

Fragment uit hoofdstuk 3

Inzicht in ons gedrag maakt ons meer *bewust* van onszelf en onze motieven. Maar wat is dat bewustzijn eigenlijk, en waar komt het vandaan? Spirituele tradities zien ons individuele bewustzijn als een expressie van het Universele Bewustzijn, van het AL. Een andere naam voor het individuele bewustzijn is: 'ziel'.

De ziel

We komen het woord 'ziel' tegen in tal van uitdrukkingen. We kunnen 'met onze ziel onder onze arm lopen' en zeggen dat 'de ogen de poorten zijn van de ziel'. We spreken over contact op zielsniveau, over een bezielde en bezielende toespraak, over zielenmaatjes. De ziel lijkt datgene te zijn wat het leven de moeite waard maakt, wat ons inspireert en wat wezenlijk contact mogelijk maakt. Als we het leven en alles wat daarbij hoort niet meer zien zitten, dan heet dat: 'de ziel is eruit'. Een van de Griekse namen van de ziel is *psyche*; het woord psychologie, 'zielkunde', is daarvan afgeleid.

Voor sommigen onder ons is het woord 'ziel' een lastig woord. De 'ziel' wordt gemakkelijk geassocieerd met het christendom en de kerk, en daar hebben velen van ons een ambivalente relatie mee. Heel begrijpelijk. Tegelijkertijd is het – zoals je hierboven kunt zien – een algemeen gebruikt begrip. En het past bij datgene waarover ik het hier ga hebben, dit woord. De ziel is ons individuele bewustzijn en zonder ziel zijn er geen ervaringen.

In de visie van verschillende spirituele tradities is de ziel ons Wezenlijke Ik. Wat betekent dat? Hoe moeten we de ziel zien in relatie tot de persoonlijkheid, in relatie tot onze ervaringen en ons gedrag? En kunnen we de ziel in haar wezenlijkheid kennen en ervaren?(1)

De ziel is ons bewustzijn. Het is de ziel die gewaarwordt, die voelt, ziet, beleeft, kent. Dat bewustzijn is onderhevig aan veranderingen: ervaringen leiden tot gevoelens, gedachten, inzichten, tot nieuwe ervaringen die weer leiden tot gevoelens... Hier is continu een beweging gaande, die ons bewustzijn beïnvloedt en verandert. Tegelijkertijd is er iets in dat bewustzijn onveranderlijk: in de kern van de ziel is een onverwoestbaar, tijdloos Ik aanwezig.

De ziel kenmerkt zich door een open, voortdurend veranderend veld én een tijdloos, onverwoestbaar Ik. Het onverwoestbare Ik kunnen we ons voorstellen als het centrum van

een mandala. De mandala zelf is een open veld van gewaarzijn. Samen vormen ze het BewustZijn.(2) Laten we dit nader gaan verkennen. Hoe is hun onderlinge relatie?

Een tijdloos uniek Ik

Het tijdloze Ik is wie we in wezen zijn. Dit Ik is onveranderlijk en uniek, voor ieder van ons anders. Dit Ik kent in verschillende spirituele tradities namen als: het Essentiële Zelf, het Hoger Zelf, het *Point of Existence*, het Wezenlijke Ik of het Ik-Ben. Dit Ik is onze Essentiële Identiteit.

Het feit dat dit Ik uniek is, maakt het ook heel persoonlijk. Het is het centrum van onze persoonlijkheid, die zich, gedurende de eerste jaren van ons leven, als het ware rondom die kern ontwikkelt. Als we onszelf in die identiteit kennen en vanuit dit Ik kunnen handelen, dan zijn we onszelf. Laten we kijken of we iets van dit Ik kunnen ervaren.

Hier is niet alleen de ervaring, er is ook een weten. Hoe *weet* je dat je dit Zelf bent?

Griekse namen voor onze Essentiële Identiteit zijn *nous en pneuma*.(3) Nous verwijst naar het directe weten. Het is weten zonder dat we erover nadenken. Het komt tot ons in het moment en kan zich manifesteren als een innerlijk besef. Dit weten is verwant aan wat we intuïtie noemen. Pneuma, dat wel vertaald wordt met 'geest', betekent ook 'adem'. Als we in de adem zijn, zijn we in het Nu. Als we in ons wezenlijke Ik zijn, dan is er dat besef van: 'Ik Ben Hier en Nu.' Jij bent een uniek, tijdloos, authentiek en tegelijkertijd individueel Zijn dat weet.

Een open veld

Terwijl het Essentiële Ik het onveranderlijke centrum van de ziel is, is de rest van die ziel een open, onbegrensd, ontvankelijk, plooibaar en beïnvloedbaar veld van gewaarzijn. Dit veld is het medium van ervaren, en de ervaringen die we opdoen zijn onlosmakelijk verbonden met dat veld. Ervaren en ervaring vallen hier samen. Dat heeft tot gevolg dat we denken dat we onze ervaringen ook zijn; het ervaren en wat we ervaren is zó één, dat het lastig is om ervaren en ervaring van elkaar los te maken. Het kan wel, we kunnen dat medium direct ervaren.

Een eenheid

Het onveranderlijke Ik en het veld van gewaarzijn vormen samen de ziel. Ze zijn één. We kunnen ze onderscheiden, en voor ons onderzoek naar de ziel en haar ontwikkeling is dat belangrijk, maar ze zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden, vormen één Bewustzijn. Dit één zijn kunnen we het gemakkelijkst ervaren in de natuur.

Je gewaar zijn van wat er is, vraagt aandacht. Ik verloor mijn contact met dat gewaarzijn door het telefoongerinkel, dat de doener in mij terugbracht. Ik was me niet langer bewust van mijn bewegingen toen ik naar binnen rende en de telefoon opnam. In eerste instantie was ik me maar nauwelijks bewust van het warme water van de douche, vol gedachten als ik was over wat er moest gebeuren. Ik was terug in de tijd en bij de lijstjes.

We kunnen altijd terugkeren naar dat gewaarzijn. Terwijl ik luister naar mijn cliënt en kijk naar haar gezichtsuitdrukking, komt het gewaarzijn terug. Een herinnering aan hoe ik vroeg in de ochtend in de zon zat helpt me om nog meer te landen, opnieuw te landen in mezelf, in die grond van Zijn, nadat ik het contact met die grond was kwijtgeraakt.

Ik en het veld van gewaarzijn zijn onlosmakelijk één. Het is: 'Ik ben bewustzijn.' Dat bewustzijn, dat ben jij. De omgeving wordt door jou gekend en dat kennen is persoonlijk. We kunnen allemaal de vogels horen kwetteren buiten of de auto's langs de weg zien zoeven, en toch is die ervaring voor iedereen anders. Het bewustzijn IS en het is persoonlijk.

Groeien door onze ervaringen

De kern in de ziel, onze Essentiële Identiteit, is onveranderlijk. Het veld in de ziel daarentegen staat open voor alle ervaringen. Dat is belangrijk voor de groei van onze ziel, die zich ontwikkelt aan de hand van al die ervaringen. Ervaringen hebben effect op de ziel, die door deze 'beïndrukking' verandert. Een groot aantal ervaringen kan de ziel direct verwerken en integreren. Een ander deel van onze ervaringen blijft onverwerkt achter en vormt als het ware knopen in de ziel. Dit worden kleine of grotere obstakels die de groei kunnen belemmeren. Een deel van deze obstakels verdwijnt in het onderbewuste tot het moment dat ze onder ogen kunnen worden gezien.

Onze ziel wil ontdekken, leren, wil de wereld kennen. Ze doet dat door met onze ervaringen samen te vallen. Ze proeft, voelt, ruikt, tast. We zien die gretigheid – die oneindige nieuwsgierigheid – onbelemmerd aanwezig in een jong kind. Via onze zintuigen neemt de ziel alles in zich op wat zich aandient, en dat doet ze ook met meningen,

standpunten, met gedachten en inzichten.(4)

Kwaliteiten van de ziel

‘Werken aan onszelf’, een term die nogal eens gebezigd wordt, betekent ‘werken aan de ziel’. Als we spreken over zelfrealisatie, dan gaat het om de realisatie van het potentieel dat in onze ziel aanwezig is. Hoe vindt de groei van de ziel plaats? De ziel beschikt over een aantal specifieke kwaliteiten die samen deze groei mogelijk maken.

Potentie

De eerste, wellicht meest centrale eigenschap van de ziel is het vermogen tot ontwikkeling, of in het Engels: *potentiality*. De ziel is een veld van mogelijkheden, mogelijkheden die zich op allerlei manieren kunnen openbaren.

De groei van de ziel is echter niet willekeurig. Net zoals een zaadje de potentie in zich draagt om uit te groeien tot iets wat in de kiem al aanwezig is, kan de ziel uitgroeien tot iets waartoe de mogelijkheid al in haar aanwezig is.

Ligt wat wij worden dan al vast? Zo eenvoudig is het niet. De werkelijkheid is oneindig veel dynamischer. Het potentieel dat in ons aanwezig is, kan zich op verschillende manieren ontplooiën. We maken voortdurend keuzes en deze worden beïnvloed door tal van omstandigheden. Ze worden ook geleid door het verlangen van de ziel naar haar wezenlijke, unieke ontplooiing en realisatie. Hoe meer dat verlangen de keuzes die we maken bepaalt, hoe meer onze potentie wordt gerealiseerd.

Die potentie is in ons werkzaam als een dynamische kracht. Het is de levendigheid die we meestal voelen via ons lichaam, maar het is ons bewustzijn zelf. Onze ziel is een levend organisme, een levend bewustzijn. Ze is als een bron waaruit ononderbroken water stroomt, een bron die telkens iets nieuws voortbrengt: ervaringen, gevoelens, ideeën, inzichten. Hier is een potentieel aan mogelijkheden dat zich aanhoudend wil ontwikkelen, dat voortdurend zoekt naar het nog ongekende.

Ieder mens is uniek. Dat is hoe we iemand kennen, in haar of zijn eigenheid. En die uniciteit kan steeds zichtbaarder worden, zich steeds verder ontplooiën en ontplooiën.

Een innerlijke drive

Als we de beschrijving van de ziel tot ons laten doordringen, dan kunnen we niet anders dan constateren dat hier een innerlijke drive aanwezig is, een kracht die ons voortstuwt naar telkens nieuwe perspectieven, nieuwe wegen. Het is onze ziel die groeit en zich ontwikkelt. Daar komt nooit een einde aan. We zijn nooit 'klaar'.

We zien de ziel in actie in het jonge kind, dat kruipend de wereld verkent, dat enorm trots is als het kan staan en de eerste stapjes zet. Het kindje dat zich vol vreugde verdiept in dat wat zich aandient, ogen en oren helemaal open.

Nieuwsgierigheid is een van de kwaliteiten van Essentie, en die nieuwsgierigheid is voelbaar en zichtbaar in het jonge kind dat zich van alles eigen wil maken, dat oefent tot het iets onder de knie krijgt. Die innerlijke drive blijft in ieder van ons werkzaam en zet ons aan tot een voortdurend proces van groei.

Plooibaarheid

Dat de ziel een voortdurend groeiend, zich ontvouwend organisme is, is nu wel duidelijk. Maar hoe doet de ziel dat? Hoe 'leert' en ontwikkelt ze zich?

De ziel, als een vibrerend, voelend en levendig organisme, geeft zich volledig over aan wat zich aandient. Ze wil de werkelijkheid kennen, en dat doet ze niet door erover na te denken; ze verdraagt geen afstand. De ziel kent de werkelijkheid door ermee samen te vallen. Ze laat zich door haar ervaringen vormen en veranderen. De ziel is, zoals we zagen, een open veld. Ze is van zichzelf vormloos en kan elke vorm aannemen.

Zo smelt ze samen met de bevruchte eicel in de baarmoeder, laat ze zich vormen door het proces dat daar plaatsvindt. Ze neemt de omgeving van de baarmoeder in zich op en leert de moeder van binnenuit kennen. Ze gaat het geboorteprocess aan en wordt geboren in de vorm van een zuigeling, nog grotendeels één met het universum. Langzaam wordt ze wakker en opent ze zich voor de wereld om haar heen. De ziel is niet het lichaam, maar ze is daar wel onlosmakelijk mee verbonden.

In het ervaren zelf gebruikt de ziel, via de zintuigen, haar lichamelijkheid. Ze gaat samenvallen met de bewegingen van armpjes en beentjes, met het optillen van het hoofd, het draaien op onze buik, het kruipen en dan, o wonder, het staan. In elke fase van de ontwikkeling leren we iets nieuws, worden we anders. Zo valt de ziel samen met honger, buikkrampjes en een natte luier. Met de steun van twee handen die het kind

omhooghouden, met vreugde en verdriet, met boosheid en spanningen in haar omgeving.

Al die ervaringen laten indrukken achter in de ziel en vormen daarin patronen en structuren. Zo ontstaat er, in en door de realiteit van de ziel, een persoonlijkheid.