

Zijn wie je bent



MICHAEL A. SINGER

**ZIJN  
WIE JE  
BENT**

Leven op je eigen  
voorwaarden

*th* ten have

Oorspronkelijk verschenen onder de titel *Living Untethered*  
bij New Harbinger Publications  
Copyright © 2022 by Michael A. Singer and New Harbinger  
Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Nederlandse vertaling: Uitgeverij Ten Have, 2022  
Postbus 13288  
3507 LG Utrecht  
[www.uitgeverijtenhave.nl](http://www.uitgeverijtenhave.nl)

Vertaald uit het Engels door Ronald Hermsen  
Omslag bij Barbara  
Zetwerk Gewoon Geertje  
ISBN 978 90 259 1106 5  
ISBN e-book 978 90 259 1107 2  
ISBN audiobook 978 90 259 1142 3  
NUR 728

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden  
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of  
openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch,  
mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier,  
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij Ten Have vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en  
verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie  
van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier  
waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

## VOOR DE MEESTERS



## INHOUD

<b>Deel I: Bewust gewaarzijn</b>	<b>11</b>
1. Gewaarzijn van het Zelf	13
2. De bewuste ontvanger	17
3. Innerlijk leven	21
4. Het drieringencircus	24
5. Onderzoek naar de natuurlijke staat van de dingen	28
<b>Deel II: De buitenwereld</b>	<b>31</b>
6. Het moment dat zich aan je ontvouwt	33
7. De wereld waarin je leeft	37
8. De oorsprong van materie	40
9. De kracht van creatie	46
10. Het is niet persoonlijk bedoeld	49
<b>Deel III: De geest</b>	<b>57</b>
11. Een lege geest	59
12. De geboorte van de persoonlijke geest	66
13. De val uit de tuin	72
14. De sluier van de psyche	81
15. De briljante menselijke geest	86

<b>Deel IV: Gedachten en dromen</b>	<b>91</b>
16. De abstracte geest	93
17. Dien de geest of breng hem op orde	98
18. Bewuste en automatische gedachten	104
19. Dromen en het onderbewustzijn	108
20. Wakkere dromen	112
<b>Deel V: Het hart</b>	<b>117</b>
21. Je emoties begrijpen	119
22. Waarom het hart zich opent en sluit	124
23. De dans van de energiestroom	131
24. De oorzaak van stemmingen en emoties	137
25. De geheimen van het hart	143
<b>Deel VI: Voorbij de menselijk conditie</b>	<b>149</b>
26. De menselijke conditie	151
27. De paradigmaverschuiving	156
28. Werken met je hart	161
29. Niet onderdrukken, niet uiten	166
<b>Deel VII: Leren loslaten</b>	<b>173</b>
30. Methoden om jezelf te bevrijden	175
31. Laaghangend fruit	182
32. Het verleden	186
33. Meditatie	192
34. Omgaan met de grote dingen	197



<b>Deel VIII: Accepterend leven</b>	<b>201</b>
35. Omgaan met geblokkeerde energieën	203
36. Transmutatie van de energie	208
37. De kracht van de intentie	212
38. Onderzoek de hogere staten van zijn	218
39. In de wereld maar niet van de wereld	224
Dankwoord	231
Over de auteur	233



DEEL I

# BEWUST GEWAARZIJN



## HOOFDSTUK 1

# Gewaarzijn van het Zelf

Je zit een aantal jaren op een ronddraaiende planeet in het heelal, dat is ruwweg de situatie waarin de mens zich bevindt. De aarde bestaat al 4,5 miljard jaar, maar wij mensen moeten het doen met ongeveer tachtig jaar – of een jaartje meer of minder. We werden op de aarde geboren en vertrekken bij onze dood. Zo simpel is het. Hoe die paar jaar op aarde eruitzien is echter minder eenduidig. Het leven op aarde kan zonder twijfel een heel opwindende ervaring zijn. Enthousiasme, passie en inspiratie zijn overal te vinden. Als het leven zich langs deze weg ontvouwt, kan iedere dag een prachtig avontuur zijn. Jammer genoeg loopt het leven op aarde zelden precies zoals we zouden willen, en als we ertegenin gaan kan het weleens een heel nare ervaring worden. Weerstand creëert spanning, angst en bezorgdheid, en maakt het leven tot een last.

Om te voorkomen dat het een last wordt en om het leven helemaal te kunnen omarmen, hebben wijze mensen door de eeuwen heen onderwezen hoe belangrijk het is dat we de werkelijkheid accepteren. Alleen als we de werkelijkheid accepteren kunnen we de levensstroom die langskomt benutten en een betere wereld creëren. Alle wetenschappen zijn gericht op de

bestudering van de werkelijkheid en haar wetmatigheden, en gebruiken die wetmatigheden om ons leven te verbeteren. Wetenschappers kunnen niet om de werkelijkheid heen, de volledige acceptatie van de werkelijkheid is het beginpunt van hun onderzoeken. Om te kunnen vliegen dienen we de wet van de zwaartekracht volledig te accepteren. Hetzelfde geldt voor het rijk van de geest. Onderricht over zaken als overgave, acceptatie en verzetloosheid vormt de basis van een diep spiritueel leven. Maar dit zijn lastige begrippen. In *Zijn wie je bent – Leven op je eigen voorwaarden* onderzoeken we de volslagen redelijkheid van acceptatie en de fantastische geschenken die zij belooft: vrijheid, vrede en innerlijke verlichting. Acceptatie kun je het best omschrijven als ‘je niet verzetten tegen de werkelijkheid’. Wat je ook probeert: niemand kan iets wat al is gebeurd ongedaan maken. De enige keuze die je hebt is de gebeurtenis accepteren of je ertegen verzetten. Op onze gezamenlijke reis zullen we onderzoeken hoe en waarom je deze beslissing neemt. Maar allereerst zul je moeten begrijpen wie degene in jezelf die de macht heeft om te beslissen nu eigenlijk is.

Je bevindt je in ieder geval *daarbinnen*. Je beschikt over een innerlijke intuïtieve kijk op het bestaan. Wat is dat? Het is het gewaarzijn van het Zelf; het allerbelangrijkste gespreksonderwerp dat er is. Omdat we diep afdalen in de spiritualiteit van acceptatie, dienen we om te beginnen te begrijpen wie degene is die accepteert of weerstand biedt.

Er zijn veel manieren waarop we de natuurlijke staat van het Zelf kunnen benaderen. We doen het stap voor stap en beginnen heel eenvoudig. Stel je voor dat iemand op je afkomt en je vraagt: ‘Hoi. Zit je daarbinnen?’ Hoe zou je reageren? Er is niemand die zou zeggen: ‘Nee, ik zit niet hierbinnen.’ Dat zou wel de ultieme *non sequitur* zijn. Als je niet daarbinnen bent, wie antwoordt er dan? Je bevindt je hoe dan ook daarbinnen. Maar wat wil dit zeggen?

Om duidelijk te kunnen maken wat ‘jij daarbinnen’ betekent, kun je je inbeelden dat iemand je drie foto’s laat zien. Je krijgt de foto’s om de beurt te zien en vervolgens wordt je gevraagd: ‘Dit waren drie verschillende foto’s, maar was het steeds dezelfde jij die ze alle drie zag?’ Waarop je zou zeggen: ‘Natuurlijk was het steeds dezelfde ik.’ Goed, dat is duidelijk. Uit deze eenvoudige oefening blijkt dat jij daarbinnen niet datgene bent waarnaar je kijkt. Je bent degene die kijkt. De foto’s veranderen, maar jij, de kijker, bleef dezelfde.

In dit voorbeeld met de foto’s is het niet moeilijk om te beseffen dat je niet datgene bent waarnaar je kijkt. Maar er zijn voorwerpen waarmee we ons sneller identificeren dan met andere. Neem bijvoorbeeld je lichaam. We identificeren ons in ieder geval zodanig met ons lichaam dat we zeggen: ‘Ik ben een vrouw van 43 en ik ben 1.68 m lang.’ Maar is dat wat diegene daarbinnen werkelijk is: een vrouwelijk lichaam van 43 jaar oud en met een lengte van 1.68 m? Of is het lichaam iets wat jij daarbinnen waarneemt? Laten we om hierachter te komen beginnen bij onze hand. Als iemand je vraagt of je je hand kunt zien, dan zeg je: ‘Ja, ik zie mijn hand’. Oké, maar stel dat hij wordt afgehakt? Denk even niet aan de pijn, beeld je nu alleen in dat hij verdwenen is. Ben jij er dan nog altijd? Zou je niet merken dat je hand verdwenen is? Het is net als met de verschillende foto’s. Toen de hand er was, zag je hem. Toen hij verdwenen was, zag je dat hij weg was. Jij daarbinnen die ‘ziet’ veranderde niet, dat waar je naar keek veranderde. Je lichaam is gewoon een van de dingen die je waarneemt. Wat blijft is de vraag: ‘Wie daarbinnen is degene die ziet?’

We hadden natuurlijk niet bij de hand hoeven stoppen. De chirurgie is inmiddels zo vergevorderd dat met behulp van een hart-longmachine, maar ook met andere medische apparatuur, veel lichaamsdelen kunnen worden verwijderd en ook dan zou hetzelfde besef van Zelf daarbinnen aanwezig zijn en de