

Aantekeningen uit:

**Bram Jansen, Het leven leren leven,
over praktische mystiek,**

Tielt, 2002.

**samengesteld door Roeland Wijkhuizen
u aangereikt door:**



"Het boek is in de eerste plaats bedoeld voor ieder die zoekende is, die beseft dat de zin van het bestaan niet in de buitenwereld te vinden is, die - ook al is het nog erg versluierd - weet heeft van het bestaan van een eigen zielsverlangen. Daarnaast zal het inspirerende stof bevatten voor allen die als hulpverlener, coach, begeleider, e.d.c. anderen steunen bij hun zoektocht in het leven."

De getallen tussen haakjes verwijzen naar de pagina's in het boek

deel 1.

Mystiek past bij mensen die beseffen dat hun beeld van de wereld en van het leven niet compleet is, en dat er voor een mens nog veel te leren is, dat niet door activiteiten van de menselijke geest ontdekt kan worden. Een mens moet ergens de behoefte voelen om intens en langdurig op zoek te gaan naar een diepere betekenis van het eigen leven, van de mensen in het algemeen, van de wereld, het universum. (14)

Het is duidelijk dat de identiteit van de mens niet helemaal vaststaat, niet bij de geboorte, niet in de volwassenheid, ook niet bij de ouderdom. Natuurlijk is het mogelijk om een stevig, vast omlijnd beeld van de werkelijkheid op te bouwen en van daaruit de wereld te bekijken en te bespelen. Soms lijkt het alsof veel mensen leven en zich uiten op een manier alsof er geen existentiële vragen bestaan.

De mens is een wezen dat zichzelf een ander mens kan zien worden. (15)
Mensen die zoeken, ontlenen een vorm van bestaanszekerheid aan iets wat op zichzelf geen enkele vastigheid kent. Het leven is een permanent zoeken, tasten en verlangen. Toch kan het zoeken een gevoel van rust en geborgenheid geven. Ik ervaar dat als een soort geschenk. (16) Het zoeken heeft te maken met een sterk en mysterieus verlangen. Niet een verlangen naar haalbare aardse zaken, maar een verlangen naar beelden, ervaringen, kaders, inzichten die het leven in een ruim en helder perspectief plaatsen. Dat is het verlangen waaraan mystici voortdurend en hartstochtelijk uiting aan geven. (17)

Het lijkt makkelijk om te besluiten dat het leven op zichzelf zinloos is en dat een mens niet meer moet verlangen dan wat hier op aarde haalbaar is. Dat scheelt een boel getob over de betekenis van dingen, die onvermijdelijk zijn: ziekte, tegenslag, rampen etc.

Waarom hij? Waarom nu? Waarom hier? Het zijn korte indringende vragen die een voorbode zijn van het verlangen in een mens. In de praktijk beslist de mens niet of zingeving al dan niet wenselijk is. Het gebeurt gewoon. (19)

Het mysterieuze verlangen ervaren en er gehoor aan geven is geen vanzelfsprekende zaak. Toch steekt het onbestemde verlangen telkens de kop weer op. (20)

Mystiek gaat over ervaringen die in het eigen leven een grote betekenis hebben. Ervaringen die aardse bezigheden, relaties, denken en dergelijke in een nieuw licht plaatsen. (21)

over energie en bewustzijn

Alles wat wij kunnen waarnemen is een verschijningsvorm van energie. Sinds het begin van de twintigste eeuw zijn wetenschappers hiervan overtuigd. Het geldt ook voor alles wat wij in het dagelijks leven 'materie' noemen. Het zijn energieën die in verschillende mate 'gestold' zijn. (24)

De existentiële psychologie zegt dat de denkende menselijke geest niets te zeggen heeft als het gaat om de werkelijke betekenis en bedoeling van het leven. Het menselijk bewustzijn is groter dan wat de menselijke geest kan bedenken.

Het bijzondere van een mens is dat hij niet alleen kan nadenken over zichzelf, maar dat hij zichzelf ook kan ervaren. Het is het verschil tussen hoe iets werkt en hoe het werkelijk is. Denken en ervaren lijken niet op elkaar zoals een 'huis metselen' en 'een plek vinden om te gaan wonen' niet op elkaar lijken.

Zo is ook de geest maar één aspect van een breed scala aan realiteiten, die de mens in zijn bewustzijn kan ervaren. (26) Dat het bewustzijn groter is dan een mens kan bedenken, blijkt uit het feit dat er na alles wat een mens over zijn leven bedenkt, voelt, wenst en beoordeelt steeds opnieuw een moment komt dat hij in staat is er als het ware van boven af naar te kijken, het in woorden of beelden te vangen en er een nieuw besef over te vormen. De mens is een transcendent wezen. (27)

De mens kan altijd rustig naar zijn leven kijken. Er is een werkelijkheid die zijn bewustzijn van het moment overtreft. Het menselijk leven is meer dan hij op een moment kan bedenken en verwoorden.

over aarde en hemel

De aarde is niet wat in aardrijkskundeboeken beschreven staat. De aarde heeft voor ieder mens een eigen gedaante. Tegen de tijd dat een kind leert lezen, heeft het allang een eigen beeld van zijn of haar aarde. (29) Hoe iemand de aarde ziet lijkt stevig gefundeerd, maar is in feite een willekeur van tijdelijkheid. (30)

Bij 'hemel' denken veel mensen niet alleen aan de lucht, maar ook aan een werkelijkheid die in alles afwijkt van de aardse. Men doelt op een werkelijkheid die zich onttrekt aan zintuiglijke of intellectuele waarneming. Waar de aarde hoort bij 'onvolkomenheid', 'eindigheid', hoort bij de hemel de oneindigheid en de volkomenheid. (31) De mens heeft het geluk dat hij tegenover de gebrekkigheid van de aardse kanten van het leven weet kan hebben van het verhoopte en verlangde volmaaktheid van de hemelse kanten van het leven.

Het eerder beschreven verlangen stelt de mens in staat om in iedere aardse situatie (hoe gebrekkig ook) te zoeken naar een hemelse dimensie, naar mogelijkheid tot verbetering. (33)

Denken over de werkelijkheid heeft sterke kanten. (34) Het grote nadeel is dat bij denken zaken in stukken geknipt worden die de mens als geheel kent en vervolgens met de afzonderlijke stukken aan het werk gaat (of aan de haal gaat). (35) De mens kan met zijn denkende geest slechts gedeelten van de waarheid tegelijk in gedachten krijgen. (36) Het bijzondere aan een mens is dat hij in het bewustzijn een levend besef kan hebben van de

ervaring dat er een onderscheid bestaat tussen zijn eigen ideeën over een bepaald onderwerp en de uiteindelijke waarheid over dat onderwerp. Het bewustzijn van de mens is naar boven toe open. De waarheid is van nature holistisch. Er kan enige tijd overheen gaan voor mens bereid en in staat is om de verschillende kanten van een kwestie onder ogen te zien. (38)

over schuld en vergeving

Kinderen komen als onschuldige mensen ter wereld. In de loop van het leven gaat de mens merken dat hij last heeft van gebrek en onvermogen: gebrek aan fysieke mogelijkheden, gebrek aan liefde. De mens bouwt daardoor een schuldgevoel op. Keer op keer komt hij tot de ontdekking dat zijn gedachten/daden onprettige gevolgen hebben voor hemzelf of anderen. De aard van de schuld en hoe de mens daaronder lijdt verschilt van mens tot mens. Wat kan een mens doen om af te leren steeds nieuw schuld te creëren en zich van oude schuld te bevrijden? (47) Hoe beter het een mens lukt om te leven naar zijn zielsverlangen, hoe kleiner de kans dat hij (nieuwe) schuld opbouwt en hoe vreugdevoller en liefderijker zijn leven zal zijn. Wie bovendien vergeving in de praktijk probeert te brengen werkt aan een definitieve oplossing van schuld.

Het menselijk bewustzijn is naar boven toe open en een mens kan in zichzelf afstand nemen van zijn doen en laten en eerlijk proberen te zien wat er gaande is. (49) Een mens kan dan zichzelf, maar ook anderen vergeven. (50) Vergeven is niet goedpraten. Vergeven wil zeggen eerlijk onder ogen zien wat er verkeerd of ongelukkig was in woorden of gedrag en daarbij de toezegging dat het niet zal worden nagedragen. Het is de gevolgen van wat gebeurd is onder ogen zien en de toekomst open houden. Wanneer een mens voelt dat anderen de fouten niet nadragen, zal deze ruimte en vrijheid ervaren om aan de toekomst te werken. (52)

over angst

Angst is niet de aanwezigheid van iets negatiefs, maar de afwezigheid van iets positiefs. Angst kan een krachtig en snel optredend verschijnsel zijn. (53) Het kan ook als een sluimerende permanente achtergrond aanwezig zijn. Angst heeft alles te maken met de toestand van de menselijke ziel. Angst heeft geest en lichaam in zijn greep. (54) Een mensenleven begint meestal zonder angst. (55) Het aardse leven heeft beperkingen en de mens moet afwachten of hij de aandacht en liefde krijgt die voor hem vrede en geluk betekenen. Het is een worsteling om de onafgebroken liefdevolle aandacht van voor de geboorte terug te vinden. Angst is de zwarte schaduw waar de zon niet meer recht boven staat. (56)

Eén methode om angst te overwinnen is de ervaring dat andere mensen in eenzelfde situatie niet bang zijn. Een andere manier heeft alles te maken met de plaats van de ziel in het totale leven. De mens is een vrije wil die goede keuzes kan maken, dat een verlangen heeft naar vrede en geluk. Andere mensen kunnen hulp bieden hoe de vrijheid van keuze werkt, hoe verlangen er uit ziet. De essentie van deze tweede methode is dat een mens geholpen wordt om zijn levenslicht weer te laten schijnen. De twee methoden kunnen niet zonder elkaar. (57)

Vrede in de ziel is een rijk gevulde toestand, een mens kan genieten ondanks onvermijdelijke tegenslagen. De levensvreugde van een mens met vrede in zijn ziel straalt van hem af. Wanneer een mens dat niet heeft houdt angst hem in de greep en dat verhindert het vrije contact met anderen en de wereld. (58)

over hoogmoed

Een aards leven heeft altijd een remmende werking op de ontwikkeling in de richting van een hoger, open leven. Het lijkt voor de hand te liggen om een leven dat een mens met veel moeite heeft opgebouwd op dezelfde manier voort te zetten dan om van zichzelf te vragen om zich steeds maar weer te blijven ontwikkelen. Deze instelling is precies wat hoogmoed is. Echter: er is pas sprake van hoogmoed wanneer een mens weet heeft van de mogelijke ontwikkeling, anders is er spraken van onwetendheid. (60)

Leren beseffen dat er 'ergens' waarheden zijn die - hoewel ze het verstand te boven gaan - de kern van het eigen leven aangaan en tevens leren begrijpen dat het een mens gegevens kan zijn om daar stukje bij beter meer zicht op te krijgen maakt een mens vanzelf nederig. (63)

over verlangen

Verlangen heeft te maken met de wezenlijke openheid van bewustzijn. De onbegrenstheid van het menselijk bewustzijn is als het ware de ruimte waar het menselijk verlangen zetelt. Er is een bovennatuurlijke trekkracht. (65) Er zijn gezonde en ongezonde verlangens; het leven is een leerroute met een breed scala aan mogelijkheden. Verlangens zijn producten van de werking van de eigen geest (net zoals het begrip van de werkelijkheid een product van de eigen geest is). (RW: er is ook ander verlangen en dat komt van de ziel!) Dit heeft grote consequenties: de mens kan naar eigen goeddunken zijn verlangens volgen of niet. De vrije wil stelt de mens in staat om een verlangen groter of kleiner te maken. Het bewustzijn is naar boven toe open en iemand kan van bovenaf beschouwen wat hij/zij aan het doen is en eventueel besluiten daar verandering in aan te brengen. (Van

ingeslepen gewoontes komt een mens maar moeilijk los, maar het kan wel, want de bezigheden van de geest zijn onderworpen aan de vrije wil.) (67).

over liefde

Overal waar een mens liefde ten deel valt, voelt hij zich thuis. Liefde overkomt een mens. Liefde gaat aardsheid te boven. (71) Liefde maakt gelukkig. Naarmate een mens meer moeite doet om open te staan voor liefde in relaties, in de dagelijkse activiteiten, in de wijze van handelen, zal hij zich gelukkiger voelen. (72)

Mededogen geeft ruimte aan anderen om zich op het pad van verbetering, liefde en geluk te begeven. (73) Mededogen kan een mens in praktijk brengen door zo weinig mogelijk te oordelen over anderen en situaties en deze al heelal niet in het openbaar te veroordelen. (74)

over schouwen

Een mens moet zijn normale, dagelijkse gedachten flink leren verzetten - of opschorten - wil hij in het reine komen met zijn aanwezigheid op aarde en met de bestaansdroefheid, die een mens eigen is. Dat doet hij door te leren luisteren naar de roerselen van de ziel. Dan pas kan hij de werkelijke betekenis van het leven leren zien, d.i. gehoor leren geven aan het grote verlangen naar 'meer hemel'

De weg naar binnen, het schouwen van de eigen ziel staat diametraal tegenover de weg naar buiten (in de wereld van het dagelijks leven). Het gaat bij de weg naar binnen om het stil maken van de geest om te onderzoeken wat de ziel een mens te zeggen heeft. Schouwen is dus anders dan nadenken over zichzelf. Nadenken doe je met je geest; schouwen betekent om als een neutrale toeschouwer de geest bezig te zien: niet beoordelen, niet verklaren, niet begrijpen, niet veroordelen (dat is allemaal 'denken'). Schouwen is bewust registreren hoe men zichzelf ervaart. (76) Schouwen kan het gevolg zijn van een geleidelijke ontwikkeling of van een ingreep van buitenaf. (78) Een ingreep kan een plotseling optrekken van wolken zijn of een confrontatie met een probleem. (79)

deel 2.

Een mens is op vier manieren betrokken bij wat bestaat:

- als schepsel
- als ontdekker/verzamelaar van kennis,
- als scheppend wezen

- als bewust wezen dat door schouwen de grens van bewustzijn kan verleggen. (84)

Het is alsof de mens bestaat uit een continuüm van bewustzijns-mogelijkheden die reiken van de levensloze materie waar hij uit bestaat aan het ene einde tot een volledig open, helder, stralend, liefdevol bewustzijn aan het andere einde.

Een mens kan beseffen dat zijn hele leven lang zijn identiteit niet vaststaat. (86)

De mens is een lichaam; het stelt de mens in staat op aarde te zijn. In de loop van hun leven worden mensen steeds minder lichaam en steeds meer van de 'dingen' hierna. (87)

De mens is een geest. De mens is een ziel. (88) De mens is een vrije wil (89)

De mens is een groot verlangen. De menselijke ziel weet dat de aarde een proeftuin is die als doel heeft uit te vinden dat er een andere wereld is waar hij tijdens zijn aardse leven aan kan werken. Iemand gaat zo ervaren dat hij/zij deel is van een groter geheel. De mens is een verlicht wezen. Verlichting is een kwaliteit van leven. Verlichting is geleerd hebben met rust en liefdevolle aandacht in het leven te staan. (90)

over lichaam en geest

Een mens begint zijn leven als een belichaamde ziel. Het begin van het menselijk leven staat echter in het teken van de ontwikkeling van lichaam en geest. Het aardse leven begint met voelen wat er allemaal met en in het lichaam gebeurt. (93) De menselijke geest heeft zijn eigen mogelijkheden, routines en vrijheidsgraden om zich te ontwikkelen. Uiteindelijk gaan mensen vanaf hun tiende/twaalfde jaar abstract denken.

De term 'voelen' kan dienen als verzamelnaam voor alles wat te maken heeft met het functioneren van het lichaam: voelen, zien, ruiken, horen, proeven en met het stoffelijk functioneren: fit zijn, vermoeid zijn, ziek, gezond, groeien, ouder worden.

De term 'denken' kan dienen als verzamelnaam voor alles wat met de geest te maken heeft: denken, verbeelden, fantaseren, beleven, waarderen, oordelen, beslissen etc. (95)

Het is een algemeen kenmerk van de huidige westerse cultuur dat mensen hun geest niet kunnen zien als een hulpmiddel om het eigen leven in alle vrijheid in te richten. Men beseft niet dat een mens meer is dan wat lichaam en geest in het dagelijks leven suggereren. Men vindt niet de ruimte om de eigen geest te relativeren. Daar komt verandering in als men beseft krijgt dat er meer is tussen hemel en aarde. De bevrijding begint bij het inzicht

dat de mens een ziel is en dat de ziel zich tijdelijk van lichaam en geest bedient om te werken aan zijn levensweg. (96)

over geest en ziel

De wereld die de mens om zich heen weet, wordt bepaald door de inhoud van zijn geest. Een mens bouwt zijn wereld van jongs af aan op door alles wat hem overkomt, wat hem verteld wordt en wat hij zelf uitspookt te internaliseren in zijn geest.

Hoe onmisbaar en dominant ook, een mens is meer dan lichaam en geest voor zijn bestaan betekenen. De mens is ook een bezielde wezen, een mens kan doordrongen raken door de goede wil iets na te streven, een mens kan vol verlangen zijn naar verlichting van zijn bestaan.

De ziel is een aspect dat de mens bij de geboorte geschonken wordt. Sommigen menen dat letterlijk: vlak voor de geboorte daalt de ziel in het lichaam. De menselijke ziel is een klein stukje van een bewustzijn dat in wezen verschillende, ten dele bovenindividuele gebieden bevat. (98) De ziel stelt de mens in staat om zich de specifieke, beperkte aard van zijn lichaam en geest te realiseren: er telt meer in het leven dan wat lichaam en geest tonen. De ziel beweegt zich als het ware op de overgang van de wereldse werkelijkheid naar de hemelse werkelijkheid. Zelf is de ziel niet van deze wereld, maar van een hogere bewustzijnsfeer. De ziel wijst daarmee op het bestaan van het bovennatuurlijke, het Al, de Bron, het Onnoembare, God.

Het lichaam is het eerste en laagste bewustzijnsniveau van de mens. Het functioneert grotendeels autonoom, d.w.z. buiten de bewuste wil om. Het is door zijn stevigheid en vastigheid moeilijk tot verandering te brengen. De geest is het op één na laagste bewustzijnsniveau. Ook daar vinden veel automatische processen plaats qua denken, beoordelen, waarderen, beslissen. Veranderingen zijn iets makkelijker door te voeren, omdat de geest altijd in beweging is.

De ziel is van een hoger, niet aan de wereld gebonden, bewustzijnsniveau. In de wereld heeft alles een tijd en een plaats. Voor de ziel gelden die dingen niet; de ziel is tijdloos en stoort zich niet aan afscheidingen of welke grens dan ook. (99)

Het beginpunt van de ontdekkingsreis ligt daar waar een mens zichzelf de discipline oplegt - op welke wijze dan ook - om te gaan waarnemen wat er in lichaam en geest gaande is. Het ligt voor de hand om bij het lichaam te beginnen: een prettige houding aannemen, bewust op de ademhaling gaan letten, allerlei grote en kleine spanningen in het lichaam traceren en proberen op te heffen etc. Vervolgens aandacht voor de geest. Dat is

moeilijker omdat het daar vaak een rusteloze, bijna chaotische drukte kan zijn: gevoelens, gedachten, oordelen, fantasieën, plannen etc. Als het lichaam eenmaal rustig zit en een mens zijn geest rustig kan gadeslaan, dan is de ontdekkingsreis echt begonnen. Beschouwend kijken naar het leven, of simpelweg schouwen, noemt men dat. Het is niets anders dan rustig en eerlijk kijken naar wat passeert en meer niet. De geest heeft altijd de neiging om aan iedere waarneming een gevolg toe te kennen: een oordeel, een herinnering, een associatie etc. De ziel doet dat niet; die spreekt voor zichzelf wanneer deze daar van de mens de kans toe krijgt. Een mens zal spoedig ontdekken dat er als het ware open ruimte tussen en achter de activiteiten van de geest zit. Een mens kan een tijdloze ruimte gewaarworden, waar de inhouden van de geest (en de signalen van het lichaam) als boodschappen doorheen snellen. Wie bewust probeert geen commentaar aan die boodschappen te koppelen, zal merken dat ze even gemakkelijk weer verdwijnen als dat ze opduiken. Ze zijn als wolken aan de hemel: tussen de wolken kan de mens de vrije ruimte van het open bewustzijn zien. Zo kan hij leren om de bewegingen van zijn geest te relativieren, om daarmee uiteindelijk de terreur die een drukke geest op het dagelijks leven uitoefent tot staan te brengen.

Het beeld van de wolken aan de hemel kan dienen om een belangrijke kwaliteit van de ziel te illustreren. Achter de wolken staat de zon. (100) De ziel als stralende vertegenwoordiger van de hoogste bewustzijns-sferen heeft de kwaliteit en kracht in zich om een mensenleven heel sterk te verwarmen en fraai te kleuren.

Het bewustzijn van de mens is in al zijn gedaanten een gave van Hogerhand. Het is aan de mens om gehoor te geven aan die genade en om zo zijn ziel tot bloei te zien komen.

Zoals 'denken' kort typeert wat er in de geest gaande is, zo kan de term 'bewustzijn' dienen voor de aard en werking van de ziel. (101)

Een mens wordt wijs wanneer hij begrijpt dat het beter is om eerst bewust afstand te nemen van de keuzemogelijkheden die in de geest vooraan staan. Vanuit een ander perspectief kan de keus er anders uitzien. Een mens wordt wijzer naarmate hij er in slaagt om de berichten van de ziel te horen en leert om die een steeds belangrijker plaats in zijn leven te laten innemen. (102)

Over ziel en goede wil

De ziel als 'zon aan de hemel' vertegenwoordigt de onmetelijke kracht en liefde van de bovennatuurlijke wereld, van het Allerhoogste Bewustzijn.

Lichaam en geest zijn van nature conservatief. Zij kennen hun routines en blijven daar gemakkelijk in steken. In nieuwe situaties zullen zij vooral kijken of er bestaande routines zijn die passend zijn. De ziel vertegenwoordigt meer vrijheid, echte keuzemogelijkheden.

Waar haalt een mens de wetenschap vandaan dat hij de goede weg in gaat? Een mens kan immers ook met veel bezieling bezig zijn met slechte dingen. (103)

Het antwoord op de vraag naar de juiste richting is simpel en doeltreffend: wanneer een mens zelf een ziel (inspiratie, authentieke energie, grote zin) in een gedachte of een voornemen voelt en wel zo dat dat gevoel aan het denkwerk over die gedachte/voornemen vooraf gaat, dan is dat een signaal dat de mens de goede keuze aan het maken is. Bezieling laat zich namelijk niet sturen door het werk van de geest. Andersom laat de geest zich wel motiveren en de richting wijzen door de stem van de ziel.

Bij verkeerde ondernemingen is altijd sprake van een menselijke gedachte, egoïstisch van aard, die voorafgaat aan een eventueel bezield ogende uitvoering. Een mens die met bezieling aan een verkeerd project werkt weet deksels goed dat er een egoïstisch grondmotief in het spel is.

Wie de stem van de ziel serieus neemt en consequent probeert te volgen, luistert heel nauwgezet naar zijn authentieke gevoel, en naar ervaringen die het leven biedt bij het op poten zetten d.m.v. concrete activiteiten. De ziel heeft zijn oorsprong niet in deze wereld en alles wat de ziel aanstuurt en van energie voorziet is geen verdienste van de mens zelf, maar is te danken aan hogere bewustzijnsferen waar de ziel een klein onderdeelje van is. De ziel is een geschenk van Hogerhand en daarom is het enige wat de mens past bij geïnspireerd zijn dankbaarheid en nederigheid. (104) Het duurt meestal een hele tijd voordat een mens dat kan inzien, want de stem van de geest is meestal veel luider en nadrukkelijker aanwezig. De geest maakt van een succesvol optreden bliksemsnel een eigen verdienste.

Leren handelen op basis van de stem van de ziel betekent dat een mens in zijn geest een goede wil gaat ontwikkelen. Luisteren naar je ziel betekent je bewust worden van een vrije wil. Bewust leven op basis van een goede wil heeft een uitstraling naar de omgeving. De mens die op basis van een goede wil handelt ten opzichte van zichzelf levert zo tegelijk een bijdrage tot de wereld om hem heen.

Goede wil is eigenlijk iets wat een mens overkomt als hij de stem van zijn ziel volgt. (105) De ziel is een geschenk van Hogerhand en ook de goede wil is een gave die een mens toevalt. (106)

Een mens is wijs als hij de terreur van lichaam en geest doorziet en beseft dat hij, van een afstand daarnaar kijkend, de stem van zijn ziel zoveel

mogelijk voorrang moet geven. Een mens wordt verlicht in die mate waarin het hem lukt om die levenshouding in praktijk te brengen, dus om in alle omstandigheden met liefdevolle aandacht naar zichzelf, naar anderen, naar gebeurtenissen en de wereld te kijken en zo ook te reageren. Verlichting is geen toestand, maar een voortschrijdend leer-proces. (107)

over goede wil en verlangen

De goede wil is in de ontwikkeling van de mens de laatste manier van zijn die hij nog min of meer zelfstandig kan kiezen. De vrije wil stelt de bewust levende mens in staat om te kiezen: ofwel achter de verleidingen van de aardse realiteit aan, ofwel de routines van de geest laten bepalen, ofwel plaats maken om bij zichzelf te rade te gaan of hem/haar iets betekenisvoller te binnen schiet.

De mens die met een zekere regelmaat bewust kiest voor reflectie en bezinning, schouwend zijn leven overziende, die mens zet zichzelf op de weg van de goede wil. Ook deze stap is in zekere zin een genade van Hogerhand. (108)

Het verlangen naar verdere bewustzijnsontwikkeling ontstaat in een mens geheel buiten zijn wil om. Het is de inwerking van Hogerhand dat een mens dit verlangen in zichzelf begint te ontwaren. In het begin is het sluimerend aanwezig, nauwelijks merkbaar, maar wel onontkoombaar. (RW: Dus iedereen heeft de mogelijkheid al gekregen van Hogerhand. Er naar horen betekent dat de energie van Hogerhand beter kan gaan stromen.)

Op het eerste gezicht kan het lastig lijken deze nieuwe manier van zijn te combineren met het dagelijks leven. Dat is echter niet zo. Zoals de ziel leiding kan nemen over de geest en daarmee de bezigheden van het lichaam kan aansturen, zo kunnen de goede wil en ook het verlangen de interesse van de ziel bij het uitvoeren van de dagelijkse bezigheden richten. Een mens leert om te werken, verzorgen, geld verdienen, reizen etc. zonder gehecht te zijn aan welk wereldlijk resultaat dan ook. Iemand die naar een hoger bewustzijn is getrokken, bemerkt inderdaad dat de wereld zijn/haar doen en laten minder domineert, zonder dat de interesse is verminderd. Tegelijk blijkt dat de wereld zich steeds meer gaat gedragen naar zijn/haar wensen. Hier geldt: 'wie zoekt zal vinden'. Een mens die luistert naar wat haar/hem van Hogerhand wordt ingegeven, gaat in haar/zijn leven de dingen doen waarvoor zij/hij in de wieg gelegd is. (109) Hij/zij krijgt het besef dat het niet meer het eigen leven is dat hij/zij leeft, maar een geschenk, een opdracht, een uitnodiging.

'Verlicht' is een mens in de mate waarin zij/hij op basis van haar/zijn goede wil onthecht is geraakt van de wereldse werkelijkheid. (110)

over het Al, 'er zijn'

Het betekent veel om op den duur in de eigen ziel te ervaren dat je een klein identiek deel van een onbeschrijfelijk geheel bent, als een druppel in de oceaan. Dat maakt tegelijk nederig en vreugdevol en dat kan blijven hoezeer de omstandigheden ook wisselen. (111)

deel 3.

Hoe kan een mens in het leven van alledag praktisch werk maken van een aanvankelijk vaag, maar steeds meer groeiend besef dat het leven veel meer inhoudt dan men in eerste instantie geneigd is te denken?

Verstandelijk accepteren dat het menselijk bewustzijn naar boven toe open is één. Intuïtief weten dat het goed is die weg te gaan is al wat anders. Maar je van harte bereid verklaren deze weg te gaan en alle menselijke hoogmoed te laten varen, vergt een grote stap. (115)

Luisteren naar wat de ziel een mens te vertellen heeft, is de kern van het werk dat een mens te doen staat als hij zijn bewustzijn op den duur open wil zien bloeien.

Dat een mens naar de stem van de ziel kan luisteren, vinden velen helemaal niet vanzelfsprekend. Ze hebben het nooit geleerd of zijn het verlerd. Wie pas op latere leeftijd verneemt dat de mens een ziel heeft, waarnaar hij/zij kan luisteren, zal moeite moeten doen om die stem daadwerkelijk te ontvangen. De ziel is een klein onderdeel van het Allerhoogste Bewustzijn is en laat zich niet zonder meer door inspanningen van de mens aansporen. (116) Een mens kan wel iets doen, maar dat is van een heel andere aard dat mensen normaal doen om iets te bereiken. Wezenlijk en eerste beginpunt is het voelen van een oprecht, dringend verlangen om meer over de betekenis van het leven te weten te komen. Een eerlijke, ontvankelijke houding ten opzichte van de dingen die een mens in het leven overkomen is nodig wil hij/zij de stem van de eigen ziel op het spoor komen. (117)

⇒Hoe leert een mens naar de stem van de ziel te luisteren?

Ofwel hij leert het in zijn jeugd of op latere leeftijd van anderen, ofwel het overkomt hem in de vorm van een bovenpersoonlijke ingeving.

Veel ouders beseffen niet hoe belangrijk het is voor een kind om weet te hebben van het bestaan van de ziel. De dominante consumptiecultuur maakt het alleen maar moeilijker om oor te hebben voor de ziel. Velen zijn daarom op latere leeftijd zoekende, gemotiveerd door een basaal gevoel van gemis in hun leven. (118)

⇒Hoe klinkt de stem van de ziel?

a.

De stem van de ziel is altijd eenduidig en laat geen twijfel over de inhoud van de boodschap toe. Via de ziel is de mens verbonden met alles wat bestaat.

b.

De berichten van de ziel zijn altijd glashelder en zeer snel en zeer overtuigend voor wie ze horen wil. De berichten vanuit de geest zijn veel trager, onzekerder, tastend en voor verandering vatbaar. Het is niet zo dat een mens altijd direct en snel zal willen handelen wanneer hij/zij een overtuigend en helder bericht vanuit de ziel hoort. (120) De ziel vertelt een mens namelijk ook glashelder, snel en overtuigend of hij/zijzelf of een ander mens of de situatie in het algemeen erbij gebaat is om de waarheid in één keer te horen. (Tegelijk is dit het praktisch bewijs dat alle mensen op het niveau van de ziel met elkaar in verbinding staan.)

c.

De stem van de ziel is gericht op het bevorderen van samenhang/eenheid in het stukje werkelijkheid waar de ziel zich over uitspreekt (dus gericht op het verminderen van onenigheid, strijd, ongeluk e.d.). De ziel staat voor de eenduidige, overtuigende waarheid dat eenheid en samenhang beter zijn dan strijd en onenigheid. (121)

Luisteren naar de ziel betekent dat een mens meer naar de waarheid gaat leven, geluk kan vinden, los komt van de terreur van lichaam en geest. Ieder mensenleven begint met deze aangeboren, onbewuste intentie. Veel mensen verliezen door opvoeding en/of opleiding dit bewustzijn, maar ook dan kan iemand op latere leeftijd alsnog in vrijheid kiezen voor de ontwikkeling van zijn bewustzijn, voor het realiseren van steeds een beetje meer hemel in zijn leven en in zijn omgeving. Dat kan in het hier en nu. Vaak zijn het ingrijpende gebeurtenissen in het leven van een mens, die letterlijk de kans van zijn leven zijn om te ontdekken dat de ziel bestaat. Ieder mens krijgt de gelegenheid om vroeger of later de weg van ontwikkeling van zijn bewustzijn in te slaan. Maar ook dan is de mens vrij om te kiezen. (122)

⇒Hoe kan een mens ontvankelijk worden voor de stem van de ziel?

Wat van belang is dat een mens ontvankelijk leert te zijn. Dus juist niets doen en nergens over nadenken. Dat heeft te maken met het feit dat de ziel een stukje van het Allerhoogste bewustzijn is en daar gaat een mens niet over. Het gaat er dus om je open te stellen voor het Allerhoogste Bewustzijn.

'Passief openstaan' voor wat het Allerhoogste Bewustzijn in de ziel teweegbrengt, betekent dat een mens oprecht probeert om zonder (voor)oordelen te accepteren wat hem in het leven overkomt en om daar met liefde en vrede (tevredenheid) op te reageren. Iedere opvallende gebeurtenis is een kans om de ziel zijn stem te laten verheffen. De boodschappen van de ziel zijn het lichaam en de geest vreemd. (123)

'Zich actief openstellen' betekent dat een mens het hart laat spreken. Men noemt het 'bidden', 'in zichzelf gekeerd zijn', 'schouwen'. Van een direct antwoord is de mens nooit verzekerd, men kan slechts in vertrouwen beziën hoe de ziel zich roert bij de verder gang van het leven.

Hoofdzaak is om te leren begrijpen dat een ziel zichzelf meldt wanneer een mens de ziel daartoe de gelegenheid geeft; en om te beseffen dat de boodschappen van de ziel van veel betekenis voor een mens zijn dan wat lichaam en geest hem ooit kunnen vertellen. (124)

⇒ Wat staat een mens in het dagelijks leven te doen?

Het gaat om het vormen van een basishouding t.o.v. het eigen leven:

- liefdevolle aandacht voor alles wat een mens overkomt
- discipline in het dagelijks leven
- geduld voor de dingen die een mens niet kan bewerkstelligen
- mededogen voor mensen en toestanden
- vertrouwen in de goede uitkomst

⇒ Wat dient een mens te vermijden?

Het heeft ten eerste geen zin om resultaten van inspanningen te verwachten. Luisteren naar de ziel is een kwestie van liefdevolle aandacht voor het leven. De menselijke ziel brengt geen successen, maar waarheid, vreugde, inspiratie, vrede etc. Een valkuil is om de voortgang (verrassend nieuwe inzichten, nieuwe vreugde, gevoel van vrede e.d.) als eigen verdienste te zien. Die verleiding is levensgroot, want je bent niet zo maar los van de terreur van lichaam en geest. Ook nonchalance en luiheid bij het oefenen dienen vermeden te worden. (126)

Leren luisteren kost pijn en moeite, maar zullen op den duur leiden tot meer momenten met kwaliteit van leven in de zin van vreugde, vrede, liefde, rust, mededogen. (130)

Hoe leert een mens luisteren naar de ziel?

De ziel vormt als het ware de schakel tussen de zichtbare en onzichtbare wijzen van 'bewust zijn'. Een zichtbare wijze van (bewust)zijn is allereerst het lichaam. Het is ook de geest via alles wat een mens op initiatief van de

geest in de wereld uitricht. Tot de onzichtbare wijze van (bewust)zijn hoort de vrije wil van een mens en het verlangen naar geluk en vrede. De ziel wil de mens leiden naar een steeds grote aandacht voor het onzichtbaar bewust zijn. Het drama van het menselijk leven is dat het groeien daar naar toe moeite kost (veel van wat vroeger geleerd is moet gerelativeerd worden), maar de mens die de weg gaat kan rekenen op de hulp van Hogerhand.

In een 'normaal' mensenleven lijken vaak de behoeften van lichaam en geest veel belangrijker dan de stem van de ziel. Dat komt omdat velen leren dat de wetten van lichaam en geest de juiste weg wijzen. Dat is niet verwonderlijk. Leven is aanvankelijk vooral overleven in een vreemde wereld en dat vergt nu eenmaal veel aandacht voor het lichamelijke. Daarnaast begint de menselijke geest zich te vullen met gewaarwordingen en ervaringen. In het begin van het leven zal de ziel zich nog spontaan uiten. Wanneer de omgeving daar geen raad mee weet, dan begint het algemeen menselijk drama dat de kinderziel niet gezien wordt. De geest raakt steeds meer gevuld en gaat samen met het lichaam de leiding in het leven overnemen. (133) In hoeverre leren kinderen in de huidige materialistische cultuur te leven in het besef dat zij vrij zijn om hun verlangen naar geluk en vrede te volgen? Hoeveel kinderen beseffen dat vrijheid en geluk niet schuilen in spullen en activiteiten die de buitenwereld hen aanreikt?

Gezegend zijn de kinderen waarvan de omgeving beseft dat een kind meer is dan een lichaam en een geest. Een kind is in wezen - hoe klein ook - net als een volwassene een vrije wil en een verlangen naar geluk en vrede (want een onderdeelje van het Allerhoogste Bewustzijn) (134)

De kwaliteiten die een mens gedurende zijn leven heeft ontwikkeld zijn niet altijd het meest passend bij het leven waar hij in zijn ziel voor is geschapen. Iemand kan daarom op latere leeftijd veel moeten afleren. Zo kan een mens doof geworden zijn voor de stem van de ziel.

Maar iedereen heeft in principe het vermogen om de stem van de ziel te allen tijde weer beter te leren horen. Op het moment dat een mens in een eerlijke bui, in de stilte van zijn hart, zich gaat afvragen: 'Hoe zit het nu eigenlijk met mij? Is dit het leven wat ik wil?' roept de mens in feite zijn eigen ziel toe om zich weer te gaan bemoeien met het aardse leven. (135)

De ziel spreekt altijd de waarheid over het leven van dat moment. Daar ben je niet altijd op voorbereid (136) Je hoeft je echter niet te forceren om veranderingen door te voeren. Vanuit het Allerhoogste Bewustzijn wordt het leven altijd met liefdevolle aandacht bekeken. De mens heeft rust en vrede om het leven op gang te brengen. (137)

Hoe klinkt de stem van de ziel?

De stemmen van lichaam en geest klinken heel anders dan de stem van de ziel. De eerste twee staan meer op de voorgrond. De stem van de ziel is er als een soort aandachtige rustige adviseur. De feitelijke leiding over het leven van de mens zetelt in hogere bewustzijnssferen.

De ziel heeft altijd een geheel eigen visie op het leven van de mens. Bij een bericht van de ziel weet een mens dat het helemaal waar is wat hem invalt, maar hij kan het niet plaatsen in zijn dagelijks leven. De ziel weet hoe een mens zijn leven in de praktijk inricht en kijkt daarnaar vanuit een bovenmenselijk referentiekader. Het is wat een mens moet doen die naar zijn ziel wil luisteren is gevoelens, gedachten, beelden en ingevingen serieus nemen, die hem heel vreemd, maar toch waar voorkomen. 'Serieus nemen' betekent er met zachtaardige, liefdevolle aandacht naar kijken en ze gewoon laten zijn wat ze zijn. Je hoeft niet actief verbanden te gaan leggen met het eigen leven of te gaan graven in het geheugen naar soortgelijke ervaringen. Berichten van de ziel laten zich namelijk (meestal) niet inpassen in het dagelijks leven denken en doen van een mens, althans niet op het moment dat ze zich voordoen. (138)

Daarmee is meteen gezegd dat een bericht van de ziel dus niet een advies is dat een mens direct zou kunnen opvolgen. De stem van de ziel is niets anders dan een verzoek aan de mens om wakker te worden. Dat kan betrekking hebben op één aspect van het leven, maar ook op het gehele leven. De ziel is bezorger van boodschappen uit hogere bewustzijnssferen. De ziel kijkt vanuit bovenmenselijk perspectief. Veel mensen leven hun leven zoals ze denken dat het het beste is, maar zien niet welke rol zij spelen in het grote geheel. Wanneer een mens teveel afdwaalt van de rol die hem toekomt, dan zal de ziel zich melden, of beter: dan wordt de ziel geactiveerd om een boodschap te sturen.

Een mens laat zich wakker schudden, wanneer hij de waarheid van het bericht serieus wil ervaren, los van de vraag of hij er meteen concrete betekenis voor zijn leven in zou kunnen zien. De mens kan het bericht ook negeren. Met de ziel is ook de vrije wil geactiveerd. Wanneer de mens kiest voor doorslapen, zal de ziel zich later nog eens melden, wellicht met een nog duidelijker boodschap. (139)

De ziel is geen zelfstandig bestuurder, maar opereert op gezag van Hogerhand. Het is belangrijk te kunnen onderscheiden of een ingeving van Hogerhand is of van andere origine.

Een bericht van de ziel heeft altijd het karakter van liefde, mededogen, vreugde, verlangen, inspiratie, waarheid, kracht, rust, vrede, zekerheid, vertrouwen. Al deze kenmerken hebben het karakter van stralen. (140)

Bijzondere ingevingen kunnen echter ook tegenovergestelde intenties bevatten (macht, strijd, vernietiging, chaos, dood, afhankelijkheid etc). Ze zijn in dezelfde vergelijking een soort zwart gat waarin alle straling opgezogen wordt tot niets.

In het dagelijks leven en communicatie speelt de geest een geweldig grote rol. Mensen kunnen heel goed over van alles nadenken zonder dat de ziel als bestuurder aanwezig is. Mensen kunnen verderfelijke ondernemingen uitdenken en ze ook nog aannemelijk laten klinken voor anderen. Ieder mens zou in staat moeten zijn om de alarmbel te horen wanneer liefdevolle bezieling in een onderneming ontbreekt. Denkwerk zonder de bezieling van liefdevolle aandacht zal nooit kunnen leiden tot echt geluk en echte vrede in het leven van een mens. (141)

Waar gaat het dus om?

1.

Voel de ingeving, hoe vreemd ook, zachtaardig, prettig, positief, hartverwarmend, samenbindend aan? Word je een beetje blij, stil of ontroerd.? Zo ja, dan is het een bericht van de ziel.

2.

Een tweede kenmerk was helderheid, snelheid en overtuigingskracht. (zie punt b. op blz. 120) Dit verdient bijzondere aandacht, want ook de geest kan zulke berichten produceren. Het verschil zit in de uitwerking op je. Maakt de ingeving verbaasd, onthutst maar tevens ook blij, rustig, tevreden met wat je is overkomen en heb je niet de neiging om meteen aan het werk te gaan, maar mag de ingeving er zijn zoals deze is, dan heeft de ziel gesproken. De intentie op lange termijn is mededogen met zichzelf en anderen, eenheid en samenhang creëren, hulp bieden, altruïsme. Word je bij een ingeving daarentegen onrustig, actief, geestelijk druk in de weer en heb je de neiging meteen aan de slag te willen gaan, anderen op te trommelen e.d. dan is het een plan van de geest. (142) Heb je de eerste reactie dan ben je in veilige handen.

3.

Het derde kenmerk heeft te maken met een typering van het eerste kenmerk: verlangen. Alle bezielde inspanningen van de mens zijn erop gericht om iets terug te vinden van de ongebroken, onbedorven eenheid en samenhang van alles waar het Allerhoogste Bewustzijn voor staat, waar een mens in wezen nauwelijks iets van begrijpt, maar waar zijn ziel een tijdelijke en minuscule afsplitsing van is. (143)

Het kan enige tijd duren voordat je weet waar een bericht van de ziel op slaat. Wanneer de ingeving vanuit de geest kwam zou je weliswaar ook het

woord 'verlangen' kunnen gebruiken, maar de inhoud is dan totaal anders: afzondering, ieder voor zich, 'ik' boven de rest.

Blijkt achter de boodschap een stil, zachtaardig, groot en enigszins droevig verlangen schuil te gaan, dan is men veilig, want de ziel heeft zijn stem laten horen.

Veel mensen lijken bezield bezig met dingen die vooral goed voor hen zelf zijn en verkeerd voor anderen. (144) Een mens kan gedreven achter fysieke behoeften aanlopen (145) Hij kan een tijdlang de 'verkeerde weg' op gaan. (146) Bezield met iets verkeerd bezig zijn is heel leerzaam. Want vroeg of laat zal een mens die een verkeerde keus gemaakt heeft ooit bij zichzelf het gevoel ontdekken dat er nog iets anders, nog iets veel waardevollers in het leven moet zijn dan wat hij tot dan toe heeft ervaren. Dat is het allereerste begin van het verlangen en de zoektocht naar een open bewustzijn, de hogere bewustzijnsferen waartoe een mens zich in wezen kan ontwikkelen.

Verkeerde dingen doen is altijd iets relatiefs. Er zullen altijd ook goede aspecten aan zitten, hoe verderfelijker het ook is, omdat er (voor anderen) iets te leren valt. De pleit een mens natuurlijk niet vrij om maar zijn gang te gaan, want zijn eigen leed in onwetendheid geschapen wordt er niet minder van. De mens heeft altijd de vrijheid om op ieder willekeurig moment een nieuwe weg in te slaan. (147)

Waarom zou een mens luisteren naar zijn ziel?

Het is een natuurlijke noodzaak voor de mens om naar de ziel te luisteren, wil hij een oprecht verlangen naar een volwaardig, gelukkig en vredig leven kunnen voelen. Op een gegeven moment ontkomt de mens er niet meer aan om naar de ziel te luisteren. (149)

Een mens is bewustzijn in verschillende vormen: lichaam, geest, ziel, vrije wil, verlangen, beeld van het Allerhoogste Bewustzijn (zie deel 2) Met hulp van Hogerhand kan een mens zijn bewustzijn veranderen, transcenderen (zichzelf overstijgen).

Zijn lichamelijk bewustzijn overstijgt een mens dagelijks, althans heel vaak, nl. op ieder moment dat hij in zijn geest bewust besluit wat hij op een bepaald moment wel of niet gaat doen, letterlijk, lijfelijk. Ook het geestelijk bewustzijn overstijgt een mens vrij makkelijk, nl. op ieder moment dat hij zich realiseert wat zijn geest allemaal aan het doen is: welk gevoel hij ergens over heeft, waar hij over nadenkt, wat en hoe hij aan het beoordelen is, welke mening hij heeft. Zeker wanneer een mens in staat is om daar zonder commentaar naar te kijken is hij even in zijn ziel verzonken.

Vanuit het perspectief van lichaam en geest is de ziel volmaakte stilte, rust, vrede, zachtmoedigheid, vertrouwen. Wie dat kan ervaren is een rijk mens. Maar de ziel is meer dan die stilte en rust. Het is een adviseur, vredestichter, trooster etc.

Wezenlijk aan het luisteren naar de ziel en aan het gehoor geven aan het diepste verlangen naar geluk en vrede is dat een mens het niet zelf voor het zeggen heeft. Wanneer er wat te luisteren valt, wanneer het verlangen opnieuw gewekt wordt, is niet aan de mens. (150) Een mens kan wel uit vrije wil zich op zijn ziel richten in hoop en verwachting. Tijden waarin het leven niet loopt zoals je je had voorgesteld zijn uitstekend geschikt om pas op de plaats te maken. Bezinning kan het begin zijn van verlangen naar nieuwe inzichten in de bedoeling van het leven. Verder is het een kwestie van ontvankelijk zijn.

De zin van het luisteren naar de ziel heeft zo een antwoord gekregen vanuit een ander perspectief, nl. vanuit het beeld dat de mens in wezen is: een minuscuul klein stukje van het Allerhoogste Bewustzijn. De mens kan door het Allerhoogste Bewustzijn (het Al, God) geraakt worden bij de moeizame pogingen om geluk en vrede in het leven te vinden.

Het is dus zinvol en zelfs noodzakelijk om naar de ziel te luisteren wil je vrede en geluk vinden. (151) De stem van de ziel kan ook een knagend stukje onvrede zijn om lichaam en geest te leiden naar een goede weg. De mens kan zich geroepen beginnen te voelen.

Het leren luisteren naar de ziel, ook al is het een gave van Hogerhand, vergt dus ook inspanning van de mens.

Het leven gaat zoals het moet gaan en de diepere zin van wat een mens overkomt kan hem voor een belangrijk deel ontgaan, tenzij hij leert om zich ontvankelijk op te stellen voor de stem van de ziel. (153)

Hoe wordt een mens ontvankelijk voor de stem van zijn ziel?

De ziel van de mens leidt een heel eigensoortig leven. Het houdt zich weliswaar bezig met het dagelijks leven, maar het perspectief van waaruit de ziel er commentaar op geeft, is van een heel andere orde. Lichaam en geest werken vanuit een werelds perspectief, vanuit eigen routines en kwaliteiten, die in wisselwerking met de wereld zijn gegroeid. Het leven van lichaam en geest is onvermijdelijk en ogenschijnlijk ook het belangrijkste en daardoor kan het gebeuren dat iemand het besef van het bestaan van de ziel kwijtraakt. De menselijke ziel wordt dan bij wijze van spreken iets theoretisch waar hij geen ervaring mee heeft. (154) De ouders en de omgeving van het kind bepalen voor een groot deel wat voor bewustzijn een

kind van lichaam en geest krijgt. Hun eigen inzicht in het menselijk leven bepaalt welk bewustzijn ouders aan hun kind geven.

Zoals al eerder gezegd kan ook mens, die geen weet heeft van de ziel de ziel toch op het spoor komen. Op latere leeftijd kan een mens zich bijvoorbeeld bewust worden van 'vreemde ervaringen' die later van grote betekenis blijken. Het vergt een verandering van bewustzijn, de ziel is nu eenmaal anders dan lichaam en geest ben een dergelijke bewustzijnsprong kan een mens zelf niet maken. (RW: Het overkomt je, maar je kunt er wel zelf naar op zoek gaan om het 'overkomen' een handje te helpen) (155)

Het enige wat een mens met zijn ziel kan doen is ernaar luisteren (en negeren). Wat de mens kan doen is loslaten: laat alle gedachten, gevoelens, herinneringen, behoeften en plannen bewust voor wat ze zijn. Schenk er even geen aandacht aan of beter: beschouw ze met liefdevolle aandacht zonder er op in te gaan. Dat is de kortste en meest directe weg naar de ziel.

Het in goed vertrouwen loslaten kan een mens op twee manieren doen.

1.

De eerste weg is de geleidelijke weg en dat houdt in dat je juist bewust niets doet. Niet niets doen in de vorm van luieren of slapen terwijl de geest gewoon doorgaat. Maar bewust niets doen in de zin van ontspannen en tegelijk bewust kijken naar wat zich in het lichaam en de geest afspeelt, zonder daarop commentaar te geven (want dat zou de stem van de geest zijn). Op deze geleidelijke manier in goed vertrouwen loslaten betekent ook dat je bereid bent om alles wat het leven biedt, de positieve en de negatieve dingen, volledig te accepteren. (157) Een mens heeft het leven van Hogerhand gekregen om er van te leren. Het past niet om onderhandelingen over het leven te voeren.

Voor iemand die zich nooit van meer bewust geweest is dan lichaam en geest, kan dit loslaten bedreigend zijn. Het vraagt moed wanneer iemand nog geen idee heeft van zijn eigen vermogen tot openbloeien. Volstrekt cruciaal bij de stap naar loslaten is dat je - beseffend dat je op een drempel naar een nieuw bewustzijn staat - inderdaad een nieuw en groot gevoel van vertrouwen ervaart. Wie bijvoorbeeld tijdens een meditatie bewust alles probeert los te laten, voelt vanzelf de warme, vriendelijke, vredige rust ontstaan die eigen is aan het bewustzijn van de ziel. (158) Tijdens een meditatie kan ook het omgekeerde optreden: angst, woede, koppigheid. Het gaat dan niet om berichten vanuit de ziel maar om zaken die nog ergens in de geest verborgen zaten. Het enige dat je kunt doen om ook deze gevoelens met liefdevolle aandacht accepteren en beschouwen.

2.

De tweede manier om in goed vertrouwen volledig los te laten is de abrupte weg. Veel mensen zullen deze stap pas zetten - en voor hun gevoel buiten hun eigen wil om - in nood. Iemand kan zo ver afgedwaald zijn dat hij/zij zich opeens tot het zogenaamde niet-bestaande Allerhoogste Bewustzijn richt. In feite doet hij/zij dan vanuit de ziel een krachtig appèl op de ware stem van de eigen ziel. Het is een schreeuw om hulp bij het leven - in stilte gedacht, opgeschreven of uitgesproken. (159) Zo zijn ernstige ziekten, ongelukken, opgebrand raken, verlies evenveel kansen op herstel. De enige voorwaarde is dat je bereid bent om de oude manier van leven volledig los te laten.

Het heeft geen zin dat een mens zich eerst gaat afvragen hoe hij aan voldoende vertrouwen komt om die stap te zetten, dan een strategie probeert te vinden om aan dat vertrouwen te werken, om dan later de stap bewust te zetten. Dat is allemaal denkwerk en dat brengt de ziel niet dichterbij. Je zult vertrouwen moeten durven hebben om het daadwerkelijk te kunnen vinden. (160) Zo lang een mens die stap niet aandurft - angstig als hij is voor het zwarte gat van het niet-denken - zolang is er geen vertrouwen en geen zicht op de stem van de ziel. (RW: Jansen is hier erg zwart-wit. Door het verstillen kun je de ziel al horen; dat is de bemoediging om verder te gaan met vertrouwen)

De stap naar vertrouwen zetten draagt de ervaring van nieuw, oprecht vertrouwen in zich.

Het leven, de ziel, blijkt een mens dus zeer genadig te zijn. (161)

Wat kan een mens in het dagelijks leven doen om de ziel beter hoorbaar te maken?

Hoever iemand ook afgedwaald van de weg die de ziel hem had willen wijzen, altijd beschikt een mens over de vrije wil om nieuwe keuzes te maken. Iemand kan op ieder moment in zijn of haar leven besluiten om iets nieuws te gaan doen. Het probleem daarbij kan zijn dat de gewoontes en voorkeuren van lichaam en geest zo sterk kunnen zijn dat hij/zij de indruk heeft dat hij/zij helemaal geen vrije wil en eigen verantwoordelijkheid voor zijn/haar leven heeft. Dat iemand op een dag toch kan ervaren dat het ook anders kan, is een vorm van genade.

De rol van de vrije wil is fundamenteel. In welke situatie iemand ook is, hij/zij kan altijd in vrijheid besluiten om tegen zichzelf te zeggen dat hij/zij zelf verantwoordelijk is voor zijn/haar leven. Wanneer het leven rustig verloopt zal iemand niet zo gauw de neiging tot een dergelijk besluit voelen. Wanneer het leven knelt ligt het anders. (162) Voor iedereen die één van de twee bovenstaande wegen (blz. 157, blz. 159) genomen heeft,

weet dat hij/zij in wezen uit vrije wil de keuze gemaakt heeft om zelf verantwoordelijk voor het eigen leven te zijn. Wie de keuze maakt om verantwoordelijk te leven en die zijn leven als een wonderbaarlijk geschenk van Hogerhand aanvaardt zal dit vroeg of laat als een vorm van genade ervaren.

Een mens die van zichzelf weet dat hij/zij verantwoordelijk wil leven, zegt daarmee tegen zichzelf dat hij meer moeite moet doen om de stem van de ziel te horen en oprecht er naar te leven. (163) Door bewust te kiezen voor enkele houdingen kan je je ziel beter horen:

1. liefdevolle aandacht
2. discipline
3. geduld
4. mededogen
5. vertrouwen.

Ad 1.

Echte aandacht is per definitie liefdevol en het is een houding die werkelijk op alles van toepassing kan zijn. De in de geest optredende gedachten en gevoelens spelen hierbij een grote rol, want iemand kan als het ware twee werelden creëren: een geaccepteerde wereld waarvoor aandacht is en een niet-geaccepteerde wereld waarvoor hij/zij de aandacht verliest. Dat geldt niet alleen voor de buitenwereld, maar ook voor de binnenwereld. Liefdevolle aandacht betekent dat iemand alles wat hij/zij hoort, ziet, leest, meemaakt met dezelfde beschouwende instelling benadert. Dat geldt dus voor alles wat iemand denkt, voelt, wenst, zegt en doet. (164) Alles maakt deel uit van de totaliteit van het leven. Je kunt beginnen bij het dagelijkse handelen thuis, bij de mensen in de naaste omgeving, bij het dagelijkse werk. Je kunt ook beginnen in de binnenwereld. Wie het daar druk vindt, zal spoedig kunnen merken dat het rustiger wordt als je alles met liefdevolle aandacht beschouwt. De buitenwereld wordt daardoor ook prettiger. Door liefdevolle aandacht ontstaat er een sfeer waarin de ziel zich thuis voelt.

Ad 2.

Discipline is de instelling die ertoe leidt dat je bepaalde activiteiten met een zekere regelmaat en in een zekere gelijkvormigheid uitvoert. Discipline kan op ieder willekeurig aspect van het leven toegepast worden. Het is een inhoudelijke keus voor een bepaalde manier van leven. (165) Je kiest er bewust voor om dingen die goed voor je zijn vaker te doen en andere dingen zo mogelijk na te laten. Ook discipline kan zich op de binnenwereld richten.

Ad 3.

Geduld is de houding die je beweegt om niet altijd meteen te (re)ageren of een initiatief te ontplooiën wanneer zich in de geest een antwoord, een plan of idee ontwaart. Het vergt doorgaans veel oefening, want de menselijke geest is vaak heel alert en actief betrokken. De geest zit bovendien vol gedachten, oordelen, gevoelens, herinneringen, wensen, plannen etc. (9166). Geduld oefenen ontleent zijn betekenis aan het gegeven dat de waarheid over een kwestie weliswaar altijd overal helemaal aanwezig is, maar dat een mens die waarheid dankzij de in zijn jeugd beperkt geworden vermogens van zijn bewustzijn meestal niet meteen ziet. Ook dit geldt voor zowel de buitenwereld als de binnenwereld. Iemand die de tijd neemt alvorens tot actie over te gaan, geeft zichzelf ruimte om nog iets meer van de waarheid op het spoor te komen.

Ad 4.

Ook mededogen is een instelling die een mens zich alleen door veel inspanning eigen kan maken. Medeogen met anderen betekent dat een mens twee dingen begrepen heeft en daar zijn gedrag door laat bepalen: ten eerste ziet hij dat een de situatie of gemeenschap waarin iemand verkeerd niet beantwoordt aan geluk en vrede waartoe hij in wezen voorbestemd is. (167) Ten tweede heeft hij enig zicht op wat geluk en vrede voor die persoon zou kunnen inhouden.

Je weet van nature wanneer je manier van leven niet beantwoordt aan wat werkelijk geluk en wezenlijke vrede voor je zijn, eenvoudig omdat je dat niet voelt terwijl je er wel naar verlangt.

Wie mededogen met zichzelf kan voelen, kan het ook makkelijker voor anderen opbrengen. (168)

Ad 5.

Vertrouwen lijkt op het eerste gezicht iets dat te maken heeft met een persoonlijke basishouding, die niet te leren is. Maar dat is slechts ten dele waar. Je kunt wel degelijk activiteiten ontplooiën om meer vertrouwen te ontwikkelen. Vertrouwen kan betrekking hebben op alles: zelfvertrouwen, vertrouwen in apparaten, in materialen, in munten/aandelen. Vertrouwen kan ook te maken hebben met gebeurtenissen. Je kunt ook vertrouwen hebben in het Allerhoogste Bewustzijn. (169) Vertrouwen is daarom persoonlijk en niet absoluut. Vertrouwen kan ook veranderen wanneer het beeld van iets verandert, bv. op grond van een nieuwe ervaring. Vertrouwen heeft altijd een tweeledige basis: Het heeft eerst te maken met kennis van, inzicht in en ervaring met iets. Daarnaast gaat het om kennis, inzicht en ervaring met de eigen kwaliteiten en vaardigheden. (RW In vertrouwen komen zo dus de buitenwereld en de binnenwereld bij elkaar) Vertrouwen is altijd een kwestie van zicht op (wat) andere mensen (gedaan hebben,

zullen gaan doen) en zicht op (kwaliteiten, vaardigheden van) zichzelf met betrekking tot het onderhavige onderwerp. (170) Vertrouwen is dus altijd iets dat een mens zelf creëert. Vertrouwen bouw je op door kennis, inzicht en ervaring. Dat blijkt uit bovenstaande. (171)

Kortom: wie de stem van de ziel beter wil leren horen kiest voor een verantwoordelijk leven en werkt aan liefdevolle aandacht, discipline, geduld, mededogen en vertrouwen.

Je kunt hierbij concrete hulpmiddelen inschakelen. Alles wat werkt is goed zo lang het ding maar niet de wezenlijke intentie gaat overschaduwten. Je moet je eigen leven serieus nemen, precies zoals het is, dus inclusief alles wat onprettig is en fout gaat. (172)

Wat dient een mens na te laten als hij naar de stem van zijn ziel wil leren luisteren?

(RW: vgl. Benedict.spir.: je hoeft geen nadruk te leggen op wat niet goed is. Ga via de 'conversio morum' kleine stapjes vooruit, dan zullen de negatieve gewoonten vanzelf verminderen).

Leven met een vrije wil is sommige dingen doen (vorige hoofdstuk) en sommige dingen nalaten. In de menselijke geest kunnen gedachten, gevoelens, houding naar de voorgrond sluipen die het opbouwende werk van het vorige hoofdstuk teniet doen. Concreet gaat het om:

1. resultaat verwachten,
2. nonchalance en luiheid,
3. met zichzelf onderhandelen,
4. zich hechten aan spullen, rituelen en tenslotte
5. resultaten als eigen verdienste zien. (174)

Ad 1.

Bij inspanningen m.b.t. lichaam en geest is het normaal om resultaat te mogen verwachten. De ziel is echter van een hoger bewustzijn waar we maar heel weinig van weten. Het enige dat je logischerwijs verwachten mag is dat de winst van geheel andere aard is. Ten opzichte van de ziel - de verbinding met het hoger bewustzijn - kun je alleen maar nederig zijn in het volle besef dat alles wat op je levensweg komt, goed is voor je. Daarom heb je er geen weet van wat je als resultaat zou mogen verwachten. Wat te doen is leren vertrouwen op het Allerhoogste Bewustzijn. (175)

Ad 2.

Een mens is in zijn leven met van alles bezig. Lichaam en geest zijn altijd in de weer. En zeker wanneer dingen fout gaan, kun je je handen vol hebben om zaken weer op orde te krijgen. Het lijkt zo voor de hand te liggen dat er momenten en tijden zijn waarop je geen aandacht kunt opbrengen voor

het zoeken naar de stem van de ziel, voor het volharden in oefeningen, voor het mediteren en lezen van wijsheid. In de gebruikelijke zin is er geen sprake van nonchalance, maar van overmacht. Toch is het wel nonchalance. Echte aandacht voor de stem van de ziel kan je namelijk ook opbrengen terwijl je met het wereldse leven bezig bent. (176)

Ad 3.

De menselijke geest is altijd druk in de weer met het afwegen van de 'voors' en 'tegens'. (177) Berichten van de ziel zijn altijd eenduidig, niet voor onderhandeling vatbaar, hoe zacht en vaag ze mogelijk ook lijken te zijn. Dat komt omdat de richting waarin ze duiden de eenduidige, allesomvattende waarheid over het leven in zijn onbeschrijflijke totaliteit is.

Wie echt luistert naar de stem van de ziel zal op slag beseffen dat het voeren van onderhandelingen met de verschillende opties van de geest in wezen niet tot een bevredigende oplossing kan leiden. Berichten van de geest zijn veel minder eenduidig, omdat ze bestaan uit verschillende overwegingen die de geest op grond van het verleden weet te produceren. Wie de berichten van zijn of haar geest z'n gang laat gaan, komt bijna onvermijdelijk in het onderhandelen terecht. (178)

Ad 4.

Zonder spullen, andere mensen en gewoontes kan een mens niet leven. Er ontstaat pas een probleem wanneer de 'buitenkant' de 'binnenkant' gaat domineren. Luisteren naar de ziel heeft niets te maken met (nieuwe) spullen, andere mensen, gewoontes, want de stem van de ziel heeft een geheel eigen karakter. Een leermeester, kleine rituelen, andere mensen die ook zoekende zijn, zijn allemaal heel nuttig. (179) Je moet je er alleen niet aan hechten in die zin dat je je pas goed voelt wanneer aan deze 'voorwaarden' voldaan is. Het zijn niet meer dan hulpmiddelen, tijdelijke stimulans en ondersteuning.

Het wonderlijke is dat iemand die zich gaat realiseren dat er in de wereld meer bestaat dan lichaam en geest kunnen waarnemen en hem doen geloven, de neiging zal voelen opkomen om ook allerlei oude gehechtheden los te laten.

Ad 5.

De inspanningen om de stem van de ziel beter te leren horen zullen vroeg of laat altijd tot resultaten leiden. (180) Wat je in de regel op het spoor komt is een nieuw gevoel van rust, een gevoel van veiligheid, van vrede met jezelf terwijl de bezigheden van lichaam en geest niet wezenlijk veranderen. Het is alsof het leven er een nieuwe dimensie bij heeft gekregen. Resultaten van inspanningen om de ziel beter te leren horen zijn

in de regel heel voorzichtige uitnodigingen om een beetje anders te gaan leven. Je krijgt de tijd om te wennen aan de nieuwe dimensie in je bestaan. Een resultaat kan ook helderder of krachtiger zijn, bijvoorbeeld in de vorm van een visioen of droombeeld waarvan een mens meteen weet dat het onmiskenbaar betekenis heeft. (181)

Normaliter spant iemand zich in om een bepaald doel te bereiken dat hij/zij voor ogen heeft. In het geval van het luisteren naar de ziel mag het doel heel vaag zijn, maar als er iets gebeurt lijkt het dus eigen verdienste. Het is aan een mens om te leren van fouten, om het vermogen tot vrij kiezen te benutten, om zich verantwoordelijk te voelen voor het eigen leven. Maar zelf het einddoel kiezen en zelf de koers daar naar toe bepalen zijn dingen die het vermogen van de mens ontstijgen. Het is de kunst om oprecht verheugd en dankbaar te zijn wanneer de inspanningen om beter naar de ziel te luisteren resultaat geven, zonder het resultaat aan zichzelf toe te rekenen. (182) Wanneer je de resultaten als eigen verdienste gaat zien, is de geest in feite bezig om zich dingen toe te eigenen, die niet uit de geest afkomstig zijn. De geest wil graag aan de slag met nieuwe inzichten, daarover communiceren, vergelijkingen trekken etc. De ziel heeft die behoefte helemaal niet, want zijn inzichten zijn glashelder, ze spreken voor zichzelf.

In wezen is het leven een uitnodiging om elke beloning van de inspanningen om oprecht geluk en vrede te ervaren met grote dankbaarheid te aanvaarden. de ziel doet z'n werk, dat wordt van Hogerhand voor gezorgd. (183)

Wat moet een mens met het kwaad in de wereld?

De bedoeling van het leven is je in te spannen om vreugde, geluk en vrede te vinden. Dat is waar iedereen zonder uitzondering ook mee bezig is. De weg er naar toe bevindt zich in de ziel, of beter: door te luisteren kun je deze weg stap voor stap afleggen. De werkelijkheid is dat mensen heel verschillende dingen kunnen verstaan. Het is een grote contradictie: alle mensen streven naar vrede, geluk, maar zijn tegelijk via hun handelen, spreken en denken verantwoordelijk voor het vele kwaad in de wereld. (184) Vrede, vreugde en geluk kunnen op al de verschillende niveaus van de mens als lichaam, als geest, ziel, vrije wil, verlangen, beeld van Allerhoogste betrekking hebben.

Het kwaad is eenvoudig te beschrijven als alles wat anderen doen waardoor een mens op zijn zelfgekozen weg naar vreugde, vrede en geluk wordt gehinderd. Dat betekent ten eerste dat wat kwaad is, is een persoonlijke

kwestie en ten tweede dat wat een mens op een bepaald moment in zijn leven als vreugdevol en gelukkige toestand ziet ook persoonlijk is. (185)

Wat een mens als nastrevenswaardig kiest, wordt heel gemakkelijk gekleurd door ervaringen in het verleden en door wensen voor de toekomst en het wordt ook makkelijker gestuurd door invloeden vanuit de buitenwereld dan door impulsen vanuit de binnenwereld. In die zin is de mens een conservatief wezen: hij verlaat zich bij het bedenken van nieuwe initiatieven en plannen op wat hij in zijn geest aan successen uit het verleden heeft opgeslagen en wat de buitenwereld hem suggereert te doen. Het probleem van het kwaad is dus terug te voeren op het gegeven dat heel veel mensen zich er niet van bewust zijn dat zij meer en hogere vormen van bewustzijn belichamen en dan de twee waaraan zij in het dagelijks leven gewend zijn, nl, lichaam en geest. Wie zich realiseert dat hij/zij ook een ziel is (met een vrije wil e.d.) die de leiding over de behoeften en neigingen van lichaam en geest kan overnemen, beseft ineens dat er ook andere vormen van vreugde, geluk en vrede moeten bestaan dan wat lichaam en geest hem/haar voorhouden. (186).

Een mens komt zoveel kwaad tegen omdat de krachten van lichaam en geest zo beperkt zijn dat hun behoeften en voornemens heel gemakkelijk gefrustreerd kunnen raken door bezigheden van andere mensen.

Het streven naar vrede, geluk en vreugde is van een andere orde dan het kwaad dat iemand kan lastig vallen. Er zijn drie oplossingen te geven: (187)

- a. Ten eerste het kwaad in de wereld leren zien voor wat het is en het vervolgens leren accepteren (is niet hetzelfde als goedpraten).
- b. Ten tweede er zo op reageren dat het eigen zoeken naar vrede, geluk en vreugde niet wordt beïnvloed.
- c. En ten derde zo mogelijk zodanig leren te reageren dat de schadelijke invloed die van het kwaad kan uitgaan naar de omgeving wordt verminderd.

Wie de eerste oplossing beheerst kan aan de tweede gaan werken en wie de tweede beheerst kan aan de derde werken. (188)

Het is niet zo dat het kennen of het streven van vreugde, geluk en vrede die de mens in z'n ziel kan vinden, de vreugde, geluk en vrede van lichaam en geest ineens onbelangrijk of verwerpelijk maakt. Integendeel, een ziel verkeert liever in een gezond lichaam dan in een verwaarloosd lichaam. Het punt waar het omgaat is dat je een hoger verlangen ook daadwerkelijk hoger schat dan andere verlangens; alles verdient aandacht naar zijn aard. (189)

Ad a.

Het kwaad zien voor wat het is, lukt alleen wanneer je weet dat je een ziel bent en dat je in wezen niet zelf de leiding over het leven hebt, maar dat

je geleid wordt door Hogerhand via de stem van de ziel. Daar vandaan weet je dat een ander mens ook een ziel is, die geleid wordt en dat levensgeluk dus met alles verweven is. Daarnaast weet je dat het kwaad een gevolg is van onwetendheid. Wie dit echt weet, kan het geduld opbrengen er naar te kijken en het te accepteren. (190)

Ad b.

Wie zich bewust is van de ziel en de leiding van Hogerhand weet innerlijk dat het eigen zoeken naar vreugde, geluk en vrede niet door het optreden van andere mensen beïnvloed kan worden. Hij zal daardoor ook niet zo gauw de behoefte voelen om het kwaad 'met gelijke munt terug te betalen'.

Ad c.

Wie er in slaagt om op een onaangename actie van een medemens te reageren met accepteren en die zich tegelijk niet van de eigen instelling laat afbrengen, zal onbedoeld verbazing of verbijstering opwekken bij de ander. Deze kan tot de conclusie komen dat 'een andere wijze van leven' ook mogelijk is. (191) Wie de verbazing toelaat zet een kleine stap op weg naar het luisteren naar de ziel. (192)

De dingen in het juiste licht bezien wil zeggen dat je beseft dat achter de kwade dingen in de buitenwereld altijd onwetende dingen in de binnenwereld van de uitvoerders schuilgaan. Het betekent dat je blijft zien dat ook de uitvoerder van de meest schadelijke daden ergens in zijn bewustzijn een (verstopte) ziel is en dat het mogelijk is dat die mens de ziel toch weer op het spoor komt. Het enige wezenlijk goede antwoord op het kwaad is een antwoord dat verstaan wordt in de binnenwereld van degene die het aanricht. (193)

Wat kan een mens met het kwaad in zichzelf?

Het kwaad in de mens is iets dat die mens zich op de één of andere manier bewust is. Er is altijd een wisselwerking: ofwel het kwaad komt van binnen en maakt het leven moeilijk ofwel het kwaad komt van buiten en bezorgt last in de binnenwereld. (195) Toch kan een mens ook uit een diep dal omhoog klimmen. Het verlangen van de ziel naar vreugde, geluk en vrede is veel sterker dan alle beperkingen van lichaam en geest bij elkaar.

Zoals al vaker gezegd: lichaam en geest hebben de neiging om het leven van iemand te domineren. Het komt iemand al gauw voor dat de 'bagage' die iemand verzameld heeft in de loop van jaren de belangrijkste hulpmiddelen zijn. Met name bagage uit de geest (gedachten, gevoelens, ideeën, oordelen etc) zijn heel dominant. (196)

Het kwaad in de mens zou je kunnen omschrijven als alles wat het zicht op de ziel belemmert (en wat hem dus hindert bij het zoeken naar het grootste geluk, de grootste vrede en de grootste vreugde).

De mens is een meervoudig bewustzijn dat naar onderen toe gesloten is, maar naar boven toe open, m.a.w. het bewustzijn richten op lichaam en geest is je leven een doodlopende fuik insturen. Het bewustzijn richten op de ziel en hoger wil zeggen dat je je leven vanuit de vrije ruimte boven je, met alle helderheid en waarheid die daar is, in ogenschouw neemt. Dat laatste vraagt om vertrouwen en moed, om nederigheid, de bereidheid om de genade van Hogerhand te ervaren. (197)

Het is een zaak van de vrije wil of iemand de eerlijkheid en de moed wil opbrengen om het kwaad in zichzelf onder ogen te zien en de stem van de ziel wil volgen. Wie dat niet wil opbrengen en volhardt in hoogmoed en onwetendheid dat hij/zij zelf weet wat goed is voor zijn/haar leven is overgeleverd aan de lichamelijke en geestelijke gewoontes die hij/zij zich in de loop van de jaren eigen heeft gemaakt. Ieder moment kan een mens tot een ander besluit komen. (198) Dat kan moeilijk zijn, want als men bv. jarenlang doof was voor de stem van de ziel kunnen verkeerde motieven zich zo in de geest hebben vastgezet, dat het gehele leven van die persoon er door bestuurd wordt. Men komt dan niet meer op het idee dat er een vreugdevoller, gelukkiger leven kan bestaan. Maar toch kan iemand op een dag zo maar in eens wakker worden. (199) Je wordt meerdere keren in je leven in staat gesteld om van gedachten te veranderen. Het Allerhoogste Bewustzijn is de mens altijd goed gezind. (200)

Hoe de pijn en droefheid te verdragen?

Leren luisteren naar de eigen ziel kan een existentiële pijn en droefheid met zich meebrengen. De intensiteit en de vorm van de pijn kan per individu heel erg verschillen (fysieke pijn in het hoofd, ingewanden, spieren of meer mentaal als vermoeidheid, angst, somberheid, verdriet etc.) (202) Het is alsof lichaam en geest een beetje sterven om ruimte te creëren voor de leiding van de ziel. Let wel: het gaat hier om vaak vage pijnen zonder duidelijke lichamelijke oorzaak bij mensen, die serieus, oprecht en actief bezig zijn naar de ziel te leren luisteren. Het zal de mens duidelijk gaandeweg worden wat er werkelijk gaande is (maar men raadplege liever te vaak dan te weinig een arts).

Diepe droefheid kan naast de pijn voorkomen, maar kan ook zelfstandig optreden. Existentiële droefheid gaat over alles, over het feit dat een mens moet leven op aarde met alle beperkingen en ellende van dien. (203)

Normaliter hindert deze existentiële droefheid niet bij het dagelijks leven; het kleurt de achtergrond.

Wie uit vrije wil een levensweg op gaat, die van lichaam en geest vraagt om voortaan ook de ziel te accepteren - sterker nog: de leiding over het leven over te dragen aan de ziel - roept misschien wel allerlei energetische verschijnselen in zijn bewustzijn, die mensen normaliter ervaren als 'pijn' of 'droefheid'. Naarmate het bewustzijn naar boven toe stapje voor stapje verder opengaat, wordt de mens zich pijnlijk bewust van de beperktheid van een leven dat alleen of voornamelijk uit een lichamelijke en geestelijke component bestaat. (204) Existentiële droefheid is als het ware de tegenhanger van het existentiële verlangen naar een meer open bewustzijn. Terug naar de vraag hier boven: hoe ga je er mee om? Accepteren; d.w.z. eerlijk onder ogen zien wat er gaande is en met liefdevolle aandacht, geduld en zelfvertrouwen beschouwen.

Het kan al een troost zijn te weten dat andere mensen die deze weg gaan, ook soortgelijke ervaringen zullen hebben. (205) Wat ook kan bemoedigen is de wetenschap dat het je nauwelijks belemmert in je dagelijkse activiteiten. Je kunt in een crisis komen die je leven overhoop haalt, maar dan kun je ook al snel een gevoel van dankbaarheid ervaren. Wat iemand zou moeten proberen te vermijden is de toevlucht nemen tot hulpmiddelen of activiteiten die de pijn en droefheid verzachten. Dan zoek je nl. de oplossing of verzachting buiten jezelf. (206)

Hogerhand raakt je aan in je ziel. Een mens komt niet toevallig op het idee om voortaan op een heel andere manier achter de diepste verlangens naar intense vreugde, geluk en vrede aan te gaan lopen en om het leven vanuit een heel ander perspectief te bekijken. Wakker worden met het besef dat er meer is, is een ingreep van Hogerhand. (207)

De westerse mens is een opgejaagd dier geworden in een kunstmatige wereld. Misschien is het drama van de overgematerialiseerde en overgemedicaliseerde westerse wereld dat de westerse mens in de veronderstelling leeft dat pijn en droefheid niet echt bij een gezond leven horen en dat hij/zij ze dus ook niet hoeft te accepteren.

Het leven gaat zijn eigen gang, geleid vanuit het Allerhoogste Bewustzijn. (209)

Wat zijn effecten op het dagelijks leven?

In vervolg op het bovenstaande: een mens wordt in de westerse wereld voortdurend verleid om zich continu en intensief op de buitenwereld te richten. Natuurlijk ben je in dit leven met lichaam en geest verbonden met de buitenwereld. Wie echter weet heeft van de ziel, die in verbinding staat

met hogere vormen van bewustzijn weet dat de buitenwereld in wezen niet meer dan een hulpmiddel is en alleen in die zin onmisbaar. (210)

Wie zich richt op de buitenwereld geeft automatisch voorrang aan lichaam en geest het eigen lichaam en de eigen geest van een mens, gewend aan en gespitst op de verleidingen van de buitenwereld, zijn de jagers die de mens opjagen. Het enige wat werkt is naar binnen keren, ook al is het daar een drukte van belang. In stilte blijven kijken en loslaten is de enige remedie.

Wat kan je verwachten wanneer je naar de ziel gaat luisteren?

- a. Allereerst dat de aard van de binnenwereld stukje bij beetje bekender en helderder wordt.
- b. Dit nieuwe inzicht leidt vervolgens tot een andere kijk op zichzelf en de buitenwereld.

Daar weer naast verliest een mens langzaam aan de ondeugden en gaat steeds deugdzamer leven. (211)

Ad a.

Het is alsof de mens genoodzaakt wordt - wellicht door totaal onbekende redenen - om een pas op de plaats te maken bij de dagelijkse beslommingen. Die beweging overkomt een mens min of meer. Het is het - in het begin - haast ongemerkt volgen van een nieuwe behoefte. Daarom is het een vorm van genade. In de tussenruimte die ontstaat kan de aard van de ziel stukje bij beetje zichtbaar worden. (212)

Ad b.

Wanneer er nieuwe ervaringen in de binnenwereld optreden zal de wijze van waarnemen van de buitenwereld ook veranderen. Wie bijvoorbeeld een nieuw vertrouwen in zichzelf ontdekt zal de druk van een leidinggevende functie zien verminderen. (213)

Wie het vermogen ontwikkelt om bewust aandacht aan de binnenwereld te schenken zal daar ook de (primitieve) neigingen van hebzucht, woede, jaloezie, trots, angst tegenkomen. Het is dan weer de kunst om deze rustig te beschouwen zonder commentaar. Op den duur komen ze vanzelf tot rust. De ondeugden kunnen dan vanzelf hun tegendeel worden: vrijgevigheid, liefdevolle aandacht, mededogen, nederigheid en moed. (214) Deze omkering heeft natuurlijk een geweldige invloed. De wereld gaat er heel anders uit zien.

Welke vruchten zijn er op lange termijn?

Wie langere tijd luistert naar de ziel zal een nieuw soort vreugde in het leven leren kennen.

Het bewustzijn is naar boven toe open en daarom kan een mens zelf niet bevatten hoe ver de ontwikkeling gevorderd is en wat nog in het verschiet

ligt. Hij kan slechts beseffen dat hij op een weg is. (216) Wie eenmaal begonnen is gehoor te geven aan de stem van de eigen ziel, ontdekt dat hij/zij over een vrije wil beschikt die het mogelijk maakt om keuzes te maken die het luisteren naar de ziel bevorderen. Wie ervaren heeft dat hij/zij bewust zulke keuzes gemaakt heeft, ontdekt steeds meer de trekkracht van het diepste verlangen dat sluimert in de ziel. (217) Het verlangen in de mens is een soort trekkracht die van buiten komt; het is het Allerhoogste Bewustzijn dat aan een mens trekt en uitnodigt om verder de weg te gaan. (RW: dat Allerhoogste zit in je). (218)

Verder de weg gaan betekent dat ondeugden in deugden kunnen veranderen en dat de levensinstelling van egocentrisch omgevormd wordt tot één van begrip, verbondenheid en samenhang. (219)

Uitleiding: mens, samenleving, aarde.

Een samenleving van mensen die zichzelf en hun bewustzijn ontwikkelen zou heel andere kenmerken hebben dan de samenleving waar de westerse mens nu deel van is. Wanneer hoogmoed, jaloezie, woede, angst (allemaal vormen van onwetendheid) bij alle mensen plaats zou maken voor werkelijk inzicht, dan zouden mensen elkaar en de wereld met heel andere ogen bekijken. En hun leven anders inrichten. (221) de aarde kan op den duur voor steeds meer wetende mensen een plaats zijn waar de hemel voelbaar is. (222)

--+--+--

