de wijn weg en ging naar bed. Die nacht droomde hij dat de Meester bij hem thuis kwam. De man was heel blij hem te zien, maar wist niet dat hij droomde. 'Meester, u bent dus tóch gekomen! U heeft uw woord gehouden.'

De Meester antwoordde: ‘Ja, hier ben ik, maar ik was hier al eerder. Ik had honger en jij hebt me gevoed. Ik had dorst en jij hebt me wijn gegeven. Ik had het koud en jij hebt me gekleed. Wat je voor anderen doet, doe je voor mij.’

De man werd wakker en zijn hart was vol geluk omdat hij begreep wat de Meester hem had geleerd. De Meester had hem zó lief, dat hij hem drie mensen had gezonden om hem de belangrijkste les te leren die er te leren is: de Meester leeft in ieder van ons. Als je iemand die uitgehongerd is te eten geeft, als je iemand die dorst heeft water geeft en iemand die het koud heeft kleren, geef je je liefde aan de Meester.

## *DE GEWONDE GEEST*

Misschien heb je er nooit zo tegenaan gekeken, maar op een of ander vlak zijn we allemaal meesters. We zijn meesters omdat we de macht hebben ons eigen leven te creëren en te regeren.

Zoals samenlevingen en religies over de hele wereld ongelooflijke mythen creëren, zo creëren wij de onze. Onze persoonlijke mythologie wordt bevolkt door helden en slechteriken, engelen en demonen, koningen en gewone stervelingen. We creëren een hele verzameling individuen in onze geest en veel van die persoonlijkheden dichten we onszelf toe. Dan gaan we het beeld cultiveren dat we in bepaalde omstandigheden zullen gaan gebruiken. We gaan de kunst van het doen alsof steeds beter beheersen en worden meesters in het geloven dat we zijn die we denken te zijn. Wanneer we andere mensen ontmoeten, classificeren we die als het ware meteen en bedelen ze een rol toe in ons leven. We creëren een beeld van die anderen op grond van hoe wij denken dat ze zijn. Dat doen we met iedereen en alles om ons heen.

Je hebt de macht te creëren. Die macht is zo sterk, dat alles wat je gelooft wordt bewaarheid. Je creëert jezelf, dat wat je over jezelf gelooft. Je bent zoals je bent, omdat dat is wat je over jezelf gelooft. Je hele werkelijkheid, alles wat je gelooft, is je eigen creatie. Je hebt dezelfde macht als ieder

ander menselijk wezen in deze wereld. Het voornaamste verschil tussen jou en iemand anders is hoe je je macht gebruikt. Je kunt in veel opzichten op anderen lijken, maar in de hele wereld is er niemand die haar leven net zo leeft als jij.

Je hebt je hele leven geoefend te zijn wat je bent en dat doe je zo goed, dat je je dat wat je gelooft dat je bent helemaal hebt eigen gemaakt. Je hebt je je persoonlijkheid eigen gemaakt, je overtuigingen, iedere actie, iedere reactie. Je oefent jaren en jaren tot je de meesterschapsgraad bereikt in het zijn wie je gelooft te zijn. Als we eenmaal beseffen dat we allemaal meesters zijn, kunnen we zien op welk vlak ons meesterschap ligt.

Wanneer we als kind een probleem met iemand hebben, worden we boos. En die boosheid duwt, om welke reden dan ook, het probleem weg – we bereiken ermee wat we willen bereiken. Het gebeurt een tweede keer – we reageren met boosheid en nu weten we dat we als we boos worden het probleem van ons af kunnen schuiven. Dan gaan we net zolang oefenen tot we meesters in boosheid zijn.

Op dezelfde wijze worden we meesters in jaloersheid, meesters in verdrietigheid, meesters in zelf-afwijzing. Al ons drama en lijden berusten op oefening. We maken een afspraak met onszelf en we oefenen net zolang tot de inzet van die afspraak een waar meesterschap wordt. De manier waarop we denken, de manier waarop we voelen en de wijze waarop we handelen worden zo routinematig, dat we niet langer onze aandacht hoeven te richten op wat we doen. Dat we ons op een bepaalde wijze gedragen is gewoon een kwes-

tie van actie-reactie geworden.

Om meesters in liefde te worden moeten we ons oefenen in liefde. De kunst van het onderhouden van een relatie is ook een meesterschap en oefening is de enige wijze om meesterschap te bereiken. Een relatie te leren ‘meesteren’ is daarom een zaak van doen. Het heeft niets te maken met concepten of met het verwerven van kennis. Het is alleen maar een kwestie van *doen*. Natuurlijk, om te doen is enige kennis noodzakelijk, of tenminste een beetje meer bewustzijn van de manier waarop mensen te werk gaan.

Stel je eens voor dat je op een planeet leeft waar iedereen een huidziekte heeft. Al twee- of drieduizend jaar geleden de mensen van jouw planeet aan dezelfde ziekte: hun hele lichaam is bedekt met zwerende wonden en die wonden doen echt pijn wanneer je ze aanraakt. Natuurlijk denken die mensen dat de huid er normaal zo uitziet. Zelfs de medische boeken beschrijven deze ziekte als de normale toestand van de huid. Bij de geboorte van de mens ziet de huid er gezond uit, maar vanaf het derde, vierde levensjaar beginnen de eerste wonden te verschijnen. Tegen de tijd dat ze tieners zijn, is hun hele lichaam overdekt met wonden.

Kun je je voorstellen hoe die mensen elkaar gaan bejegenen? Om met elkaar om te kunnen gaan moeten ze hun wonden beschermen. Ze raken elkaars huid vrijwel nooit aan, want dat is te pijnlijk. Als je per ongeluk iemands huid aanraakt is dat zó pijnlijk, dat hij direct boos wordt en jÓuw huid aanraakt, al was het maar om ‘quitte’ te staan. Maar

toch, het instinct tot liefde is zo sterk, dat je bereid bent een hoge prijs te betalen om een relatie met anderen te hebben.

Stel nu dat er op een dag een wonder gebeurt. Je wordt wakker en je huid is helemaal genezen. De wonden zijn weg en het doet geen pijn meer wanneer iemand je aanraakt. Het is een prachtig gevoel een gezonde huid aan te raken, want de huid is gemaakt voor aanraking. Kun je je indenken dat je een gezonde huid hebt in een wereld waarin ieder ander een huidziekte heeft? Je kunt anderen niet aanraken omdat je hen daarmee pijn doet en niemand raakt jou aan omdat men ervan uitgaat dat ze ook jou daarmee pijn doen.

Als je je dit kunt voorstellen, kun je misschien begrijpen dat iemand van een andere planeet die ons zou bezoeken een vergelijkbare ervaring met mensen zou hebben. Maar het is niet onze huid die overdekt is met wonden. Wat de bezoeker zou ontdekken is het feit dat de menselijke geest ziek is en die ziekte heet angst. Net als bij een zwerende huid is het emotionele lichaam vol wonden en die wonden worden besmet met emotioneel vergif. De ziekte manifesteert zich als woede, haat, afgunst en hypocrisie en lijdt tot alle emoties die mensen doen lijden.

Alle menselijke wezens lijden psychisch aan dezelfde ziekte. We kunnen zelfs wel stellen dat deze wereld één groot psychiatrisch ziekenhuis is. Maar deze psychische ziekte bestaat hier al duizenden jaren en de boeken op het gebied van de geneeskunde, de psychiatrie en de psychologie beschrijven haar als 'normaal'. Iedereen lijkt de ziekte als normaal te beschouwen, maar ik kan je verzekeren dat dat niet zo is.



Wanneer de angst heel groot wordt, laat de rede – die niet langer alle giftige wonden aankan – het afweten. In de medische literatuur heet dat dan een psychisch ziektebeeld. We noemen het schizofrenie, paranoia, psychose enzovoorts, maar het komt er in alle gevallen op neer dat de rede zo beangstigd is en de wonden zo pijnlijk, dat het beter lijkt het contact met de buitenwereld te verbreken.

Mensen leven in voortdurende angst gekwetst te zullen worden en dat creëert een enorm drama overal waar we komen. De wijze waarop mensen met elkaar omgaan is emotioneel zo pijnlijk, dat we ‘zomaar’, ogenschijnlijk zonder reden, boos, jaloers, afgunstig of verdrietig kunnen worden. Het kan zelfs beangstigend zijn ‘ik houd van je’ te zeggen. Maar hoewel emotionele interactie dus pijnlijk en beangstigend is, blijven we toch relaties aangaan – we trouwen en krijgen kinderen.

Om onze emotionele wonden te beschermen en uit angst te worden gekwetst, creëren mensen in hun geest iets heel vernuftigs: een enorm ontkenningssysteem. In dat systeem worden we de perfecte leugenaar. We liegen zo volmaakt, dat we onszelf bedriegen en onze eigen leugens *gelooven*. Het valt ons niet op dat we liegen en als dat soms wél het geval is, rechtvaardigen we de leugen als zijnde een noodzakelijke bescherming van onze wonden.

Het ontkenningssysteem is als een muur van mist voor onze ogen die ons verhindert de waarheid te zien. We dragen een sociaal masker omdat het te pijnlijk is onszelf of anderen te laten zien wie we werkelijk zijn. En het ontkenningssys-

teem maakt het voor ons alsof iedereen gelooft wat we willen dat ze over ons geloven. We werpen deze barricades op ter bescherming, om andere mensen op een afstand te houden. Maar die barricades sluiten ons ook in onszelf op en beperken ons in onze vrijheid. Mensen schermen zichzelf af en als iemand zegt: ‘Je gaat nu te ver’, is dat niet echt waar. Wat waar is, is dat je een wond in de ziel van de ander aanraakt, waarop ze reageert omdat het pijn doet.

Als je je ervan bewust bent dat iedereen om je heen emotionele wonden met emotioneel gif heeft, zul je de relatie tussen mensen begrijpen in wat de Tolteken de *helledroom* noemen. Volgens de Tolteekse zienswijze is alles wat we over onszelf geloven en alles wat we van onze wereld weten een droom. Als je welke religieuze beschrijving dan ook van de *hel* bekijkt, is die dezelfde als de menselijke samenleving, onze wijze van dromen. De hel is een plaats van lijden, een plaats waar angst, oorlog en geweld heersen, een plaats van oordeel, maar niet van gerechtigheid, een plaats van een nooit-eindigende straf. Daar zijn mensen die tegen andere mensen vechten in een wildernis vol roofdieren, mensen vol schuld, mensen die anderen beschuldigen, mensen die vol emotioneel gif – afgunst, woede, haat, verdriet en lijden – zitten. We creëren al deze demonen in onze geest omdat we hebben geleerd in ons leven de helledroom te dromen.

We creëren ieder voor ons een persoonlijke droom, maar de mensen vóór ons creëerden een grote droom buiten ons, de droom van de menselijke samenleving. Die droom

buiten ons, de droom van de planeet, is de collectieve droom van miljarden dromers. De grote droom behelst alle regels van de samenleving, haar wetten, haar religies, haar culturen en hoe men dient te zijn. Al die informatie zit opgeslagen in onze geest, waardoor het lijkt of er wel duizend stemmen tegelijkertijd tegen ons praten. De Tolteken noemen dit de *mitote*.

Ons ware zelf is louter liefde – we zijn *Leven*. Ons ware zelf heeft niets van doen met de droom, maar de *mitote* weerhoudt ons ervan te zien wie we werkelijk zijn. Als je de droom op die wijze bezieet en als je je ervan bewust bent wat je eigenlijk bent, doorzie je het onzinnige gedrag van mensen en kun je erom lachen. Wat voor ieder ander een enorm drama is, wordt voor jou een komedie. Je kunt zien hoe mensen lijden onder volstrekt onbelangrijke dingen, dingen die soms zelfs niet eens reëel zijn. Maar het lijkt of we geen keuze hebben. We zijn in deze samenleving geboren en getogen en we leren ons te gedragen als ieder ander en maken ons dus druk om niets en strijden om niets.

Stel je voor dat je een planeet zou kunnen bezoeken waar iedereen psychisch en emotioneel anders in elkaar zit. De wijze waarop ze met elkaar omgaan is altijd vol geluk, liefde en vrede. Stel je nu eens voor dat je op een dag op *die* planeet wakker wordt en dat je emotionele lichaam niet langer vol wonden zit. Je bent niet meer bang te zijn wie je bent. Wat iemand ook over je zegt, hoe iemand zich ook tegenover je gedraagt, je vat niets persoonlijk op en je hebt geen pijn meer. Je bent niet meer bang lief te hebben, te delen, je hart

te openen. Maar niemand is zoals jij. Hoe kun je omgaan met mensen die emotioneel verwond zijn en ziek van angst?

Als een mens geboren wordt, is de emotionele geest, het emotionele lichaam, volkomen gezond. Zo rond het derde of vierde levensjaar beginnen de eerste wonden in het emotionele lichaam te verschijnen die vervolgens geïnfecteerd raken met emotioneel vergif. Maar als je naar kinderen van een jaar of twee, drie kijkt en ziet hoe ze zich gedragen, zie je dat ze de hele tijd spelen. Hun fantasie en verbeeldingskracht zijn zo sterk, dat hun manier van dromen een onderzoekingsavontuur is. Wanneer iets ze niet zint, reageren ze en verdedigen zichzelf, maar daarna gaan ze gewoon verder en richten hun aandacht weer op waar ze mee bezig waren – om te spelen, te onderzoeken en plezier te hebben. Ze leven bij het moment. Ze voelen geen schaamte over het verleden en zijn niet bezorgd over de toekomst. Kleine kinderen uiten wat ze voelen en ze zijn niet bang om liefde te tonen.

De gelukkigste momenten in ons leven zijn die wanneer we spelen als kinderen, wanneer we zingen en dansen, wanneer we dingen onderzoeken en gewoon plezier hebben. Het is fantastisch wanneer we als kinderen kunnen zijn, want dat is voor de menselijke geest de normale hoedanigheid, de normale menselijke geneigdheid. Als kind zijn we onschuldig en is het natuurlijk voor ons, onze liefde te uiten. Maar wat is er met ons gebeurd? Wat is er met de hele wereld gebeurd?