

Brave New World

Het boek *Een nieuwe aarde* van spiritueel leraar Eckhart Tolle was nog nooit zo actueel als nu. Pas als het water tot aan onze lippen staat, zijn we vaak bereid om iets te veranderen. Reden genoeg om het stof ervan af te blazen en eens echt goed te gaan lezen. Zijn wij in staat om een evolutionaire sprong te maken?

Tekst **Roxane Catz** Beeld **Shutterstock**

In 1932 wilde de Britse schrijver Aldous Huxley de mensheid al waarschuwen voor de gevaren van de wetenschappelijke vooruitgang met zijn sciencefictionroman 'A Brave New World'. Bijna driekwart eeuw later (2005) schreef Eckhart Tolle zijn boek 'Een nieuwe aarde' met dezelfde intentie en (bijna) dezelfde titel. Hierin beschrijft hij hoe het ego-gerichte bewustzijn de aarde en de mensheid aan de rand van de totale catastrofe heeft gebracht. Hij ziet het als zijn missie om de mensheid wakker te schudden. Figuren als Jezus en Boeddha gingen hem hierin al voor en de intelligente en zeer bescheiden Tolle refereert dan ook veelvuldig aan hen.

Mede door zijn eigen ervaring en zijn gevoel voor humor, weet hij alle oude kennis helder en toegankelijk te verwoorden. De laatste decennia heeft hij miljoenen mensen over de hele wereld geïnspireerd en mag daarom met recht een profeet van deze tijd worden genoemd. Wat overigens niet betekent dat zijn boeken nu bepaald *pageturners* zijn. Het is – zeg maar gerust – pittige kost, waar je echt de tijd voor moet nemen en je vooral voor open moet willen stellen. Een *quick-fix* is er helaas niet. Je moet er wel voor aan de bak, hard in de spiegel durven kijken en het vervolgens ook gaan doen. Want die nieuwe wereld begint – hoe cliché – toch écht bij jezelf. Daarnaast vraagt het een flinke dosis moed en vastberadenheid om je eigen geneuzel achter je te laten.

Maar als je daartoe bereid bent, kun je zomaar tijdens het lezen echt al een verandering in je bewustzijn ervaren. Een volledige uiteenzetting van dit boek op een paar luttele pagina's schrijven, is echter net als proberen om de Bijbel op een bierviltje samen te vatten. Dus ik moedig je aan dit boek vooral zelf te gaan lezen, maar hier alvast mijn bescheiden poging om de essentie eruit te destilleren.

OMG!

'God', we roepen hem dagelijks massaal aan, maar de meesten hebben er niet veel (meer) mee. Ook Tolle haalt 'hem' er vaak bij, maar doelt daarmee zeer zeker niet op de God van de kerk - wat een bedenkfel van de mens is - maar op de levenskracht,

dé creatieve kracht die ten grondslag ligt aan deze hele wonderlijke wereld. God, het universum, de bron ...het zijn allemaal maar woorden die aan datzelfde refereren.

Alles is energie, zelfs de koffiekop die nu misschien voor je staat. Alleen kunnen wij met ons nog beperkte driedimensionale zicht al die trillende atomen – en wat al niet meer – onmogelijk waarnemen, maar zien wij slechts de vaste vorm. Zelf zijn wij natuurlijk net zo goed onderdeel van die energie. Alles 'is' immers gewoon. Als je met deze 'is-ness' (lees: levensenergie) volledig in contact staat, zoals een peuter of een dier, dan word je niet gehinderd door allerlei storende en beperkende gedachten en doe je gewoon intuïtief vrij en blij je ding.

Want het gaat pas mis als wij geloven dat wij los van die ene levenskracht staan en dat we het hier als luttel individuutje maar hebben te klaren. Die overtuiging ontkiemt vanaf een jaar of twee, wanneer je zo mondjesmaat het een en ander gaat leren van je omgeving en je wordt bevestigd in je bestaan door je naam, je komaf en wat je allemaal kunt, of nog moet gaan kunnen. Zo wordt je denken onbewust aangezwengeld en neemt je verstand het over en vormt zich onze 'persoonlijkheid', eigenlijk ons 'ego' dat zichzelf zijn hele leven lang – koste wat het kost – in stand wil houden. Het zorgt voor die automatische, zichzelf herhalende en soms gekmakende gedachtestroom, die we ervaren als weerstand en stress.

Doe normaal!

Over de rol van het 'ego' schreef ik al in eerdere Salt-edities (*Zwerven naar jezelf* en *Mind Your Mind*). Het is en blijft ons menselijke struikelblok en daarom is enige herhaling zeker niet overbodig. Het ego is in feite niets anders dan een opslagbewustzijn, een denkbeeldig identiteitsbesef. Het staat voor van alles waarmee wij ons hebben geïdentificeerd, wat dat ook moge zijn. Reclamemakers weten daar onder meer heel goed op in te spelen en *Apple* heeft het helemaal slim aangepakt met onze 'i-identification' door de hele *iPhone*, *iPad*, *iMac*, *iWatch*-familie te introduceren. En deze – om de hebberigheid nog wat op



'De nieuwe wereld begint toch écht bij jezelf'



'Je gaat het pas zien
als je het doorhebt!'

te schroeven – liefst met enige regelmaat van een nieuwer type te voorzien. Het ego is altijd op zoek naar erkenning, bevestiging, veiligheid en wil graag ergens bij horen of zich juist onderscheiden ('speciaal' en 'bijzonder' zijn).

'Voortgestuwd door hebzucht en onwetend over hun verbondenheid met het geheel blijven de meesten in hun denken gevangen en werkt de menselijke waanzin vernietigend,' aldus Tolle.

En dat begint natuurlijk met het inzien van je eigen waanzin. De illusie lost al op als je kunt zien dat het een illusie is of zoals Cruijff al zei: 'Je gaat het pas zien als je het doorhebt!'

De vraag blijft: wat is nou eigenlijk 'normaal'? En al helemaal het 'nieuwe normaal'? Moet het niet nóg veel normaler, willen we het hier een beetje leuk houden? *Extra-ordinary* zou letterlijk het nieuwe normaal moeten zijn (alleen heeft het ego daar al een andere betekenis aan gegeven). Corona heeft het ons al getoond. Het zorgde even voor een complete stilstand. De aarde haalde opgelucht adem. Maar nemen wij de les ook ter harte?

Wake up!

Volgens Tolle zou in onze fysieke behoeften aan voedsel, water, beschutting, kleding en basiscomfort namelijk met gemak kunnen worden voorzien, als de krankzinnige en inhalige hebzucht van het ego niet zo'n onbalans in de beschikbaarheid van alle hulpbronnen had gecreëerd.

The bottom line is dat iedereen gelukkig wil zijn, maar eenieder ook verschillende overtuigingen heeft over hoe je dat moet najagen. Maar hoe meer je naar geluk streeft, hoe minder je het kunt ervaren. Tolle leert ons dat geluk niet buiten ons, maar in ons zit. Als je dat ten diepste beseft valt er niets meer te zoeken, alleen nog te vinden. En dat gebeurt wanneer we minder gaan denken.

Moeten we het ego nu geheel om zeep helpen? Nee, dat kan helemaal niet! Het ego is namelijk ook *part of the deal* en is juist onze grootste leraar. Mits we de les aan willen gaan natuurlijk. De uitdaging zit 'm niet in het bevechten ervan, want dat gaat je never nooit lukken. Met een *if you can't beat them, join them*

Meer Eckhart Tolle
Het boek *Een Nieuwe Aarde* werd voor het eerst gepubliceerd in 2005 en ging alleen al in Noord-Amerika ruim 6 miljoen keer over de toonbank. In 2016 werd het boek opnieuw uitgebracht met een nieuw, aangepast voorwoord van de schrijver. Omdat het boek actueler is dan ooit en als de uitdaging van onze tijd wordt gezien, sprak Oprah Winfrey in 2019 - in haar podcast *Super Soul Conversations* - met Eckhart Tolle, in tien afleveringen de belangrijkste lessen uit zijn boek. **Superinteressant!**

houding kom je veel verder. Hoe? Door je weerstand en negatieve gevoelens niet meer uit de weg te gaan, ze daarentegen volledig te verwelkomen en te zien voor wat ze zijn, verliezen ze hun grip. Zo leer je steeds bewuster het nog 'slapende-ik' dat denkt, spreekt en handelt (je ego dus) herkennen, waardoor het meer en meer naar de achtergrond verdwijnt en jij weer in de *driver's seat* komt. Dat is het hele eieren eten. Appeltje-eitje? Ga er maar aan staan!

Use the mind to raise the mind

De oefening is om simpelweg je eigen bestaan te gaan waarnemen (daar kijk je toch zomaar overheen); je lichaam te gaan gebruiken om te voelen dat je lééft, in plaats van je er alleen maar mee te identificeren in termen van dik, dun, mooi, lelijk, sterk of zwak. Dit doe je door zo vaak als je kunt met je aandacht naar binnen te gaan en die energie in je met aandacht te gaan voelen. Dan ervaar je dat er altijd je bewuste 'zijn' is, vóór al het andere wat je ervaart.

Meditatie is één manier, maar je kunt ook ieder 'verloren' moment oefenen, zoals voor een rood stoplicht of in de rij bij de kassa. Het is uiterst subtiel, maar hoe vaker je dit doet, hoe sterker en meer je die energie overal gaat ervaren. Dit is – zo schrijft Tolle – je diepste identiteit. Doordat je meer aanwezig bent, kom je los van het denken. Verder versterkt deze oefening je immuunsysteem en het zelfgenezend vermogen van je lichaam. Tel uit je winst!

Ook spoort Tolle ons aan om vooral ons enthousiasme te volgen. En *theos* komt uit het oud-Grieks en betekent letterlijk 'in God'. Enthousiasme is daarom precies wat je voelt wanneer je met de levensenergie in contact staat. Wanneer we echter liever het doel bereiken, zitten we alweer in ons denken, het ego dat altijd aan het streven is. De spanning die hierdoor ontstaat noemen we stress. Stress is dus niets anders dan een teken dat je weer compleet in het denken zit, waardoor je jezelf hebt afgesneden van die kracht, je oorspronkelijke energie. Wanneer je je blij, gemoedrustig en of geïnspireerd voelt, zit je erin. Er is daarom niets zweverigs aan.

Het hele boek zit vol met treffende en confronterende voorbeelden waarbij ik vaak dacht: *Oops! Are you talkin' to me!?* Ondanks dat het onze natuurlijke staat is, word je ervan doordrongen dat lichter worden geen kunstje is en dat het ook nooit klaar is. Het ego is dus ook niet verkeerd, het is alleen onbewust. Hoe meer je het in jezelf gaat leren waarnemen, hoe meer je er los van komt. Iedere dag krijgen we volop kansen om vrijer te worden. *If it doesn't kill you, it makes you stronger.* Als je het leven zó kunt gaan zien, wordt elk obstakel een oefening en het leven een spel in a *wonderful world*. Hállleluja! 🕊

Alert!

Seizoenskracht Roxane Catz heeft zichzelf weten te bevrijden van haar diverse verslavingen. Met haar bedrijf Lift Your Spirit helpt ze nu anderen datzelfde te doen. Regels hebben haar nooit geholpen, alleen het steeds bewuster worden van haar gewoontes.