



Reis naar onze bron

Ben jij net als veel anderen iemand die op zoek is naar wie je echt bent? Welk deel van jou ben jij en wat heb je overgenomen van je ouders, je leraren, je vrienden en je omgeving? Wie ben jij en wat ben jij? Is het leven dat je leeft jouw leven? Misschien wil je pure essentie ontdekken? Ga dan op reis naar je bron.

Het kan zijn dat je op zoek bent naar een meer vervullend leven en voelt dat er iets ontbreekt en dat je intuïtief voelt dat er meer kan zijn. Je hoopt wellicht dat er een ander, beter iemand van jezelf verstoep zit onder het door jouw geleefde leven. Misschien gebruik je nog niet al je talenten of voel je je bekneeld of beperkt in je leven, maar kun je niet de vinger leggen op waar dit vandaan komt. Of je hebt een onbestemd verlangen naar zingeving, naar meer betekenis van je leven. Het kan ook zijn dat je eigenlijk meer aandacht of erkenning wilt en die behoefte projecteert op de wens om een ander leven te leven of zelfs een ander te zijn. Je vertaalt je ongenoegen of verlangen dan naar een droombeeld. In dit artikel kan ik niet al deze vragen oplossen, maar ik kan je wel meenemen in een eerste verkenning.¹

Stilte

De weg om helderheid te vinden in wie we zijn is een weg van reflectie, een weg van voelen. Diep in jezelf voelen, zo eerlijk mogelijk wensbeelden en dromen onderscheiden van vergeten pijn en verdrongen frustraties. Het is de weg van de waarheid. De weg om bewust te worden van je eigen waarheid ligt in het ongemak van de stilte. Eckhart Tolle omschreef het mooi: 'Voelen brengt je dicht bij de waarheid over wie je bent dan denken.' Pas in de stilte voelen, zien en horen we wat er onder de oppervlakte van de intensiteit en drukte van ons leven zich eigenlijk beweegt en aandacht vraagt. Het ongemak van deze stilte vullen we altijd in, omdat we het ongemak niet willen. Maar juist buiten onze comfortzone is onze waarheid te vinden door te zijn met wat er is, zonder obsessieve handelingen om het ongemak te ontvluchten en zonder uiting te geven aan het ongemak. Precies tussen de vlucht en de ontkenning is de waarheid van je eigen bestaan te vinden. Ongemak geeft je toegang tot je gevoelens en vooral pijn, verdriet en innerlijke blijdschap zijn de toegangspoorten naar je voelen.

Wegvluchten

Diep in ons hart verlangen we allemaal naar de zuiverheid van een oprecht leven, maar vaak kunnen we de moed niet bij elkaar schrapen om hier de consequenties uit te trekken. We hebben geleerd dat radicalisme ons buiten de samenleving plaatst, geen waarlijk doel dient, we anderen ermee denken te kwetsen en het bovendien niet in ons individuele voordeel lijkt. We vrezen wellicht dat de waarachtige weg van de waarheid leidt tot vereenzaming en innerlijke versterving. De pijn die ontstaat door ons gebrek aan moed, versluieren we vervolgens door juist de tegenovergestelde weg te nemen, de weg van de sociale en maatschappelijke aanpassing: onverantwoordelijk handelen, onvoldoende compassie voor onszelf en anderen en wegvluchten voor de werkelijke keuze.

De weg om bewust te worden van je eigen waarheid ligt in het ongemak van de stilte

Moment van waarheid

Houden we ons bijvoorbeeld aan voorzichtigheid in verband met de besmettingsgevaars van corona of houden we toch die intieme bijeenkomst met meerdere mensen? Trekken we de consequenties uit onze opvattingen over de klimaatcrisis of leven we onveranderd door zoals we altijd hebben geleefd en denken we dat we al veel doen als we trouw ons huisvuil scheiden? Ik houd hier geen pleidooi voor heiligheid, want we zijn mensen en maken vele malen per dag, bewust en onbewust, keuzes en afwegingen die soms uiteindelijk niet altijd de juiste blijken te zijn. Maar juist dan, als het moeilijk is, hebben we steeds weer een moment van waarheid: verdoezelen we onze handelingen, proberen we er het beste van te maken in de verwachting dat het niemand opvalt, dan wel geven we anderen de schuld van onze vergissingen? Of ... nemen we verantwoordelijkheid voor onze daden? Zijn we bereid ons kwetsbaar te tonen en eerlijk te zijn en doen we vervolgens alles wat er mogelijk is om onze vergissingen en de schade die daaruit is voortgevloeid te herstellen?²



Waarachtigheid

Op je levensweg kun je verantwoordelijkheid nemen voor je keuzes en de gevolgen ervan dragen. Verantwoordelijkheid kun je echter pas nemen als je je bewust bent van wat je doet. Door bewustzijn weet ik wat ik weet en wat ik niet weet. Hoe meer je je bewust bent des te beter kun je verantwoordelijkheid nemen voor je handelingen. Want we kiezen de hele dag. Het kan zijn dat je kiest voor een compromis, maar weet dan ook dat je een compromis kiest en doe niet net of je op dit punt de waarheid dient. Waarachtig leven betekent de ultieme eerlijkheid naar jezelf wanneer je wel en niet de waarheid dient en geen verstopperijtje speelt met deze waarheid.

Ik wil niet verzwijgen dat ook ik de stilte in mijn chaotische leven niet altijd toelaat en dat ik worstel met deze keuze. Ik heb gemerkt dat anderen die de keuze voor de waarheid wel hebben gemaakt mij echter inspireren en kracht geven.

Hoe meer je je bewust bent des te beter kun je verantwoordelijkheid nemen voor je handelingen

Angst is een slechte raadgever

Al onze fouten, al onze vergissingen, al ons gebrek aan verantwoordelijkheid, komt voort uit drie grote kwaden: hoogmoed, onbewustheid en angst. Ga maar na hoe dit bij jou zit. Wanneer ben jij hoogmoedig geweest? Wanneer heb je niet geweten wat je deed? Wanneer heb je gehandeld uit

angst? De antwoorden op deze vragen zullen je meer helderheid geven en je een weg wijzen uit de duisternis. Het tegengif voor hoogmoed is dienstbaarheid, voor onwetendheid bewustzijn door kennis en zelfreflectie. En het tegengif voor angst is acceptatie en liefde.³

Vooral angst is de oorzaak van veel ongewenste handelingen. We zijn bang om onze kwaliteiten en kracht de ruimte te geven en zoeken belemmerende overtuigingen om niet in onze kwetsbare kracht te hoeven gaan staan. Juist de pijnlijke ervaringen geven we een hoge prioriteit, met als gevolg dat we risico's uit de weg gaan en vergeten dat we alleen maar ten volle kunnen leven als we bereid zijn risico's te nemen. De pijn uit onze jeugd laten we ook nu nog ons leven bepalen en zo geven we, uit angst om de volle verantwoordelijkheid te nemen voor ons leven, onze kracht weg. Moed is onze angst voluit voelen en toch de stem van ons hart volgen.

Vrije wil

Als we keuzes maken en beslissingen nemen dan lijken we een vrije wil te hebben waarmee we kiezen. Maar kiezen wij eigenlijk wel of is het ons onbewuste die voor ons beslist? Ons onbewuste zelf is geprogrammeerd vanuit onze genen, onze opvoeding en onze schooltijd en door de ervaringen van het leven. Vanuit deze programmering kunnen we haast niet anders dan doen wat we doen. Uit onderzoek blijkt dat ons bewuste zelf achteraf, dus nadat ons onbewuste ons al heeft aangezet tot een handeling, als een soort rechtvaardiging, beslist wat ons onbewuste al in gang heeft gezet.⁴

Slechts een fractie van onze handelingen wordt ingegeven door bewuste keuzes. We weten allemaal dat we onze gedachten en gevoelens niet onder controle hebben, dus waarom zouden we onze handelingen dan wel kunnen controleren?

Verantwoordelijk

Toch zijn we verantwoordelijk voor onze handelingen en ons gedrag. We zijn aanspreekbaar op wat we zeggen, op waar we naar kijken, op wat we doen. Dus als we in ons leven gestuurd worden door ons onbewuste, hoe kunnen we dan aansprakelijk zijn voor wat we doen? Dat komt omdat we in onze opvoeding en tijdens ons onderwijs zo geprogrammeerd zijn, we noemen dat leren, dat we de juiste keuzes maken. Daarom zijn voor ons 18e jaar onze ouders dan ook voor het grootste deel verantwoordelijk voor ons doen en laten. Na ons 18e levensjaar worden we geacht zoveel te hebben geleerd dat we voor ons eigen gedrag verantwoordelijk en dus aanspreekbaar zijn.

Dit proces is echter niet eendimensionaal. Uit wie we zijn (geworden) valt niet voor 100% op te maken wat we zullen doen. Al onze gedachten, gevoelens en handelingen vloeien als mogelijkheden voort uit wie we zijn. En in deze mogelijkheden ligt de ruimte om ons eigen gedrag te beïnvloeden. Leren is pas effectief als het ons gewoontegedrag heeft gevormd, en gewoontegedrag ontstaat door een programmering van ons onbewuste zelf. Door expliciet te kiezen voor de waarden die we als richtsnoer voor ons leven

belangrijk vinden. Door bewust volgens je zelfgekozen waarden te leven kun je verantwoordelijkheid nemen voor je handelingen. Want we kiezen de hele dag. De eerste prioriteit in ons leven is dan ook om ons actief bewust te zijn van onze waarden. Om aanspreekbaar en verantwoordelijk te zijn.

Waarnemer

Als bewustzijn nodig is om verantwoordelijk te kunnen zijn, hoe werkt dat bewustzijn dan? We weten dat we niet ons lichaam zijn, niet onze handelingen en zelfs niet onze gedachten. We kennen echter ons lichaam, onze gedachten en kunnen onze handelingen waarnemen als ware er een onzichtbare waarnemer die alles van ons ziet en opmerkt. Die waarnemer ziet hoe wij leven, hoe wij denken en voelt hoe wij voelen. Zijn wij dan die waarnemer? Zijn wij meer dan alleen maar een waarnemer als wij niet alleen waarnemen, maar ook beslissen en keuzes maken? Wie is het dan die beslist en de keuzes maakt?

Wij stellen allemaal wel eens deze vragen en merken, dat hoe meer we weten hoe meer we beseffen dat we heel veel niet weten en ook nooit zullen weten.



De stem van ons hart



Bewustzijn

Deze waarnemer is een aspect van je bewustzijn. Het geheel van ons onbewuste en bewuste zelf kunnen we vatten onder de noemer van het bewustzijn. Je kunt geen onderscheid maken tussen kosmisch en individueel bewustzijn. Een druppel is hetzelfde water als de oceaan waar hij uit voortkomt. Zo is het ook met ons individuele bewustzijn, dat immers onverbrekkelijk verbonden is met het totale bewustzijn. Dat is wie je bent: het persoonlijke deel van het alomtegenwoordige onveranderlijke bewustzijn. Bewustzijn is de sleutel tot je eigen bevrijding en als je de waarheid dient, zul je op tal van momenten een onvergetelijke glimp van deze waarheid zien. De volle waarheid bevindt zich al in je, zij wacht slechts om bevrijd te worden uit de knellende banden van je bestaan: je opvoeding, je ervaringen, de deuren die je hebt gesloten omdat de pijn te groot was, je angsten, je behoeftes en je belangen. Als we onszelf opsluiten in ons materiële leven, ten onrechte denken dat ons fysieke bestaan de enige kenbare werkelijkheid is en we de ziel geen aandacht geven, vernauwt ons bewustzijn zich in een beperkend leven – wat je overigens niet direct hoeft te merken omdat je niet mist wat je niet kent. Kennis is met ervaring de basis voor wijsheid. Zoals kennis belangrijk is om te weten dat de zon niet elke dag opkomt, maar dat de aarde draait, zo is kennis ook belangrijk om onze gevoelens op hun juiste waarde te kunnen schatten.

De bron

De weg naar onze bron is zo een weg vanuit reflectie, via waarachtigheid naar verantwoordelijkheid. Verantwoordelijkheid is een kwestie van bewustzijn. Dit bewustzijn leren kennen, je bewust te zijn van jezelf, is niet alleen je belangrijkste missie van je leven, het is een reis die we allemaal vanaf onze geboorte tot onze dood lopen. Het is de reis naar onze bron.

Kennis is met ervaring de basis voor wijsheid

Noten

1. Veel woorden die we gewend zijn ondoordacht te gebruiken duiden aspecten aan van een dieperliggende kennis en waarheid, die alleen in de context waarin ze gebruikt worden goed begrepen kunnen worden. In dit artikel gebruik ik de begrippen als bewustzijn, ziel, bron en essentie en om een verschijnsel te duiden in de wetenschap dat rationaliteit alleen je onvoldoende duidelijkheid over de betekenis van deze termen zal kunnen geven.
2. Bekkers, 'Reis van de hoop', te verschijnen.
3. Bekkers, 'Reis naar de bron', 2020, p. 44.
4. Bekkers, 'De druppel en de oceaan', 2018, p. 120.



tekst: Han Bekkers
www.hanbekkers.nl

Han Bekkers is opgeleid tot architect en heeft uitgebreid kennis over leiderschap en filosofie opgedaan en is gevormd in zijn praktijk als auteur, bestuurder, coach, leider en eindverantwoordelijk manager. Voor dit artikel is geput uit drie van zijn boeken. 'De druppel en de oceaan, Handboek voor persoonlijk leiderschap' verkent de wegen om verantwoordelijkheid te nemen en om van betekenis te zijn. Zijn uitgangspunt is dat hiervoor een herprogrammering van het onbewuste zelf nodig is. Dat kan bereikt worden door je de vraag te stellen wat echt belangrijk voor je is en de uitkomst hiervan te internaliseren. Vervolgens de vraag te beantwoorden waar je in je leven op uit bent en de antwoorden op deze twee vragen om te zetten in gewoongedrag. 'Reis naar de bron, over liefde, pijn en bezieling' is een meeslepende roman die spirituele wijsheid tradities verbindt met moderne psychologische inzichten. 'Reis naar de hoop, over macht, onderdrukking en verlangen' is een maatschappelijk en sociaal bewogen roman. Verschijnt eind 2021. Bestellen kan via de (online) boekhandel of <https://hanbekkers.myonline.store/c-5474950/reis-naar-de-bron/>