

Voorwoord

Don Miguel Ruiz jr., mijn oudste zoon, behoort tot een nieuwe generatie kunstenaars – Tolteken – die de leefwijze van onze dierbare mensheid hopen te transformeren.

Hij heeft een groot deel van zijn leven in stilte gebelleerd tegen de manier waarop andere mensen leven – iets waarbij hij veel oordelen en meningen ontwikkelde. Hij besepte niet dat hij daarmee zo aan die meningen en oordelen gehecht raakte, dat zijn emotionele reacties steeds heftiger werden.

Op een dag had hij een gesprek met zijn grootmoeder dat zijn leven voorgoed veranderde. In dat gesprek maakte zijn oma – een spiritueel genezer – hem haar eigen gehechtheid aan de rituelen die ze ter genezing van haar patiënten aanwendde duidelijk, zodat hij die kon begrijpen.

Mijn zoon herkende zichzelf in deze gedachtewisseling met zijn grootmoeder en kreeg een duidelijk beeld

van zijn eigen gehechtheden. En dat betekende het einde van zijn rebellie.

Hoewel het hem een paar jaar kostte om deze ervaring volledig in zijn leven te integreren, besloot hij uiteindelijk die ontwikkeling met anderen te delen door er een boek over te schrijven. *De vijf niveaus van gehechtheid* is dat boek – een boek dat beslist het leven van miljoenen lezers zal transformeren. Het is in eenvoudige, congruente taal geschreven en niet moeilijk te begrijpen.

Dit boek zal je helpen je ervan bewust te worden hoe je gehechtheden je werkelijkheid hebben gecreëerd en hoe het kader van overtuigingen waarbinnen je bent opgegroeid bepalend is geweest voor alle beslissingen in je leven. Ook zal het je inzicht verschaffen in de wijze waarop je je identiteit creëert op basis van de meningen en oordelen van de mensen om je heen.

Don Miguel Ruiz jr. legt uit hoe onze overtuigingen nauw verweven raken met onze identiteit, of althans met wie we denken te zijn. Door dat ‘geloof’ in wat we voor de waarheid houden ontstaan al onze gehechtheden en al onze emotionele reacties.

Ook laat hij zien hoe onze overtuigingen onze waarneming vertekenen door die waarnemingen in ons brein zodanig te ‘kneden’ dat ze binnen ons stelsel van overtuigingen passen. Door dat besef kunnen we ge-

makkelijk begrijpen hoe we onze eigen bijgelovigheden ontwikkelen en fanatieke slaven van onze gehechtheden kunnen worden.

Bovendien helpt hij ons in te zien dat we, levend in het heden, ten gevolge van onze gehechtheid dromen van een verleden vol spijt en drama. Die gehechtheid leidt ons ook naar een onzekere toekomst, vol angsten en zorgen die (nog) niet aan de orde zijn en die ons een onveilig gevoel geven.

Door te laten zien dat onze gehechtheden in vijf niveaus van intensiteit kunnen worden verdeeld, leert hij ons hoe we de mate van onze gehechtheid aan bepaalde overtuigingen kunnen inschatten, en hij wijst erop dat het merendeel van de wereldbevolking binnen de kaders van de niveaus Drie en Vier leeft: *identiteit* en *internalisering*.

Zoals je zult zien, bevestigt don Miguel jr. duidelijk de invloed van gehechtheden op de beslissingen die we in de loop van ons leven nemen en hoe ze bij het ontwerpen van ons levensverhaal doen afdwalen van de werkelijkheid.

Ook biedt hij ons doeltreffende instrumenten aan waarmee we de wijze waarop we met onze gehechtheden en de daaruit voortvloeiende emotionele reacties omgaan, kunnen verbeteren. Die verbetering zal snel merkbaar worden in onze interacties met anderen – met name met onze dierbaren.

Dit boek zal vast en zeker een ‘klassieker’ worden –
zo’n boek dat je telkens opnieuw zult raadplegen.

Don Miguel Ruiz

Inleiding

Alles bestaat uit licht. Wij zijn de sterren en de sterren zijn wij. Als we dat inzien, staan al onze zintuigen werkelijk open en hoeven we de wereld niet te interpreteren. Op dat moment kunnen we beschikken over ons volle, onbegrensde potentieel. Niets staat ons daarbij dan nog in de weg ...

– Don Miguel Ruiz, *De vier inzichten*

Ik leerde deze les van mijn vader, don Miguel Ruiz, leraar en gepensioneerd arts, die vele jaren lang zijn aandacht en transformatieve ideeën heeft gewijd aan het zodanig ‘vertalen’ van de Tolteekse tradities dat ze binnen het kader van onze wereld van vandaag de dag passen. De Tolteken waren wijze vrouwen en mannen die duizenden jaren geleden leefden in het gebied dat we nu kennen als Mexico. In de Nahuatl-taal betekent *Tolteek* ‘kunstenaar’, en volgens onze leringen is het leven zelf het doek voor onze kunst. Ik leerde de

Tolteekse manier van leven kennen via de mondelinge overleveringen van mijn familie, die (volgens mijn overgrootvader van vaders kant, don Exiquio) rechtstreeks afstamt van de Tolteken van het Eagle Knight-geslacht. Deze kennis werd mij doorgegeven door mijn grootmoeder, Madre Sarita.

We noemen ons niet alleen Tolteken vanwege onze afstamming, maar omdat we daadwerkelijk kunstenaars zijn. Het canvas voor onze kunst is het leven, en het is de taak van onze traditie de levenslessen te onderrichten die ons in staat stellen een meesterwerk te creëren.

De Tolteekse traditie is geen religie, maar een manier van leven waarin ons meesterstuk in liefde en geluk kan bestaan. Door de grote meesters van alle wereldtradities te eren, vormt de geest een wezenlijk deel van het door ons te creëren kunstwerk dat tot doel heeft gelukkig te zijn en te genieten van het leven en van de relaties met de mensen van wie we het meest houden – te beginnen met onszelf.

Ik begon als leerling in de traditie van mijn familie in San Diego, Californië, toen ik veertien jaar was. Mijn 79 jaar oude grootmoeder, Madre Sarita, was als spiritueel hoofd van de familie mijn leraar. Ze was een *curandera*, een spiritueel genezer die met de kracht van haar geloof in God en haar liefde mensen hielp in haar kleine tempel in Barrio Logan, een buurt in San

Diego. Mijn vader was arts en zo kon ik via die twee vormen van helen onze traditie vanuit verschillende gezichtspunten beschouwen.

Mijn grootmoeder hield ook preken en gaf lezingen in het hele land. In 2007 werd ze opgenomen in de Woman's Hall of Fame van San Diego vanwege haar werk waarmee ze de familietradities levendig hield en omdat ze zoveel hulp bood en bijdroeg aan haar gemeenschap. Ze overleed op de leeftijd van 98 jaar. Ze was de sterkste en meest liefdevolle persoon die ik ooit heb gekend.

Ik voelde en erkende de kracht van mijn oma's woorden lang voordat ik ze helemaal begreep. En ook dingen die voor anderen onder de noemer 'magie' vielen, waren voor mij dagelijkse gebeurtenissen: wonderbaarlijke genezingen waren bij Madre Sarita heel gewoon. Ik voelde me echter nog steeds aangetrokken tot de 'normale' wereld – het uitgaansleventje met mijn vrienden en gewoon als ieder ander zijn. Ik slingerde heen en weer tussen de Tolteekse wereld van mijn familie en de wereld van school en vrienden daarbuiten. Daardoor lag ik voortdurend overhoop met mezelf in mijn pogingen op de een of andere manier die verschillende ervaringen tot één geheel te smeden, maar ze tegelijkertijd ook van elkaar gescheiden te houden. Hoewel mijn oma geen Engels sprak, preekte ze en gaf ze lezingen door het hele land.

Mijn leerlingenschap begon met het vertalen van mijn oma's lezingen van het Spaans in het Engels. Ik had daar vaak moeite mee, maar mijn oma keek me dan alleen maar aan en lachte een beetje.

Op een dag vroeg ze me of ik wist waarom het me niet zo vlot afging. Op die vraag had ik allerlei antwoorden paraat: je spreekt te snel, je geeft me geen kans je bij te houden, sommige woorden zijn niet gemakkelijk vertaalbaar.

Ze keek me alleen maar aan en zweeg enkele ogenblikken, en vroeg toen: 'Beheers jij kennis of beheerst kennis jou?'

Ik keek haar niet-begrijpend aan. Ze vervolgde: 'Als je vertaalt, probeer je mijn woorden uit te drukken via dat wat je al weet, dat wat volgens jou klopt, waar is. Je hoort niet mij, je hoort jezelf. Stel je eens voor dat je dat op elk moment van je leven zou doen. Als je naar het leven kijkt en het vertaalt terwijl het zijn loop neemt, zul je het niet echt kunnen leven. Maar als je leert naar het leven te *luisteren*, zul je er altijd de woorden voor vinden. Je kennis moet een instrument worden dat jij als gids kunt gebruiken. Laat kennis niet alles wat je ervaart vertalen.'

Ik knikte beamend, maar het begon me pas jaren later te dagen wat mijn oma bedoelde.

In ons hele leven zijn we constant bezig alles wat we doen, zeggen, zien, voelen, proeven, ruiken en horen

te vertellen of te becommentariëren. Als geboren vertellers zorgen we ervoor dat de hoofdplot van ons verhaal zich voortdurend ontwikkelt, waarbij we soms miljoenen sub-plotjes missen die zich helemaal zelfstandig ontwikkelen. Het is als het nemen van een slok wijn en zeggen: ‘Hij is een beetje droog; hij is be-slist voldoende gerijpt, maar ik proef kurk. Ik heb weleens betere gedronken.’ In plaats van gewoon te genieten van de geur en de smaak van de wijn, analyseren we die en reduceren we de ervaring tot een die in een ons bekende context en taal past. En daarmee gaan we voorbij aan de feitelijke ervaring.

Dit is een eenvoudig voorbeeld van de wijze waarop we ons leven verhalen, het verklaren, maar – belangrijker nog – het rechtvaardigen en beoordelen. In plaats van een ervaring te nemen voor wat die is, maken we er een verhaal van dat bij onze overtuigingen past. Als Madre Sarita haar voordrachten in het Spaans voorlas, moest ik mijn gedachten helemaal uitschakelen, want als mijn denken met zijn commentaren ertussen kwam, miste ik haar boodschap. Met dit eenvoudige proces toonde mijn oma me, dat als we de wereld alleen maar door de filters van onze vooroordelen zien, we aan het eigenlijke leven voorbijgaan. Na veel oefenen leerde ik op den duur mijn ogen te sluiten, de wereld buiten mijn hoofd uit te schakelen en *elk woord* dat ze zei juist te vertalen.

Verder kijken dan onze filters toelaten – onze in de loop van ons leven vergaarde kennis en overtuigingen – komt niet altijd vanzelf. Door de jaren heen zijn we er in verschillende gradaties aan gehecht geraakt en daar voelen we ons veilig bij. Alles waar we aan gehecht raken kan onze toekomstige ervaringen gaan vormen en daarmee onze waarneming van dat wat buiten ons vocabulaire bestaat, beperken. Zoals oogkleppen dat bij een paard doen, beperken de overtuigingen waaraan we gehecht zijn ons zicht en dat beperkt op zijn beurt onze waarneming van mogelijke richtingen in het leven. Hoe sterker ons niveau van gehechtheid, des te minder kunnen we zien.

Zie je gehechtheden als een unieke melodie die zich almaar in je hoofd herhaalt. In zekere zin proberen we voortdurend onze melodie – de enige die we gewend zijn te horen – over andere melodieën heen te leggen, zonder te beseffen dat we die melodie vaak zelf helemaal niet gecomponeerd hebben en misschien zelfs niet eens willen spelen. Als we die melodie blijven spelen en ons niet openstellen om naar de melodieën om ons heen te luisteren, laten we ons domineren door onze gehechtheid aan onze eigen melodie. Maar luister eens naar de andere melodieën die klinken. Misschien wil je er iets aan toevoegen – een akkoord of een basstem – en kijken waar die muziek toe leidt. Door je gehechtheid aan hoe *volgens jou* de melodie

moet klinken los te laten, open je jezelf voor het potentieel een prachtig werk te creëren dat jijzelf alleen of samen met anderen gecomponeerd hebt.

In dit boek zal ik de vijf niveaus van gehechtheid toelichten. Die zijn de checkpunten aan de hand waarvan je kunt nagaan hoezeer je gehecht bent aan je eigen zienswijze en in welke mate je openstaat voor andere meningen en mogelijkheden. Naarmate het niveau van gehechtheid toeneemt, blijkt je identiteit – ‘wie-ik-ben’ – meer rechtstreeks verweven met kennis, dus met de ‘wat-ik-weet’.

Kennis en de informatie die we opdoen worden vertekend en bezoedeld door onze vertellers – de stemmen in ons brein die bij alles wat we doen en bij alles wat we denken voortdurend met elkaar overhoop liggen in het beoordelen of het goed of fout is wat we doen en denken. Wanneer we ergens zo sterk in geloven dat we geen voeling meer hebben met ons Authentieke Zelf binnen de verhalen en commentaren van onze innerlijke vertellers, geven we onze vast-verankerde opvattingen en vooroordelen de macht om beslissingen voor ons te nemen.

Ik hoop dat je dit boek leest met de bedoeling erachter te komen in hoeverre je in je leven gehecht bent aan bepaalde overtuigingen en ideeën bij het creëren van jouw werkelijkheid, je Persoonlijke Droom, en in

welke mate je bijdraagt aan onze collectieve werkelijkheid en de Droom van de Planeet. Pas met dat diepere bewustzijn van jezelf ben je werkelijk vrij om je passie te volgen en je volle potentieel te ervaren. De keuze is aan jou!