

# *Spiritualiteit*

*Waar gaat het over?*

**Annelies Kraaiveld, Jungiaans, en spiritueel therapeute**

**September 2012**

**The Ultimate Understanding is a seeing and a knowing  
rather than a comprehending.  
And it does satisfy all questions,  
though not answer them.  
Answers become as irrelevant  
as the questions themselves;  
both cease in the seeing.**

**Do not judge the questioning or the longing,  
the seeking or the sadness,  
the impatience or the resistance,  
the opening or the letting go.  
It is all the perfect unfolding as it is:  
only watch it and know you are not that.  
You are Loving Awareness in which all this arises.  
You are Quiet Compassionate Space in which the life  
that you think of as 'yourself'  
unfolds.**

**This Still Expanse of Acceptance between the thoughts  
Is All That is.  
That is What You Are.  
Let the Love that is this Stillness that You Are  
Embrace You,  
Overcome you.  
Svaha!**

**(David Carse)**

# Inhoud

<i>Voorwoord</i>	3
------------------	---

## *Inleiding*

<b>Wat is spiritualiteit?</b>	6
<b>Voor wie is spiritualiteit?</b>	7
<b>Waar leidt de spirituele reis toe?</b>	8
<b>Hoe 'doe' je spiritualiteit?</b>	9

## *Het spirituele woordenwoud*

<b>Algemeen</b>	10
<b>Bewustzijn / Verlichting / Realisatie / Ontwaken</b>	11
<b>Lichaam en ziel</b>	12
<b>Persoonlijkheid</b>	13
<b>Ego / conditionering</b>	13

## *Spiritualiteit in de praktijk*

<b>Algemeen</b>	15
<b>Van gedresseerde apen en laboratoriumratten</b>	15
<b>Lichaam als poort</b>	17
<b>Laat het leven je raken</b>	18
<b>Niet veranderen</b>	18
<b>Jezelf accepteren</b>	19

# Voorwoord

“Zij doet ook aan spiritualiteit”, merkte enige tijd geleden een kennis van mij op, toen hij zijn nieuwe vriendin introduceerde. Onmiddellijk kwam bij mij de vraag op: oh ja, hoe *doet* zij dat dan? Het was spottend bedoeld, want in mijn ogen *doe* je niet aan spiritualiteit, maar *bén* je dat. Ik heb de vraag niet gesteld, omdat mijn kennis door een eerdere opmerking al boos genoeg was op mij. Toch zijn mijn ingehouden vraag en zijn opmerking de aanleiding om deze tekst te schrijven. Want ja: hoe *doe* je aan spiritualiteit? En: waar *gaat* het eigenlijk over? En om precies te zijn: waar gaat het in *mijn* visie over?

Voor mij was spiritualiteit een zweverig gedoe in een ijle sfeer. Onzichtbaar. Ongrijpbaar. Niet meetbaar. Niet kwantificeerbaar.

Ik had er verschillende beelden bij. Van hippies, kralen, lange haren en rokken, geitenharen sokken en communes. Van in lotushouding zittende mediterende mensen en van séances met geesten van overledenen. Eng en lachwekkend tegelijkertijd. Voor mij was het niet van deze tijd. Totdat mijn leven zich omkeerde en alle deuren zich voor mijn neus sloten, behalve de deur naar persoonlijke en spirituele ontwikkeling.

Ik ben niet de enige die deze weg is ingeslagen. Een groeiend aantal mensen is geïnteresseerd in spiritualiteit, omdat er een intuïtief voelen is dat er meer is tussen hemel en aarde dan alleen de harde, meetbare werkelijkheid van werken, geld verdienen en consumeren. De laatste jaren is er dan ook een steeds groter aanbod aan workshops en trainingen op het gebied van persoonlijke en spirituele ontwikkeling.

De term ‘spiritualiteit’ wordt vaak gebruikt en dekt inmiddels een diversiteit aan bedrijfsactiviteiten met een al dan niet commercieel motief. Tijdschriften met een spirituele inhoud schieten als paddestoelen uit de grond alsook spirituele centra. Velen dragen een steentje bij aan de uitbreiding van spirituele ontwikkelingsmogelijkheden en tegelijkertijd ook aan de verwarring en vooral aan de verwachting ten aanzien van spiritualiteit.

Want: wat zóek je eigenlijk als je spiritueel geïnteresseerd bent? Of beter: wat wil je *vinden*? Wat is je verwachting? En als er een antwoord op die vragen komt, is het de vraag: *wáár* kun je dat vinden?

In deze tekst hoop ik mijn steentje bij te dragen aan de ontwarring van het kluwen dat spiritualiteit heet en zet ik uiteen wat mijn visie erop is.

Om te beginnen maak ik onderscheid tussen echte spiritualiteit en ‘*feel good*’ spiritualiteit. In echte spiritualiteit sta *jijzelf* centraal en zijn jouw ervaringen een middel om jezelf te leren kennen.

Onder ‘*feel good*’ spiritualiteit versta ik die vormen van spiritualiteit waarin de (bij voorkeur grootse of fijne) *ervaring* centraal staat die jou - tijdelijk - bezorgd wordt.

Ik pretendeer geen volledigheid en fundeer mijn visie ook niet op een specifieke religieuze, levensbeschouwelijke, spirituele, psychologische of wetenschappelijke basis, maar op een compilatie van alle ervaringen en kennis die tot een eigen innerlijk weten heeft geleid.

Het gaat dan om de ervaringen in mijn eigen leven en om kennis, verworven en opgedaan uit onder andere: Boeddhisme, Tao, Upanishaden, Bijbel, Koran, Kabbala, mystieke christendom, mystieke islam (Soefi), G.C. Jung, Schopenhauer, Nietzsche, A.H. Almaas, D. Carse, Adyashanti en uit wetenschappelijk werk over neurofysiologie en kwantumfysica.

Ik ben vanaf het begin van mijn eigen zoektocht, zo'n tien jaar geleden, toen ik door een tweede burn-out mijn juridische adviespraktijk moest sluiten, voorzichtig en selectief te werk gegaan bij het kiezen van mijn psychologische en spirituele bronnen, omdat mijn intuïtie mij waarschuwde voor kaf onder het koren. Ik was huiverig voor 'de psychologische (her)maakbaarheid van mijzelf' en de zweverigheid rondom spiritualiteit en wilde me absoluut niet inlaten met zaken als séances en channeling en dergelijke.

Carl Gustav Jung - bij wie ik voor het eerst 'thuiskwam' - zette bij mij de toon. Hij maakte mij duidelijk dat wetenschap ook bedreven kan worden in een niet meetbare of kwantificeerbare omgeving. Zijn brede interesses in vooral de mystieke takken van verschillende godsdiensten, maar ook in de Tao en het Boeddhisme gaven mij voldoende vertrouwen om mij ook op die terreinen te begeven. Zijn boeken maakten mij zo enthousiast dat ik in 2006 ben begonnen aan de vijfjarige opleiding voor Jungiaans analytisch therapeut, maar ik ben na vier jaar gestopt. In 2007 kwam de naam van A.H. Almaas mij ter ore. Hij was, volgens mijn zegsman, een spiritueel leraar van formaat. Vanuit het idee dat ik wel eens zou laten zien dat het geklets over spiritualiteit en spirituele liefde van elke grond of werkelijkheid gespeend was, begon ik aan één van zijn boeken. Al bij de eerste alinea herkende ik mijzelf zodanig dat ik voor de tweede keer thuiskwam. Zo struikelde ik mijn spirituele pad op, met de naam Diamond Approach, ontwikkeld door Almaas, wat een pseudoniem is voor Hameed Ali. Ik ben sinds 1 januari 2008 'studente' aan zijn Ridhwanschool en dit is geen reclame, maar een vorm van verantwoording over mijn basis. De grote doorbraak voor mij in kennis over waar het nu echt om gaat in spiritualiteit, vormde het boek *Perfect Brilliant Stillness*, geschreven door David Carse.

Adyashanti inspireert mij ook enorm als spiritueel leraar. Hij is een Verlichte of Ontwaakte Amerikaan, auteur van verschillende boeken, en geeft - ook wereldwijd - les in de vorm van Satsangs, Intensives en Retreats.

Last but not least zijn de ervaringen uit mijn eigen leven, waaronder die in mijn jeugd wel de voornaamste basis en inspiratiebron en hebben zij mij niet alleen geholpen om mezelf (beter) te leren kennen, maar ook om mij de werking van het proces zelf duidelijk te maken.

Uit dit kleurenpalet aan bronnen put ik de kennis en mijn innerlijk weten waarmee ik mijn visie en vooral mijn begeleiding vorm en inhoud geef.

# Inleiding

## Wat is spiritualiteit?

Ik zou een tekst met de omvang van een Dikke Van Dale kunnen schrijven als ik een poging zou wagen om deze vraag op basis van alle geschreven woorden en mondelinge overleveringen te beantwoorden. Dat doe ik dus niet. Ik houd het kort en basaal.

Het woord 'spiritualiteit' stamt van het Latijnse woord 'Spiritus' en dat betekent Geest.

Spiritualiteit heeft het 'geestelijke' tot onderwerp. Geest is niet gelijk aan verstand of hoofd of gedachten. Ik vertaal het in Bewustzijn.

Geest of Bewustzijn onderscheiden we van Materie. Materie is alles wat je kunt grijpen met je handen of zou kunnen grijpen.

Toch is ook materie, zoals de kwantumfysica leert – hoewel niet alle wetenschappers zich in deze theorie kunnen vinden - op het diepste niveau, waar de diepste kern *leeg* is, Bewustzijn.

Dat betekent in feite dat alles Bewustzijn is. Bewustzijn is datgene waarvan alles gemaakt is, waaruit alles geschapen is: "... *want al wat is, is Dát.*" (Uit: Katha Upanishad)

Echte spiritualiteit heeft tot doel om dat Bewustzijn *bewust* te gaan waarnemen en het vervolgens *bewust* te leven in ons leven van alledag.

De mens die dit Bewustzijn meer of minder of volledig bewust waarneemt en in sommige gevallen dat Bewustzijn IS en vanuit dat Bewustzijn bewust 'aangedreven' leeft, noemt men Verlicht of Ontwaakt.

Echte spiritualiteit beoogt dus Ontwaken of Verlichting.

Het sleutelwoord is vooral 'bewust'. Want omdat we geschapen zijn uit of van dat Bewustzijn en dus dat Bewustzijn al *zijn*, zijn we als het ware ook al verlicht. Echter, omdat we het niet wéten of zo ervaren, gaat het bij Verlichting of Ontwaken om het *bewust-zijn* of *gewaar zijn* van dat Bewustzijn.

De meesten van ons hebben ideeën over wat Verlichting of Ontwaken is en verlangen naar bepaalde aspecten ervan, zoals Vrijheid of Liefde. Verlichting is dus een aantrekkelijk doel.

Maar is het te bereiken? En zo ja, hoe bereik je dat?

In mijn visie bewandelen we allemaal de weg naar Ontwaken, of we het weten of niet, of we het fijn vinden of niet. Het is voor mij ook geen vraag óf we het bereiken, maar wannéér we het bereiken. Hoewel dat tijdstip onbekend is, kunnen we voorwaarden scheppen in ons leven om onszelf daarvoor toegankelijk(er) te maken ofwel open te stellen.

Ontwaken of Verlichting is overigens een eerste doorbraak of een eerste stap van een doorgaand proces dat geen einde of einddoel kent.

Het is dus nuttig om onderscheid te maken tussen doel (Ontwaken of Verlichting) en middel (de voorwaarden die we kunnen scheppen). Het middel vormt het breekpunt en is het meest problematisch. Er is namelijk niet één middel dat gegarandeerd tot het beoogde doel leidt. Zelfs meditatie, wat duizenden jaren lang als hét meest geëigende middel tot Ontwaken werd en nog steeds wordt beschouwd, heeft een zeer lage successcore in dat opzicht.

Hoewel het een hoogst enkele keer voor komt dat iemand spontaan Ontwaakt, legt het overgrote deel van de spirituele zoekers een lange weg af, soms wanhopig het ene na het andere middel aangrijpend omdat niets lijkt te werken.

In mijn visie is het ook niet het doel waar het om gaat, maar gaat het om de weg ernaar toe. Op die weg gaat het om jezelf leren kennen, opdat er ooit dat moment komt dat je zo toegankelijk bent dat je gekend wordt.

Zoals de discipel Thomas de woorden van Jezus weergeeft in zijn Evangelie:

*“Jezus zeide: als zij die u leiden u zeggen; "Ziet het Koninkrijk is in de hemel", dan zullen de vogelen u voorgaan. Als zij zeggen "Het is in de zee", dan zullen de vissen u voorgaan. Maar het Koninkrijk is binnen in u en het is buiten u. Wanneer gij u zelf zult kennen, dan zult gij gekend worden en zult gij weten, dat gij de zonen zijt van de Vader, die leeft. Maar als gij u zelf niet kent, dan zijt gij in armoede en gij zijt armoede.”*

Of zoals Carse het uitdrukt: *“Selfknowledge is not knowing who or what the true self is; it is being known by that true self.”*

## Voor wie is spiritualiteit?

Veel mensen worden aangetrokken tot spiritualiteit door die prachtige gadgets als Liefde en Mededogen en ze worden naar allerlei uithoeken van het land gelokt met uitdagende programma's. Waarschijnlijk hebben ze een fijne tijd als ze die volgen, maar het is de vraag of ze met echte spiritualiteit van doen hebben of alleen maar met 'feel good' methoden.

Echte spiritualiteit is niet bedoeld voor mensen die zich willen ontdoen van emotionele en/of fysieke pijn en die zich uitsluitend in Liefde en Vrede willen wentelen. Of die als ambitie hebben om als Licht te willen stralen in de wereld.

Vele mensen hebben het beeld van een Ontwaakte mens als zijnde een mens met een goddelijk stralend licht, een mens zonder pijn, zonder frustratie, zonder boosheid. Een mens met alleen maar Stralende Goedheid.

Ik moet je uit een droom helpen: ook zij ervaren emotionele en/of fysieke pijn; ze worden ook boos, ze raken ook gefrustreerd, ze worden ook ziek; ze hebben met eenzelfde hoeveelheid verdriet en ellende te maken aan ziekte en verlies van dierbaren als iedereen. Het verschil met ons, als niet Ontwaakten, is dat zij het ánders ervaren en/of er anders mee ómgan.

Spiritualiteit is ook niet bedoeld voor mensen die *snel* resultaat willen bereiken. Een weekend-workshop of een meerdaagse training werkt niet. Niet omdat dat niet mogelijk is - zoals vermeld lukt dat in een enkel spontaan geval wel - maar omdat er individueel geen enkele indicatie te geven is over de tijdsperiode die het gaat kosten om te Ontwaken.

Helaas behoor ik niet tot die spontane Ontwaakgevallen en mijn ervaring is dat het een levenswijze is geworden en ook nog eens een tijd-, geld- en energievragende bezigheid is.

Spiritualiteit is ook niet bedoeld voor mensen die *zekerheid* wensen. Wat je vooral tegen gaat komen is onzekerheid, niet-weten.

Spiritualiteit is ook niet bedoeld voor mensen die iets *leuks* of *gezelligs* zoeken. Het is een weg die inspanning vergt en een weg die je, zelfs al maak je deel uit van een groep, uiteindelijk alleen aflegt.

Spiritualiteit is voor mensen die een verlangen hebben en wat ze ook doen om het te vervullen - reizen, carrière maken, relaties aangaan, status zoeken, enzovoorts - dit verlangen niet wezenlijk of blijvend kunnen bevredigen.

Spiritualiteit is voor mensen die een vage of duidelijke ontevredenheid voelen met het leven wat ze leiden en die niet weten wat ze kunnen doen om dat te veranderen.

Spiritualiteit is voor mensen die aan hun leven lijden en zich (soms wanhopig) afvragen of dit alles is wat is.

Spiritualiteit is voor nieuwsgierige mensen die rondlopen met vragen als: Wie ben ik in hemelsnaam? Wat de zin is van mijn leven?

Spiritualiteit is voor mensen die intuïtief weten dat ze deze weg willen gaan.

Spiritualiteit is voor mensen die innerlijk willen groeien. Je kunt het zien als een innerlijke avontuurlijke ontdekkingsreis. Het is een gok, namelijk een reis op weg naar *je-weet-niet-precies-wat*, terwijl *je-niet-precies-weet-wat* je gaat tegenkomen en ook nog eens *niet-precies-weet-hoe-lang* de reis gaat duren.

Het is de reis die mensen ondernemen die *zichzelf* zoeken. Die de moed hebben om zichzelf onder ogen te komen, die *in* zichzelf willen zoeken en zichzelf willen leren kennen. Die hun eigen innerlijk of hart willen onderzoeken en die door de lagen willen gaan die Bewustzijn aan hun waarneming onttrekken.

Ik ben vaak bang geweest dat ik iets verkeerd deed in mijn leven, ook al wist ik niet wat.

Er was een sterke notie dat ik iets anders moest doen. Ik was bang, toen ik dat maar niet kon vinden, dat ik pas op mijn sterfbed zou ontdekken wát ik had moeten doen en dat het dan te laat zou zijn. Die angst is verdwenen.

Mijn spirituele reis geeft mijn leven zin en doel. Ik heb er een zekere rust en een gevoel van vervulling door gekregen.

## Waar leidt de spirituele reis toe?

Niet alleen het tijdstip waarop we het eindpunt bereiken is onbekend, ook de route ligt niet vast. Ieder maakt zijn eigen unieke reis.

Natuurlijk ziet ieder voor zichzelf die pot met goud onderaan de regenboog, dat wat Ontwaken lijkt te beloven. We zijn ook vastbesloten die te vinden, maar zelfs al blijft die buiten ons bereik, dan nog levert de reis zelf ons iets kostbaars op.

Zodra je op weg gaat, is er een gevoel van voldoening. Je voelt dat je iets goed doet voor jezelf. Het geeft zin en richting aan je leven.

Nadat je enige tijd onderweg bent, merk je dat je je langzamerhand ontwikkelt tot een meer volwassen mens:

- je gaat merken dat je beter met moeilijke situaties en mensen leert omgaan
- je ontwikkelt meer flexibiliteit
- je ontwikkelt openheid voor andere mensen en situaties
- er komt meer respect voor jezelf en voor anderen
- je voelt je meer tevreden met jezelf, met wie je bent en je veroordeelt jezelf (en anderen) minder snel
- je wordt liefdevoller en je vermogen tot compassie groeit
- het vertrouwen in jezelf groeit en je verliest je angst om fouten te maken
- je wordt meer en meer bereid om te leven zonder zekerheden
- je krijgt een gevoel van eigenwaarde, los van hoeveel je verdient of wat je maatschappelijke status is
- je leert de schoonheid van het leven te zien en te waarderen.



Eenmaal onderweg ga je ook merken dat zich een eigen innerlijke dynamiek ontwikkelt waardoor je je er gaandeweg van bewust wordt dat het proces zichzelf als het ware aanstuurt en ontvouwt. Mijn eigen ervaring is bovendien dat ik minder snel en vaak een virus of bacterie oppak en dus minder vaak ziek word. Zoals ook wetenschappelijk onderzoek uitwijst, is door de aandacht die ik aan mezelf schenk, via onder andere meditatie, mijn immuniteit toegenomen.

## Hoe 'doe' ik spiritualiteit?

Hier begint het spirituele woud. Er zijn niet alleen tal van termen en begrippen, maar ook talloze manieren, wegen, richtingen, methoden en leraren. Ieder op zijn eigen wijze met zijn eigen merites.

Hoe jij spiritualiteit wilt beoefenen, is een vraag die je zelf mag beantwoorden; het moet aansluiten bij jou, het moet resoneren bij jou. Het antwoord hangt ook af van wat jij wilt of wilt bereiken en of het past in jouw leven.

Ik wil slechts verduidelijken hoe ik het zie, zodat jij een keuze kunt maken.

In het volgende hoofdstuk met de titel "Het spirituele woordenwoud" zet ik verschillende spirituele begrippen en termen op een rij. Woorden als Verlichting, Ontwaken en Realisatie licht ik toe.

Ook verduidelijk ik begrippen als lichaam en ziel, persoonlijkheid, ego en conditionering.

Het hoofdstuk "Spiritualiteit in de praktijk" handelt over de wijze waarop ik met spiritualiteit omga en hoe ik het daadwerkelijk toepas.

In echte spiritualiteit sta ikzelf, sta jijzelf centraal. Precies zoals ik ben, zoals jij bent. Als de mens die ik ben, als de mens die jij bent. We zijn als mens geboren, met een persoonlijkheid, instincten en behoeften; we hebben een ego ontwikkeld en we zijn door onze ervaringen geconditioneerd en geprogrammeerd. Het gaat er niet om, om dat wat met ons is geboren en ontwikkeld, kwijt te raken en/of te ontkennen. Het gaat er voor mij om dat zodanig te ontwikkelen, dat het geen belemmering meer vormt om het Bewustzijn wat ik ten diepste ben, wat jij ten diepste bent, te gaan waarnemen.

# Het spirituele woordenwoud

## Algemeen

We zijn meesters geworden in differentiatie van organisaties, van processen, van ons lichaam en van ons zelf. We kunnen ze tot op het bot ontleden. Zoals Roodkapje de wolf die ze voor haar grootmoeder aanzag, kon ontleden in 'grootmoeders grote oren, grote ogen, grote neus...'. Ze analyseerde het uiterlijk van haar grootmoeder tot in detail, maar vergat de totaliteit en zag niet dat er een wolf in bed lag in plaats van haar grootmoeder.

Wat in mijn visie van wezenlijk belang is, is dat we als een *compleet en totaal mens* zijn geboren. Met alles erop en eraan en volgens mij zijn er geen druk- of weeffouten of zetfouten gesloten in de uitvoering en zijn we geboren precies zoals we behoren te zijn. Er is niets in ons dat we zouden moeten verbergen of wegdoen. Iets wat we in de loop van ons leven, vooral in onze jeugd, vooral wel doen. In die zin gaat het bij innerlijke groei dan ook in eerste instantie om het ontdekken wat we hebben weggestopt of verborgen voor onszelf - en anderen.

We hebben een lichaam met materiële behoeften, zoals eten, drinken, slapen en seks, we hebben instincten waaronder die van voortplanting, we hebben 'immateriële' behoeften, zoals die aan liefde en veiligheid, we hebben gedachten waarmee we de wereld becommentariëren en structureren, we hebben gevoelens waarmee we de wereld ervaren, we hebben een ziel waarmee we de wereld waarnemen en we hebben een hart waarmee we kunnen weten.

We kunnen ieder onderdeel waaruit we bestaan weer onderverdelen en net als in de kwantumfysica doorgaan totdat we de kleinste deeltjes hebben benoemd, maar dan verdwalen we in een spiritueel woordenwoud. Dit woud werkt als een moeras met dwaallichtjes en leidt regelmatig tot verwarring en onbegrip en vormt dan een aanzet tot communicatiestoornissen. Het valt niet mee om hierin enige duidelijkheid te scheppen. Wat werkt, zoals mijn eigen ervaring mij leerde, is om details en nuanceringen spaarzaam te gebruiken en me bewust te worden van mijn eigen beeldvorming en concepten.

Bij woorden als Ontwaken of Verlichting of Realisatie (in de Engelse taal: Awakening or Enlightenment or Realisation), maar ook bij begrippen als lichaam en ziel, persoonlijkheid, ego en conditionering komen waarschijnlijk als vanzelf beelden in ons op. Of we hebben er ideeën over, die we gevormd hebben op basis van concepten die ons voornamelijk door anderen zijn aangeleverd.

Die beelden en concepten dragen het gevaar in zich dat we, wanneer we in onszelf duiken, op zoek gaan naar precies die beelden of concepten, en daardoor over het hoofd zien *wat is* in ons.

Een ander gevaar van het hanteren van deze begrippen is, dat we onszelf gaan opdelen in verschillende 'afdelingen' of wat ook wel genoemd wordt: deelpersoonlijkheden of welke naam er dan ook aan gegeven wordt. Het is nuttig om in het proces van jezelf leren kennen onderscheidingen te maken, maar het is goed om te blijven beseffen dat die onderscheidingen niet van elkaar te *scheiden* zijn. We zijn en blijven als mens een totaal.

Het geven van woorden aan onze ervaringen is nodig, omdat onze hersenen daardoor de ervaringen kunnen structureren. Maar het beperkt die ervaringen ook, categoriseert ze tot hanteerbare en bewerkbare proporties en doet daardoor afbreuk aan de rijkheid en totaliteit ervan.

De ervaring van Bewustzijn bijvoorbeeld benoemen als '*There is No-thing*', zoals David Carse en Adyashanti doen, is zelfs bij benadering niet wat Bewustzijn IS, zoals beiden zelf bij herhaling stellen. Het is het enige woord dat er in de verste verte bij past en wat we kunnen gebruiken om iets wat vooral '*ineffable and inexpressible*' is te omschrijven.

Ik heb een aantal 'grote' ervaringen gehad, waaraan ik geen woorden kon geven. Simpelweg omdat er geen woorden bestaan voor wat ik toen ervoer.

Omdat ik genoodzaakt ben me ook van de terminologie te bedienen die gangbaar is, zal ik toch enkele begrippen definiëren.

De enige rechtvaardiging om dat te doen is omdat het behulpzaam is om dat wat we nog niet kennen in en als onszelf ook te gaan leren zien.

Voorop blijft staan dat het erom gaat dat jij je bewust wordt en wát jij je dan bewust wordt, is een eigen ervaring waaraan jij je eigen woorden mag toekennen.

## Bewustzijn / Realisatie / Verlichting / Ontwaken

In de spirituele literatuur zijn verschillende namen in omloop voor wat ik Bewustzijn noem. Vooral de Engelse taal – waarin veel spirituele literatuur is geschreven – is rijk aan nuances op dit gebied. In het Nederlands worden woorden gebruikt als: Waarheid, Werkelijkheid, Vrijheid, Ware Natuur, Zelf, Ware Zelf, God, Zijn, Bewustzijn en in de Engelse taal tref je woorden aan als: Being, Presence, Awareness, Consciousness, Mind, True Nature, Truth.

Ook per godsdienst, pad of religie worden verschillende woorden gebruikt. In de Bijbel verwoordde Jezus Bewustzijn als het 'Koninkrijk Gods', toen hij zei: "*Want zie, het koninkrijk Gods is bij u*" (Lucas 17:21).

Het Islamitische Oproep tot Gebed verwoordt het met: '*La illaha il' Allahu*', wat vele vertalingen kent, waaronder 'Er bestaat niets wat God niet is' ofwel 'Alles Wat Is, Is God'.

In het Boeddhisme tref je het woord 'Boeddha-natuur' aan, maar ook 'Leegte', een vertaling van 'Sunyata' uit het Sanskriet, wat betekent: 'leeg van zelf' of 'afwezigheid van iets'. In India geeft men met de woorden 'Sat Chit Ananda' uitdrukking aan wat Bewustzijn is.

De Upanishaden, één van de oudste geschriften ter wereld, verwoordt in de Katha Upanishad (II.1.3) Bewustzijn als (het gebruikt de term Zelf):

*"Het is het Zelf waardoor men ziet, proeft, voelt en ruikt,  
Het is het Zelf waardoor men vreugde kent en smart,  
Het is het Zelf waardoor de mens de uiterlijke wereld kent,  
Maar het Zelf kent men niet ...  
(want al wat is, is Dat)"*

Kenners of Ontwaakten zijn in staat om Bewustzijn te ontleden en te nuanceren tot ver voorbij de grenzen van ervaring en benoemen dat.

Ik houd het bij: Bewustzijn.

De betekenis die ik toeken aan 'Realisatie' is dat we ons bewust gaan worden, gaan ontdekken of gaan realiseren of gaan verwerkelijken van wie en wat we werkelijk en in totaliteit zijn.

De betekenis die ik toeken aan 'Verlichting' is dat bewustwording in het licht brengt wat tot dan toe verborgen was voor onze waarneming. En dit gaat zowel om onze schaduwkanten, onze onaangename 'trekjes' die we het liefst verbergen, als om Bewustzijn.

De betekenis die ik toeken aan 'Ontwaken' is dat we ontwaken uit ons 'ik'. Dat betekent in de eerste plaats dat we ons bewust gaan worden van ons 'ik', vervolgens dat er buiten ons 'ik' nog iets anders is en wát dat andere dan is.

## Lichaam en ziel

Lichaam en ziel vormen een onafscheidelijk geheel. Zonder ziel is een lichaam slechts een vorm, materie, zonder expressie en een ziel zonder lichaam is een pakketje onzichtbare substantie. Ze hebben elkaar nodig om elkaar tot leven te brengen en om bewustwording mogelijk te maken.

Het lichaam is het lichaam. Het is voor iedereen duidelijk waar ik over spreek. Het is die vorm waarmee we als mens door de wereld stappen en wat zichtbaar en grijpbaar en tastbaar en meetbaar is voor iedereen. Het maakt deel uit van de materiële werkelijkheid.

Met het omschrijven van wat de ziel is, kom ik op mistig terrein. Het is zo'n woord waarvan iedereen denkt te moeten begrijpen wat het is en daarom durft bijna niemand meer te vragen wat er mee bedoeld wordt. Het heeft mij jaren gekost voordat ik ontdekte dat er zoveel mensen als definities van ziel zijn.

Op het gevaar af dat ik dus aan het arsenaal gehanteerde definities, standpunten, meningen, ideeën en overtuigingen een nieuwe toevoeg, wil ik hier toch verduidelijken wat ik onder het begrip ziel versta.

Volgens Spinoza was álles beziel.

Ik beperk me tot mensen. Ieder mens heeft een ziel en die ziel is in mijn visie een immaterieel en open 'veld' en het maakt deel uit van een totaal immaterieel veld; dat wat ik noem: de immateriële werkelijkheid. Immaterieel in de zin van: niet grijpbaar met onze handen en niet zichtbaar met onze ogen.

Met andere woorden: onze ziel is individueel, maar niet afgescheiden van andere zielen. Alles is met alles verbonden.

Carse onderscheidt *'Unidentified Consciousness'* van *'identified consciousness'*.

In navolging van Almaas omschrijf ik de ziel als: het 'orgaan' waarmee we alles – onze subjectieve innerlijke en uiterlijke wereld – ervaren en waarnemen. De ziel is de plaats van ons individuele gewaarzijn of bewustzijn.

In *The inner journey home* (blz. 23) omschrijft Almaas de ziel als: *"The soul is the experienter, the perceiver, the observer, the doer, the thinker, the chooser, the responder, the enjoyer, the sufferer, and the inner site of all of these."*

Een paar zinnen verderop zegt hij: *"Since the soul is the site and agency of experience then everything that arises in the soul can be seen as part of the soul. Thoughts, images, emotions, feelings, sensations, perceptions, insights, knowledge, and states of consciousness are all the soul."*

De ziel, die ook het lichaam ervaart, is dus het alfa en omega van waar het om gaat in echte spiritualiteit. Het heeft alles in zich. Van Bewustzijn, in de diepste lagen van de ziel, tot kwaliteiten als Liefde, Mededogen, Vrede, Dankbaarheid, tot de persoonlijkheid, tot ego en conditionering als bovenste of buitenste laag.

## Persoonlijkheid

Ik begeef me ook hier op een gebied met rijk geschakeerde meningen, ideeën, overtuigingen, definities en omschrijvingen. De persoonlijkheid maakt deel uit van de ziel en in die zin is het nuttig om het te kunnen onderscheiden.

In mijn visie wordt de persoonlijkheid gevormd door een combinatie van temperament en energieën.

Temperament spreekt wat mij betreft voor zich. Iemand heeft een heftig of zacht temperament en alles wat daar tussenin ligt.

Maar om welke energieën gaat het? Zonder hier een afdoend antwoord op te willen of kunnen geven, hanteer ik de volgende onderscheidingen.

Je kunt mensen, basaal, onderscheiden in: water-, lucht-, aarde- en vuurtypen. Je kunt ze onderscheiden aan de hand van bijvoorbeeld de negen enneagrammen (de Hervormer (1), de Helper (2), de Bereiker (3), de Individualist (4), de Onderzoeker (5), de Loyalist (6), de Enthousiasteling (7), de Uitdager (8) en de Vredestichter (9)). Of aan de hand van de twaalf zodiaktekens die in de astrologie worden gebruikt, maar ook in het Cosmologisch Organisatiemodel zoals dat in de opleiding voor Jungiaans analytisch therapeut wordt gehanteerd (Steenbok, Waterman, Vissen, Ram, Stier, Tweelingen, Kreeft, Leeuw, Maagd, Weegschaal, Schorpioen en Boogschutter). Je kunt de typologie van Jung gebruiken en de persoonlijkheid onderscheiden op het continuüm van extravert naar introvert en ze dan als verbijzondering verdelen in typen als intuïtief, waarnemend, gevoelstype of denktipe. Je kunt een grovere benadering gebruiken en de persoonlijkheid onderscheiden in een hart-, een hoofd- of een buiktipe c.q. een gevoel-, een denk- of een praktisch type.

Welke duiding je ook kiest, in principe heeft iedereen alles in zich. Het gaat slechts om de verhouding tussen en de dominantie van bepaalde energieën.

## Ego / conditionering

In de spirituele literatuur zijn 'ego' en 'conditionering' belangrijke onderscheidingen ter afbakening van diepere lagen van de ziel.

Ook hier geldt dat er zoveel mensen als omschrijvingen of definities zijn. Ik heb een definitie ontwikkeld die werkbaar is en die voor mij voldoende is om anderen in zichzelf de nodige onderscheiding te kunnen laten maken.

Op het 'ego' ligt in spirituele kringen vaak een negatief waardeoordeel. Er zijn allerlei stromingen die het ego het liefst willen vernietigen of ten minste willen diskwalificeren. Het ego wordt vaak als de oorzaak, zo niet de boosdoener, beschouwd die ons het grote Licht onthoudt.

In mijn visie is ego een organiserend principe, dat onze identiteit c.q. plaats in de wereld regelt. Ik zie het als een noodzakelijke stap in onze ontwikkeling, een ontwikkeling overigens die niet stopt na de vorming van een ego, maar de opmaat is naar volwassenheid. Ons ego vormt de verbinding met de buitenwereld.

In mijn visie is 'conditionering' hetzelfde als wat in de Engelse taal '*mind*' wordt genoemd (ter onderscheiding overigens van '*Mind*', wat '*Geest*' betekent). Ik omschrijf conditionering als een samenwerking van gedachten, gevoelens, emoties en fysieke sensaties die in ons innerlijk opkomen als *reacties en patronen* op wat plaatsvindt in het hier en nu en wat ons aanzet tot gedrag. Onze conditionering is gevormd door ervaringen uit het verleden.

In het volgende hoofdstuk ga ik dieper in op het ontstaan en de werking van het ego en onze conditionering.

# Spiritualiteit in de praktijk

## Algemeen

Er zijn verschillende richtingen die oefeningen doen of meditatietechnieken toepassen die een trance opwekken of die middelen gebruiken die ertoe moeten leiden dat de ziel het lichaam verlaat om astrale reizen te maken; sommige reizen zelfs door allerlei dimensies of universa. Andere richtingen werken met 'boodschappen' uit de spirituele wereld en dan is er een medium nodig die deze boodschappen 'vertaalt' en doorgeeft.

Ik reken deze richtingen niet tot wat ik echte spiritualiteit noem. Het kan nuttig zijn om met behulp van deze vormen kennis te verkrijgen over het leven en/of over jezelf, of om bepaalde patronen die we in ons leven hebben ontwikkeld te doorzien, maar spiritualiteit is niet slechts een kwestie van kennis, het is een kwestie van ervaren en/of beleven, van innerlijk weten, van landen in jezelf.

In mijn visie beoefen je spiritualiteit ook niet uitsluitend in workshops of trainingen of retraites. Ze kunnen behulpzaam zijn, maar spiritualiteit is 'dagelijkse arbeid' ofwel '*ongoing work*'. Het is een levenswijze waarbij jijzelf en je eigen dagelijkse leven en ervaringen jouw leermeesters zijn.

In mijn visie op spiritualiteit gaat het om het leren kennen van jezelf. Dat kennen zetelt niet in je hoofd. Om jezelf te leren kennen, maak je als het ware een afdaling in jezelf, een afdaling in je lichaam en ziel. Inzichten die je jezelf beter doen leren zien of begrijpen beginnen vaak in je hoofd, maar dat is onvoldoende om het te integreren in je menszijn. Het inzicht dient 'af te dalen' tot op het ervaringsniveau van je hart en je lichaam, tot in de kern van je cellen als het ware. Wanneer het daar landt, dán is het tot op de bodem geïntegreerd en maakt het deel uit van je innerlijk weten, van je Zijn en dan is er wezenlijk iets in je veranderd.

Niet voor niets luidt het spreekwoord dat de grootste reis die de Westerse mens aflegt een lengte heeft van ongeveer dertig centimeter, namelijk die van het hoofd naar het hart.

Ons lichaam is een belangrijk instrument in het leren kennen van onszelf. Het vormt de toegangspoort tot onze persoonlijke geschiedenis.

Ons ego en onze conditionering, als deel van onze ziel, zijn gevormd door onze persoonlijke geschiedenis. Over het algemeen leven we vanuit dat deel van onze ziel. Alsof dat alles is wat we zijn. Het ontdekken dat we meer zijn dan dat, het bewust worden hoe zeer we geleefd worden door patronen en reacties – hoezeer we reageren als gedresseerde apen en laboratoriumratten - is vaak op zich al een schok.

## Van gedresseerde apen en laboratoriumratten

Om te kunnen overleven worden we uitgerust met een aantal 'instrumenten'. Als soort en als individu.

Als soort krijgen we bijvoorbeeld ons voortplantingsinstinct en ons sociaal instinct mee.

Ons voortplantingsinstinct werkt via onze seksualiteit en agressiviteit. Agressiviteit niet in de zin van woede, maar als een instinctief weten hoe niet dood te gaan. Ons sociaal instinct weet dat we anderen nodig hebben om ons leven in te richten, om ons leven mee te delen.

Als individu worden we uitgerust met een aanpassing- en afweerinstrumentarium.

Ons aanpassingsinstrument werkt subtiel. Het begint direct na onze geboorte te werken en binnen twaalf uur hebben we al geleerd om ons aan te passen aan onze moeder (of verzorger), omdat we volledig en volkomen afhankelijk van haar of zijn goede zorg zijn.

Het aanpassingsvermogen verschaft ons niet alleen de bekwaamheid om voedsel, veiligheid, liefde en aandacht te verkrijgen, ook vormt het ons. We passen ons namelijk aan al naargelang iets in ons gewaardeerd of afgewezen wordt. Tevens doet het ons reageren op de geboden en verboden, waarschuwingen, normen en waarden, straffen en beloningen van de mensen in onze directe omgeving, zoals ouders, broers, zussen, ooms, tantes, oma's en opa's, leraren en anderen.

Uit deze aanpassing groeit een ego. Want wanneer we opgegroeid zijn, bepaalt de wijze waarop we geleerd hebben onszelf aan te passen, onze identiteit en met die identiteit treden we andere mensen en de wereld tegemoet.

Het is ook de voedingsbodem van onze ideeën en overtuigingen op basis waarvan we ons leven leiden of vinden dat we ons leven moeten leiden.

Ons afweerinstrumentarium helpt ons te beschermen tegen fysieke en emotionele pijn.

Het werkt onder andere door afsluiting van onze gevoelens en emoties, door er afstand van te nemen, door ze te ontkennen en/of te verdringen, door te reageren op mensen en situaties met angst, afweer, boosheid, hoop en door onze eigen behoeften te ontkennen.

Dit afweerinstrumentarium is de bakermat van onze conditionering. Want de wijze waarop we onszelf beschermen bepaalt voor een groot deel hoe wij met onszelf omgaan en op andere mensen en de wereld réageren.

Deze instrumenten zorgen in de loop van onze kinderjaren niet alleen voor een afsluiting van Bewustzijn, van het Bewustzijn dat we als baby *zijn*, ook het grootste deel van de totaliteit van wie we als mens zijn, verdwijnt door hun werking in ons onbewuste.

Kortom, deze instrumenten modelleren ons tot een gestripte versie van de complete mens die we in oorsprong zijn. En meestal denken we dat we niet méér zijn dan die gestripte versie.

De meeste mensen zijn zich hiervan niet bewust. We denken te weten wie we zijn. We zijn tenslotte zelfbewuste mensen en we maken bewuste keuzes.

Zoals uit divers wetenschappelijk onderzoek blijkt is dat wat wij denken ons bewust te zijn, echter slechts het uiterste en bovenste topje van een ijsberg.

Ap Dijksterhuis, hoogleraar Psychologie van het Onbewuste aan de Radboud Universiteit Nijmegen, zegt daarover in zijn boek *Het slimme onbewuste* het volgende (blz. 15):

*“We denken dat het bewustzijn alles aanstuurt en dat ons gedrag begint met bewust genomen beslissingen. Dit is niet zo. Zoals uit latere hoofdstukken zal blijken, speelt bij verreweg het grootste deel van ons gedrag ons bewustzijn geen enkele rol*

*...*

*Sommige psychologen hebben wel eens geopperd dat ons bewustzijn slechts een rol speelt bij 1 procent van ons gedrag. Die andere 99 procent is onbewust. Natuurlijk zijn die getallen arbitrair, je kunt niet precies zeggen hoeveel gedrag onbewust is en van hoeveel van ons gedrag we ons bewust zijn. Het is wel belangrijk te onderkennen dat we onbewuste processen schromelijk onderschatten en het belang van bewuste processen enorm overschatten.”*



Ook neurofysiologisch wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat ons bewustzijn slechts een minieme rol speelt in vergelijking met ons onbewuste. Zo ontvangen onze hersenen 400 miljard bits per seconde aan informatie, maar we zijn slechts 2000 bits bewust. Dat is 1/50 miljoenste procent van het totale aanbod per seconde aan informatie! Die 2000 bits hebben betrekking op ons eigen lichaam, tijd en plaats (uit de film: *What the bleep do we know?*)  
Hoezo zelfbewuste mensen? Hoezo bewuste keuze?

Een groot deel van het spirituele werk heeft betrekking op het bewust worden van ons ego en onze conditionering. Want pas wanneer we dat gaan zien ontstaat er ruimte om ook andere, subtiele, waarnemingen in onszelf te gaan doen.

## Lichaam als poort

Vanuit mijn spirituele visie is het de bedoeling dat we op *aarde* leven als *compleet mens*, dat wil zeggen: als geïntegreerd mens, dus niet als uitsluitend of overwegend geest of ziel en niet als uitsluitend of overwegend lichaam. En op *áárde* en dus niet in andere dimensies.

Jouw lichaam is het geschiedenisboek van je jeugd. Je lichaam vertelt je, met beelden of woorden, wat er in het verleden gebeurd is en vooral: hoe jij dat ervaren hebt. Het vertelt je over je egostructuren en conditionering, over vergeten ervaringen en over bewuste en onbewuste ideeën en overtuigingen. Je lichaam verbindt je met de pijn en vreugde van het verleden. Het maakt je uiteindelijk duidelijk hoe jij, in het hier en nu, nog steeds reageert vanuit gebeurtenissen uit het verleden en wanneer je dat gaat inzien, ben je een belangrijke stap verder op weg naar innerlijke vrijheid.

Behalve dat het de geschiedenis van je jeugd weergeeft, met zijn voortdurende output aan reacties, is je lichaam ook het voertuig van Bewustzijn. Het *is* Bewustzijn. Om dat te kunnen gaan onderscheiden van die voortdurende output en te gaan waarnemen dat het Bewustzijn *is*, is het dan ook belangrijk om dat lichaam te leren kennen, om alles wat zich daarin en daarom heen afspeelt te gaan voelen en ervaren.

Het lichaam geeft ons toegang tot ons hart. Het hart dat zoveel geheimen heeft en het grootste geheim is misschien wel *dát* het zoveel geheimen heeft.

Cyndi Dale verwoordt het in *Het subtiele lichaam* (blz. 66, 67) als volgt:

*“Het hart is het fysieke centrum van de bloedsomloop en bestuurt meer dan 75 biljoen cellen. Het is eveneens het elektromagnetisch centrum van het lichaam en zendt duizenden malen zo veel elektriciteit uit als de hersenen ... Onder de juiste omstandigheden, zoals wanneer je je op het hart ‘centreert’ of concentreert, begint het hart de hersenen te regelen.”*

Analyse laat zien, zo stelt zij, dat binnenkomende informatie eerst het hart beïnvloedt en pas daarna, via het hart, de hersenen en de rest van het lichaam worden ‘geïnformeerd’. Het hart heeft, kortom, meer capaciteit tot kennis, inzicht en innerlijk weten dan onze hersenen. Vanuit dit perspectief is een belangrijk onderdeel van spiritualiteit het bewust worden en waarnemen van jouw lichaam. Daartoe dient bijvoorbeeld meditatie, maar ook mindfulness en focussen zijn technieken die daaraan bijdragen. Hoe meer je gaat waarnemen in je lichaam, hoe subtieler je waarnemingen worden, hoe gemakkelijker je ook de diepere lagen van je ziel gewaar wordt.

## Laat het Leven je raken

Niet alleen ons lichaam en onze ervaringen zijn onze leermeester. Ook ons dagelijkse leven leert ons over onszelf, vanuit de oude Egyptische wijsheid: *'Zo binnen, zo buiten, zo boven, zo beneden'*.

Het leven zelf is feitelijk de meest optimale leermeester die er is, omdat het ons spiegelt en ons wil leren. Onze interacties en onze reacties op mensen en situaties tonen ons precies wie wij innerlijk zijn. Wanneer ik een conflict heb met één van mijn kinderen, is dat over het algemeen een aanwijzing dat zich in mij eenzelfde soort conflict afspeelt, wat tot dan toe voor mij verborgen was. Een ruzie, hoe heftig of onbenullig ook, is dan niet zo maar meer een ruzie, maar krijgt betekenis en diepgang. Zoals Jung gezegd heeft: *"Al wat ons in anderen irriteert kan ons iets doen begrijpen over onszelf."*

Als we gaan leren zien hoe wáár dit is, dan verandert er iets in onze kijk op onszelf, op onze medemens en op ons leven en gaan we niet alleen de uitdaging en de dynamiek ervan zien, maar wordt de interactie met onze dierbaren, familie, vrienden en collega's en de situaties in ons dagelijks leven een boeiend verschijnsel dat ons gaat intrigeren. Dan gaan we ervaren hoe het leven ons verrijkt.

Het volgende citaat van A.H. Almaas beschrijft dit als volgt (uit: *Diamond Heart, book one*, blz. 130, 131):

*"The problematic situations in your life are not chance or haphazard. They are specifically yours, designed specifically for you by a part of you that loves you more than anything else. The part of you that loves you more than anything else has created roadblocks to lead you to yourself. Without something pricking you in the side, saying: "Look here! This way!" you are not going to go the right direction.*

*The part of you that designed this loves you so much that it doesn't want you to lose the chance. It will go to extreme measures to wake you up, and it will make you suffer greatly if you don't listen. What else can it do? That is its purpose. How much suffering and difficulty it brings you is immaterial in relation to the fulfillment and satisfaction you will have when you actually struggle and see the fruits of the struggle. You can look at your problems as difficulties to be gotten rid of as fast as possible with the least struggle, or you can look at them from the perspective of the part of you that is guiding you to yourself. If you look at them from that more accurate, more finely tuned perspective, the new issues that then arise have a new value. They have nutrition that you need."*

Het is vanuit dit perspectief dat een dialoog over en bewustwording van jouw ervaringen in jouw leven in het hier en nu niet alleen inzicht geeft in de vorming en werking van je ego en conditionering, maar ook de directe relatie tussen jouw lichaam en ziel aan het licht brengt en je op die manier in jezelf brengt.

## Niet veranderen

De spirituele reis is een reis van jezelf gaan waarnemen. Van jezelf bewust worden en uiteindelijk van jezelf zijn.

Het begint met het *opmerken* van wat zich in jezelf afspeelt. Het gaat er niet om, om dat wat je opmerkt, te veranderen. Het gaat puur om het 'in het licht' brengen en als het eenmaal in het licht staat, mooi of niet mooi, en als we het zo volledig mogelijk ervaren en begrepen hebben, dan is ons 'werk' gedaan. Wanneer onze haat tegen één van onze wel of niet dierbare medemensen

bewust is geworden, gaat het er *niet* om, om vervolgens te leren om die haat te veranderen in liefde. Dát veranderingsproces nu, voor zover het moet veranderen, is niet meer aan onze 'ik'. Dit is dan ook precies het verschil met psychotherapie. In de reguliere psychotherapie dienen zich overwegend mensen aan met psychische problemen. Mensen die zijn vastgelopen of dreigen vast te lopen in hun werk, de maatschappij en/of hun gezin. Zij krijgen instrumenten aangereikt om hun gedrag te veranderen opdat zij weer kunnen gaan functioneren in hun leven. Psychotherapie ziet vooral op *gedragsverandering* en op het *weer kunnen functioneren*.

Spiritualiteit daarentegen ziet niet op het oplossen van bestaande psychische problemen of het veranderen van gedrag, maar heeft betrekking op het gaan waarnemen van wat er is in jezelf, waardoor innerlijke *groei* mogelijk wordt. Dat dit soms psychisch diepgaande positieve veranderingen tot gevolg heeft is een bijeffect.

## Jezelf accepteren

Hoe wáár het ook is dat je pas van een ander kunt houden, wanneer je eerst van jezelf houdt en hoe wáár het eveneens is dat je een ander pas kunt accepteren, nadat je jezelf geaccepteerd hebt, wat *niet* waar is, is dat je dit kunt *bewerkstelligen*.

Er is geen vaardigheid die jou kan leren om van jezelf te houden of jezelf te accepteren.

Het is geen daad van doén of zéggen '*vanaf nu houd ik van mezelf*'.

Een ieder die zichzelf dit opdraagt, maakt een karikatuur van zichzelf.

Zoals Adyashanti zegt, geparafraseerd: '*You can only love the world, if you are beyond the world.*'

Zo kunnen we ook alleen van onszelf houden, echte liefde voor onszelf voelen, wat identiek is aan volledige acceptatie, wanneer we '*beyond ourselves*' zijn.

De spirituele reis - op weg naar het bewust-zijn van Bewustzijn - is, hoe goed we ook geëquipeerd zijn, niet meer dan het scheppen van voorwaarden voor het gewaar worden van die echte liefde voor onszelf in onszelf. Óf we dat gewaar worden, is uiteindelijk echter een daad die buiten onze eigen controle of macht ligt.

