



Michael A. Singer

Het overgave- experiment

Leven vanuit grenzeloos vertrouwen

ten have

MICHAEL A. SINGER

Het overgave- experiment

Leven vanuit grenzeloos vertrouwen

th) ten have

Het begin

In je eentje in een zespersoons privéjet op 12 kilometer hoogte is het heel vredig. Ik verzonk in meditatie en werd stil vanbinnen. Toen ik mijn ogen weer opendeed, ervoer ik het enorme verschil van mijn omgeving nu met hoe het was toen ik voor het eerst in het bos was gaan wonen om alleen te zijn en te mediteren. En hoewel ik nog steeds in datzelfde bos woonde, was mijn eenzame plek in een bloeiende yogagemeenschap veranderd en was ik de CEO geworden van de inmiddels beursgenoteerde onderneming die op wonderbaarlijke wijze in mijn leven was ontstaan. Het was me nu volkomen duidelijk dat al die ervaringen in mijn leven, inclusief het runnen van een bedrijf op dit niveau, in spiritueel opzicht even bevrijdend waren als mijn jaren doorgebracht in eenzaamheid en meditatie. Net zoals Hercules met de stroom van een rivier de stal van koning Augias reinigde, zo vaagde de machtige stroom van het leven alles weg wat er nog van me over was. Wat overbleef was loslaten en iedere weerstand laten varen, of ik het nou leuk vond wat er gebeurde of niet. Met deze instelling was ik dus op weg naar Texas om daar een fusieaanbod van een miljard dollar te bespreken met een machtige CEO die ik zelfs nog nooit had ontmoet.

Mijn bespiegelingen, mei 1999

Het leven loopt zelden precies zoals we dat willen. En het is volkomen logisch om daar even bij stil te staan en over na te denken. Het bereik van het leven overstijgt verre het persoonlijke

niveau en het zou eigenlijk vanzelf moeten spreken dat we geen controle hebben over wat er in ons leven gebeurt. Het universum bestaat nu al 13,8 miljard jaar en de processen die het verloop van het leven bepalen, waren er al lang voordat we geboren werden en zullen ook na onze dood gewoon verdergaan. Wat zich op enig moment in ons leven manifesteert is eigenlijk heel bijzonder – namelijk het eindresultaat van al die krachten die al miljarden jaren op elkaar inwerken. We zijn niet verantwoordelijk voor ook maar een fractie van wat zich om ons heen manifesteert. Toch willen we niets anders dan constant alles in ons leven bepalen en beheersen. Logisch dus dat er zoveel spanning, zorgen en angst heersen. In feite gaat iedereen ervan uit dat de dingen zo zouden moeten gaan als wij willen, in plaats van ze te zien als het natuurlijke resultaat van alle krachten die werkzaam zijn in de schepping.

Iedere dag opnieuw geven we er blijk van onze gedachten belangrijker te vinden dan de werkelijkheid die zich voor onze ogen voltrekt. Regelmatig zeggen we bijvoorbeeld: ‘Ik hoop dat het vandaag niet gaat regenen, want ik ga kamperen.’ Of: ‘Ik hoop echt dat die salarisverhoging doorgaat, want ik heb het geld hard nodig.’ Deze boude beweringen over wat er wel of niet zou moeten gebeuren zijn niet gebaseerd op feiten, maar enkel op persoonlijke voorkeuren die we in ons hoofd hebben. Dit doen we, zonder het te beseffen, met alles in ons leven – het is alsof we daadwerkelijk geloven dat de wereld zou moeten manifesteren in overeenstemming met wat wij willen of niet willen. Is dat niet het geval, dan is er vast iets totaal niet in orde. Dit is een heel moeizame manier van leven en het is de reden dat we het leven meestal ervaren als een strijd.

Natuurlijk staan we niet hélemaal met lege handen tegenover de gebeurtenissen die in ons leven plaatsvinden. We beschikken wel degelijk over wilskracht. We kunnen vanuit ons diepste willen bepalen hoe we iets aanpakken en de kracht van onze gedachten, emoties en ons lichaam inzetten om de buitenwereld navenant gestalte te geven. Maar hierdoor zijn we voortdurend

in conflict met de dingen zoals ze lopen als we er ons níét mee bemoeien. Dit gevecht tussen onze persoonlijke wil en hoe de dingen in werkelijkheid gaan neemt ons volledig in beslag. Als we winnen, zijn we gelukkig en ontspannen; als we verliezen, zijn we uit ons doen en gestrest. Omdat de meeste mensen zich alleen maar goed voelen als de dingen op hun manier gaan, proberen we constant alles in ons leven onder controle te houden.

Het is de vraag of dit zo moet. Uit zoveel dingen blijkt dat het leven uit zichzelf al goed loopt. De planeten blijven netjes in hun baan, piepkleine zaadjes groeien uit tot reusachtige bomen, weerpatronen hebben er miljoenen jaren voor gezorgd dat bossen over de hele wereld voldoende water kregen en één afzonderlijke eicel ontwikkelt zich na bevruchting tot een prachtige baby. Wij zijn bij al deze dingen niet bewust met onze wil betrokken; ze komen allemaal tot stand dankzij de niet te bevatten volmaaktheid van het leven zelf. Deze, en nog ontelbaar veel meer prachtige dingen worden bewerkstelligd door de krachten die het leven al miljarden jaren vormgeven – dezelfde krachten overigens waartegen we ons dagelijks bewust met onze wil verzetten. Als de natuurlijke ontwikkelingsprocessen van het leven in staat blijken het complete universum te scheppen en in stand te houden, is het dan werkelijk logisch om aan te nemen dat er niets goeds tot stand komt als wij er ons niet stevig mee bemoeien? Het zoeken naar een antwoord op deze intrigerende vraag staat centraal in dit boek.

Hoe kan er eigenlijk een belangrijkere vraag zijn dan deze? Als het leven in staat is zelfstandig het dna-molecuul te creëren, om nog maar te zwijgen van onze hersenen, waarom vinden we het dan zo noodzakelijk om zelf alles te beheersen? Er moet toch een andere, zinnigere manier zijn om met het leven om te gaan. Wat zou er bijvoorbeeld gebeuren als we de loop van het leven gewoon zouden respecteren en onze vrije wil zouden gebruiken om deel te nemen aan wat zich ontwikkelt in plaats van ons ertegen te verzetten? Welke kwaliteit zou het leven hebben dat zich zo ontvouwt? Zou het alleen maar bestaan uit een verzameling toevallige gebeurtenissen zonder samenhang of betekenis? Of zouden

dezelfde volmaakte samenhang en betekenis die zich manifesteren in de rest van het universum zich ook voordoen in ons alledaagse bestaan?

Dit is het uitgangspunt van een fantastisch experiment. Kern van het experiment is een simpele vraag: Waar schiet ik meer mee op: een andere werkelijkheid in mijn hoofd creëren en dan in gevecht gaan met de realiteit en die zo maken als ik had bedacht? Of kan ik beter helemaal loslaten wat ik wil en me onderwerpen aan dezelfde krachten die het volmaakte universum waarvan ik deel uitmaak hebben gecreëerd? Dit experiment gaat dus niet over een drop-out worden. Het gaat over de sprong maken in een leven waarin we niet langer geregeerd worden door onze persoonlijke angsten en verlangens. Bij gebrek aan beter heb ik het 'het overgave-experiment' genoemd en ik heb de afgelopen veertig jaar van mijn leven naar beste vermogen geprobeerd erachter te komen waar de stroom van het leven me uit zichzelf naartoe zou brengen. Wat er in die vier decennia gebeurd is, kun je ronduit fenomenaal noemen. Het was niet zo dat alles in duigen viel, nee, precies het tegenovergestelde gebeurde. Terwijl de ene gebeurtenis natuurlijk uit de andere voortvloeide, kwam ik in een reis terecht die ik me nooit had kunnen indenken. Dit boek maakt je tot medereiziger, zodat je zelf kunt ervaren wat het betekent als iemand de moed heeft om los te laten en te vertrouwen op de stroom van het leven.

Laat ik over een ding heel duidelijk zijn: dit soort overgave betekent niet dat je leeft zonder je wil te gebruiken. Mijn verhaal van deze veertig jaar geeft gewoon weer wat er gebeurt wanneer je je bij het gebruiken van je wil laat leiden door wat het leven zelf doet en niet door wat ik wilde dat het leven zou doen. Ik heb ervaren dat je heel verrassende resultaten bereikt als je bereid bent je af te stemmen op de natuurlijke krachten die ons omringen.

Ik kan je alleen de resultaten van dit prachtige experiment laten ervaren door je te laten zien hoe ik ertoe kwam zo te gaan leven en door je deze reis te laten meebeleven. In het onderstaande verhaal zul je een aantal levenservaringen tegenkomen die onvermijdelijk heel anders zijn dan de jouwe. Ik deel ze omdat

wij als mens het unieke vermogen bezitten om van elkaars ervaringen te leren. Je hoeft dus niet te gaan leven zoals ik om te kunnen meemaken wat mij is overkomen. De onverwachte gebeurtenissen die zich in mijn leven voordeden veranderden niet alleen mijn leven, maar ze veranderden mijn totale kijk op het leven en brachten in mij een gevoel van diepe, innerlijke vrede teweeg. Ik hoop dat het verhaal van mijn overgave-experiment je zal stimuleren om naar een vreedzamere en harmonieuzere manier van leven te streven en om meer waardering te koesteren voor de schitterende volmaaktheid om ons heen.

Niet met een schreeuw – maar al fluisterend

De naam die ik bij mijn geboorte heb meegekregen is Michael Alan Singer. Voor zover ik me kan herinneren, heeft iedereen me altijd Mickey genoemd. Ik ben geboren op 6 mei 1947 en heb een heel gewoon leven gehad tot de winter van 1970. Wat er toen gebeurde was zo ingrijpend dat het mijn leven voorgoed een totaal andere kant op stuurde.

Gebeurtenissen die je leven veranderen, kunnen heel dramatisch zijn en alles op zijn kop zetten. Je hele wezen is fysiek, emotioneel en mentaal een bepaalde kant op gericht, gebaseerd op je ervaringen in het verleden en je dromen voor de toekomst. Dan is er opeens een enorme aardbeving, een vreselijke ziekte of een toevallige ontmoeting die je totaal onderuit haalt. Als de gebeurtenis sterk genoeg is om de focus van je gevoelens en gedachten te veranderen, zal de rest van je leven na verloop van tijd ook veranderen. Je bent letterlijk niet meer de persoon die je vóór de zeer ingrijpende gebeurtenis was. Je interesses veranderen, de dingen die je in je leven wilt bereiken veranderen; in feite verandert de zin van je leven. In de regel is er een zeer sterke ervaring voor nodig om je hoofd zover de andere kant op te draaien dat je nooit meer terugkijkt.

Maar niet altijd.

Wat me in de winter van 1970 overkwam had daar niets van weg. Het was zo subtiel, zo nauwelijks aanwezig dat het heel gemakkelijk onopgemerkt voorbij had kunnen gaan. Het was geen schreeuw, maar een fluistering die mijn leven in een chaos

veranderde. Dit moment waarop mijn leven veranderde ligt inmiddels meer dan veertig jaar achter me, maar ik herinner het me als de dag van gisteren.

Ik zat op de bank in de woonkamer van mijn huis in Gainesville in Florida. Ik was tweeëntwintig jaar en in die tijd getrouwd met een prachtige ziel, Shelly genaamd. We zaten allebei op de University of Florida, waar ik met mijn doctoraal bezig was. Ik was een behoorlijk slimme student en werd door het hoofd van de vakgroep economie al klaargestoomd tot hoogleraar aan de universiteit. Shelly had een broer, Ronnie, die een zeer geslaagde advocaat was in Chicago. Ondanks dat we in twee totaal verschillende werelden leefden, werden Ronnie en ik goede vrienden. Hij was een invloedrijke, materialistisch georiënteerde grote-stadsadvocaat en ik was een typische jaren zestig hippie en intellectuele student. Hoe analytisch ik toentertijd was ingesteld, blijkt wel uit het feit dat ik tijdens mijn studie nooit een bijvak filosofie, psychologie of religie had gevolgd. Mijn keuzevakken waren symbolische logica, hogere wiskunde en theoretische statistiek. In dat licht is wat me overkwam des te verbazingwekkender.

Ronnie kwam me zo nu en dan opzoeken en meestal zaten we dan samen wat te kletsen. Toevallig was Ronnie bij me op bezoek en zat naast me op de bank op die bewuste dag in 1970. Ik kan me niet precies herinneren waar we het over hadden, maar ons gesprek over van alles en nog wat viel opeens stil. Ik voelde me ongemakkelijk bij deze stilte en dacht na over wat ik nu zou gaan zeggen. Ik had dit soort situaties wel eerder meegemaakt, maar deze ervaring was toch heel anders. Ik voelde me niet alleen ongemakkelijk terwijl ik naar woorden zocht, maar ik nam het ook waar dat ik me zo voelde. Voor de eerste keer in mijn leven nam ik mijn gedachten en gevoelens waar in plaats van erin op te gaan.

Het is moeilijk onder woorden te brengen, maar voor mijn gevoel waren mijn gedachten die koortsachtig op zoek waren naar mogelijke gespreksonderwerpen compleet gescheiden van mijzelf, degene die gewoon waarnam hoe zijn gedachten druk in de weer waren. Het was alsof ik plotseling boven mijn gedachten

stond en waarnam hoe ze kwamen en gingen. Geloof het of niet, maar die subtiele verschuiving in mijn bewustzijn werd een tornado die mijn hele leven op zijn kop zette.

Enkele ogenblikken zat ik daar alleen maar en keek innerlijk naar mezelf hoe ik probeerde deze onaangename stilte te ‘fixen’. Maar ik was niet degene die fixe, ik was de stille getuige van mijn gedachten die aan het fixen waren. In eerste instantie was de kloof tussen mij en waar ik naar keek niet zo groot. Maar met de seconde werd de kloof breder. Ik had geen enkele invloed op deze verschuiving. Ik stond erbij en keek ernaar hoe mijn besef van *ik* niet langer samenviel met de koortsachtige gedachtepatronen die ik voor me zag.

Dit hele proces van ‘bewust worden’ gebeurde eigenlijk in een oogwenk, op het moment zelf. Net zoals wanneer je naar een van die posters staart waarin een afbeelding verstopt is. In eerste instantie verschijnt het beeld als een cirkel met wat lijnpatronen. Dan zie je opeens een compleet driedimensionaal beeld opdemen uit wat je oorspronkelijk als chaos waarnam. Als je het eenmaal hebt gezien, kun je je niet voorstellen dat je het daarvoor niet zag. Het was er toch gewoon? Dat was het soort verschuiving die zich binnen in mij voltrok. Het lag zo voor de hand – ik was daarbinnen en sloeg mijn gedachten en gevoelens gade. Ik was er al die tijd al en had ze gadeslagen, maar ik was niet bewust genoeg geweest om het op te merken. Ik was kennelijk zo opgegaan in de details ervan dat ik ze nooit als enkel gedachten en emoties had waargenomen.

Binnen enkele seconden klonk wat eerst een goede oplossing was geweest om de ongemakkelijke stilte te doorbreken, als een neurotische stem in mijn hoofd. Ik keek toe terwijl die stem dingen uitprobeerde om te zeggen:

Het weer was fantastisch, nietwaar?

Heb je gehoord wat Nixon ooit heeft gedaan?

Wil je iets eten?

Toen ik ten slotte de woorden vond en mijn mond opendeed, kwam dit eruit:

Is het je ooit opgevallen dat er een stem in je hoofd zit die constant praat?

Ronnie keek me een beetje vreemd aan; zijn ogen lichtten even op. Hij zei: 'Ja, ik begrijp waar je het over hebt – de mijne houdt nooit zijn mond!' Ik herinner me duidelijk hoe ik er een grapje van maakte. Ik vroeg hoe het zou zijn als hij de stem van iemand anders in zijn hoofd zou horen. We lachten erom en het leven ging verder.

Maar voor mijn leven gold dat allerm minst. Mijn leven ging niet gewoon verder. Mijn leven zou nooit meer hetzelfde zijn. Ik hoefde geen enkele moeite te doen om dit bewustzijn vast te houden. Ik was wie ik nu was. Ik was het 'zijn' dat de onophoudelijke stroom van gedachten gadesloeg. Vanuit hetzelfde bewustzijn zag ik de steeds veranderende stroom van gevoelens voorbijkomen. Tijdens het douchen nam ik waar wat de stem zei als ik me waste. Als ik in gesprek was met iemand, merkte ik op hoe de stem aan het bedenken was wat hij moest zeggen – in plaats van dat ik luisterde naar wat de ander zei. Als ik naar college ging, zag ik hoe ik in gedachten als een soort spelletje probeerde vooruit te bedenken waar de hoogleraar met zijn verhaal naartoe wilde. Het mag duidelijk zijn dat het niet lang duurde voordat deze pas ontdekte stem in mijn hoofd me echt de keel begon uit te hangen. Het was alsof je in de bioscoop naast iemand zat die nooit, maar dan ook nooit zijn mond hield.

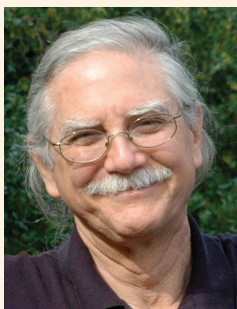
Als ik die stem waarnam, wilde iets diep binnen in mij dat hij zijn mond zou houden. Hoe zou het zijn als hij inderdaad zou stoppen met praten? Ik begon ernaar te verlangen dat het stil zou worden vanbinnen. Reeds binnen enkele dagen na die eerste ervaring begon mijn levenspatroon te veranderen. Als er vrienden langskwamen om me te zien, vond ik dat niet meer zo leuk. Ik wilde innerlijk tot rust komen en daar droegen sociale activi-

teiten niet aan bij. Ik begon me te verontschuldigen en ging naar de bossen in de buurt van waar we woonden. Ik ging ergens tussen de bomen op de grond zitten en zei tegen de stem dat hij zijn mond moest houden. Natuurlijk werkte dat niet. Er was geen kruid tegen gewassen. Ik kwam erachter dat ik wel het gespreksonderwerp kon veranderen, maar hem, ook al was het maar voor even, tot zwijgen brengen was onmogelijk. Ik verlangde inmid- dels vurig naar innerlijke stilte. Ik wist hoe het was om de inner- lijke stem gade te slaan. Maar ik wist niet hoe het eruit zou zien als de stem volledig tot zwijgen werd gebracht. En ik had ook niet kunnen bedenken dat ik op het punt stond een reis te gaan maken die mijn leven compleet zou veranderen.

Stel: je laat alles los, stopt met beslissingen nemen en zegt ja op wat er maar op je pad komt – wat zou er dan gebeuren?

Dit was precies wat Michael Singer deed. Hij werd zich bewust van de stem in zijn hoofd die overal commentaar op geeft. Van deze innerlijke criticus nam hij radicaal afstand. Voortaan liet hij het leven zelf de beslissingen nemen. Dat nam zijn zorgen weg en bracht hem zakelijk succes: hij stichtte een spirituele gemeenschap op een groot landgoed, ontwikkelde een revolutionair softwarepakket dat de medische industrie veranderde, en schreef een boek dat een *New York Times*-bestseller werd.

Het verhaal van Michael Singer draait onze beperkte overtuigingen over het leven, succes en spirituele groei radicaal om. Het boek biedt een *road map* naar een nieuwe manier van leven: in het moment en gelukkig.



Michael Singer (1947) verdiepte zich al jong in yoga en meditatie. In 1975 richtte hij Temple of the Universe op, nu een gerenommeerd meditatiecentrum in Florida, Verenigde Staten. Zijn boek *Geluk zonder voorwaarden* is een internationale bestseller en inmiddels een spirituele klassieker.

