

Wijsheid van de Tolteken

# DE DRIE VRAGEN

Wie ben ik?  
Wat is echt?  
Wat is liefde?

DON MIGUEL RUIZ

MET BARBARA EMRYS

DON MIGUEL RUIZ  
EN BARBARA EMRYS

## DE DRIE VRAGEN

Wie ben ik?  
Wat is echt?  
Wat is liefde?



Dit boek is opgedragen aan degenen die ervoor kiezen de held te zijn van hun eigen verhaal. Aan alle vreedzame rebellen die hun wereld willen veranderen.

Dit boek is voor hen die onvoorwaardelijk van zichzelf houden en hen die pure liefde laten stralen in deze wereld. Het is voor hen die leiding geven met compassie, die vriendelijk durven te zijn en die niet geregeerd worden door irreële angst.

Dit boek is voor alle mannen en vrouwen die handelen met moed en spreken voor hen die niet in staat zijn dat voor zichzelf te doen. Het is geschreven ter ere van hen die hun woorden gebruiken om een boodschap te brengen van liefde en respect.

Met oprechte dank aan onze lezers en lezeressen,  
Don Miguel Ruiz en Barbara Emrys

# INHOUD

## Inleiding

1. De drie parels van wijsheid | 9
2. De deur openen | 12

## Vraag 1: 'Wie ben ik?'

3. De eerste parel | 24
4. De stem van het *ik* | 29
5. Eén geest, één gemeenschap | 42
6. De geest als bestuur | 49
7. Gerechtigheid en de rechter | 55
8. De opperbevelhebber | 64

## Vraag 2: 'Wat is echt?'

- 9. De tweede parel | 76
- 10. Leven onder tirannie | 83
- 11. Uit de gevangenis komen | 92
- 12. De diplomaat | 95
- 13. Vrede en een gezonde geest | 103

## Vraag 3: 'Wat is liefde?'

- 14. De derde parel | 114
- 15. De liefde van je leven | 122
- 16. Geliefden | 127
- 17. Liefde voor de mensheid | 134
- 18. Angst en wetenschap | 143
- 19. Vrede in onze tijd | 152
  
- 20. Nawoord | 161



VRAAG 1:  
'WIE BEN IK?'



### 3 | De eerste parel

*Wie ben ik? Als je ziet wie je niet bent,  
zul je weten wie je wel bent.*

WE DENKEN ALLES OVER ONSZELF TE WETEN. Misschien vind je jezelf een betrouwbaar iemand, een optimist of een melancholicus. Misschien heb je ook geconcludeerd dat je een stille bent of de gangmaker van het feest. Soms gebeurt er iets dat ons leven ontwricht: we lopen een trauma op, er overlijdt iemand of we raken iets kwijt. Soms ook zijn we geschokt als we onszelf tijdens een crisis in actie zien. Mogelijk hadden we niet gedacht zo sterk te kunnen zijn. Of zijn we zwakker dan we hadden verwacht, of banger. In het leven van de meesten van

ons komt er een moment, dat we in staat zijn toe te geven niet te zijn wie we meenden te zijn.

In zo'n geval kan het zijn dat de waarden waar we voor staan, niet weerspiegeld worden in onze daden. We zijn in conflict met de mensen om ons heen; onze geest is in conflict met ons hart. We geven anderen de schuld of halen uit, schreeuwen tegen onze kinderen, beschuldigen een vriend. 'Waar kwam dat vandaan?' vragen we onszelf af. Ontmoedigd en verward stellen we onszelf de vraag waarom we de dingen doen zoals we ze doen. We wilden de waarheid weten, maar lijken tijdens onze zoektocht iets te hebben gemist.

Jezelf de vraag stellen: 'Wie ben ik?', is de eerste stap op de weg terug naar authenticiteit, echtheid. Onwillekeurig houden we ons vast aan het beeld dat we van onszelf hebben, hetgeen het onmogelijk maakt om tot nieuwe ontdekkingen te komen. Onszelf de vraag stellen wie we zijn, geeft ons de mogelijkheid een aantal muren neer te halen – een aantal koppige overtuigingen los te laten – en weer contact te maken met het *leven*.

Het verhaal over wie je bent, is meestal afkomstig van je ouders; zij vertelden je wat je leuk of fijn vond, wat je niets vond of waar je een hekel aan had, en waar je goed in was. Broers en zussen, en vriendjes en vriendinnetjes uit je kindertijd vertelden je nog andere dingen. Naarmate je ouder werd, kreeg je van steeds meer mensen die je tegenkwam te horen hoe zij je zagen. Misschien zeiden ze: 'Je bent een slimmerik,' 'Je bent een rebel,' of 'Lieve help, je bent net je vader.' De mensen zien je nog steeds



graag op hun eigen manier: 'Je bent zo koppig,' 'Je bent niet in staat om van iemand te houden,' of 'Je neemt nooit risico's.'

Inmiddels heb je een solide mening over jezelf, maar ga eens na waar die mening op is gebaseerd. Vanaf je geboorte heb je uiteenlopende mensen allerlei omschrijvingen van jou horen geven. Ze zien allemaal wat ze willen zien. En jij hebt deze verhalen van anderen aangevuld met je eigen. Wanneer je iemand ontmoet, praten jullie over jullie beider leven, over wat er in gebeurd is in het verleden en jullie hoop voor de toekomst. Je vertelt steeds min of meer op dezelfde manier dezelfde verhalen, met jou als de hoofdpersoon.

Hoe ben je deze persoon geworden? Laten we eerst eens kijken naar hoe we ons verhaal vertellen, dan kunnen we zien hoe onze hoofdpersoon zichzelf definieert en ons handelen bestuurt.

We zijn wezens die verhalen vertellen. Een verhaal vertellen is een goede manier om contact te maken met anderen. De meesten van ons zien zichzelf niet als een wever van mythische verhalen, maar we vertellen onophoudelijk ons levensverhaal. Elke dag verhalen we uitvoerig over wat er allemaal gebeurt, aan iedereen die het maar horen wil. We vertellen verhalen over onszelf, om uit te leggen wat we hebben meegemaakt. We praten nostalgisch over gisteren en speculeren over morgen. Sommige verhalen vertellen we vaak, en daarbij verzinnen we dramatische uitleggingsen en nieuwe plotwendingen. En waarom niet? Mensen vertellen verhalen.

Je gelooft waarschijnlijk niet meer in sprookjes, maar wel in je eigen levensverhaal. De meesten van ons putten veel vertrouwen uit onze eigen versie van de werkelijkheid. We praten respectvol over de gebeurtenissen in ons leven, beschrijven ze zorgvuldig tot in detail. We geven een voorstelling voor een publiek dat bestaat uit één iemand of een hele groep. Zouden we even onze mond houden en luisteren naar onszelf, dan zouden we ons realiseren hoe meesterlijk we met emoties spelen. Zouden we de tijd nemen om ons levensverhaal op te schrijven en benadrukten we daarin de belangrijkste gebeurtenissen, dan zouden we zien hoe gemakkelijk we in onze eigen emotionele val trappen. Zouden we het hele verhaal echter nog een tweede en een derde keer opschrijven, dan zouden deze momenten ons uiteindelijk niet meer zo raken. Dan zouden we zien dat we ons verhaal zo vormgeven, dat we het drama benadrukken.

Al is een verhaal nog zo goed, na de eerste keer vertellen verliest het zijn emotionele impact. Slagen we er uiteindelijk in de emotionele triggers in ons eigen verhaal onschadelijk te maken, dan kunnen we ons – zonder het gebruikelijke zelfmedelijden of de eigendunk waar we vaak last van hebben – elk mogelijk verhaal herinneren. Dan zijn we in staat te praten over onze problemen van vandaag en onze tegenslag van gisteren, zonder behoefte te hebben aan medelijden. Zouden we ons verhaal hardop voorlezen, dan zouden we het gaan zien als een fictieverhaal, een kunstwerk. En dan zouden we beseffen dat, al is het verhaal nog zo goed, het niet de waarheid over ons vertelt.

## DE DRIE VRAGEN

Als dit zo is, *wie zijn we dan wel?* Zoals de oude man in ons korte verhaaltje suggereerde, doen we er goed aan eerst te kijken wat we niet zijn.

