

Ideeën uit 'Eenvoudig Spiritueel'

8 wegen naar een zinvol leven

Inleidende weg

Zingeving is ook ontwikkeling.

'Het spirituele pad is gewoon onze levensreis. Iedereen loopt een spiritueel pad, alleen weten de meeste mensen het niet.'

Hoewel velen van ons de conclusie hebben getrokken dat traditionele religie ons niet het gezochte antwoord (meer) geeft, zoeken we wel een kader voor het verlangen naar verdieping in ons leven.

Heel vaak blijkt een ingrijpende gebeurtenis een keerpunt. Bijvoorbeeld een burn-out, een groot verlies, een ernstige ziekte, ...

Wetenschap is het terrein van de cognitie, de zaken die we kunnen aanwijzen en onderzoeken: de linkerhersenhalft. Spiritualiteit is het terrein van de emotie en de intuïtie, zaken die we ervaren maar die niet per se een letterlijke, aanwijsbare ruimte innemen in het bestaan: de rechterhersenhalft. Beide hebben hun waarde en zijn nodig, maar hebben een andere functie en een andere 'waarheid' (zie hoofdstuk 6) > *verbinden met 'Yin' & 'Yang'*.

Spiritualiteit zoals ik het opvat heeft te maken met groeien en rijper worden, met bewustwording en levenswijsheid, aandachtig in het leven staan, je verbonden weten met een groter geheel, met liefde. Met loskomen van het leven puur in en voor het uiterlijke, en de weg naar binnen gaan, naar je ware essentie. Met zin geven aan het leven (dus geen vlucht uit de werkelijkheid). Het heeft te maken met zelfverwezenlijking. Niet de tomeloze ambitie en het streven en het verwerven van bezit en status, maar het je bewust worden van je essentie, van dat wat er werkelijk toe doet en het besef dat je deel bent van het leven en de bron van al het leven.

Tegelijkertijd is het ook heel belangrijk om mild te zijn, om te accepteren dat je bent zoals je bent en dat anderen zijn zoals ze zijn. Het is de kunst om de juiste balans te vinden: je bewustzijn ontwikkelen en jezelf (en anderen) accepteren. Accepteren betekent niet hetzelfde als bij de pakken neerzitten en verzuchten dat het nu eenmaal niet anders is. Accepteren betekent de dingen zien precies zoals ze zijn, er niet blind voor zijn. 'Veranderen wat je kunt, accepteren wat je niet kunt veranderen en de wijsheid bezitten om het onderscheid daartussen te kunnen zien'.

Weg 1 : de weg van zelfkennis

Als we het erover eens zijn dat spiritualiteit met levenswijsheid te maken heeft, dan kun je ook begrijpen dat zelfkennis daarin een cruciale rol speelt.

‘De zelfkennis die nodig is voor een spirituele houding krijgen we door te ontdekken waardoor ik bewogen word.’

Ons ‘ik’ is een verzameling gedachten, ideeën, ervaringen en overtuigingen, en daar bouwen we ons leven op en omheen. *Vragen: Door welke bril kijk ik naar het leven? Zie ik een rode draad in wat ik goed- en afkeur? Met welke boom of steen of dier vergelijk ik mezelf?*

Het gaat er juist om dat je de relativiteit van dat ‘ik’ leert begrijpen en de oordelen die voortkomen uit dat ‘ik’ wat minder serieus gaat nemen.

‘Het ego is angst verpakt als arrogantie’.

‘Een waarheid is pas een waarheid als het tegenovergestelde ook waar is’.

Bijvoorbeeld: ‘Ik overlaad mijn baas met verantwoordelijkheden’ en/of ‘ik overlaad mezelf met verantwoordelijkheden’.

Levenswijsheid vergaren betekent: het ego steeds transparanter maken. Je hoeft er niet van af, maar je kunt het je steeds meer bewust zijn en je er steeds minder mee identificeren.

Jezus en Boeddha waren volgens Jung (Zwitserse psychiater 1875-1961) voorbeelden van volledig geïndividueerde individuen. In ieder mens schuilt de mogelijkheid te groeien naar een grotere mate van bewustzijn, oftewel te individueren tot een geïntegreerd Zelf. Als we die weg gaan, zullen we op den duur niet langer ‘buiten ons zien wat in ons is’. Wanneer je niet meer buiten je projecteert wat in je is, zie je dat in de ander niets is dat niet ook in jezelf is. Je bent deel van het geheel, met hetzelfde ‘goddelijk’ potentieel.

Het leven, elk leven, mijn leven is een samenspel van ‘licht’ en ‘donker’.

Weg 2 : de weg van de inzet

Geen woorden maar daden.

Mijn leven zin geven betekent dat ik dingen doe die ik waardevol vind.
(Zie voorbeeld Frans)

‘Het is zaliger te geven dan te ontvangen’.

Een Bijbelse waarheid die wetenschappelijk is aangetoond: van geven worden we écht gelukkiger dan van zelf iets krijgen. Wanneer je iets weggeeft, snijdt het mes aan twee kanten: je maakt iemand anders gelukkig én je verhoogt je eigen geluksgevoel. Gedeelde vreugde is dus inderdaad dubbele vreugde.

Vaak beginnen mensen zich voor spiritualiteit te interesseren, omdat ze voor zichzelf op zoek zijn naar inzicht, geluk, bezieling, vrede. Dat is op zich natuurlijk helemaal niet verkeerd, weg mogen best naar geluk streven. Sterker nog, als we ons eigen geluk en onze eigen vrede niet kennen, is het heel lastig om ons op een liefdevolle manier met anderen te verbinden. Maar spiritualiteit puur in en voor jezelf blijft steriel. Prachtig om inzichten en wijsheden op te doen, maar als ze niet in de wereld gebracht en gepraktiseerd worden, schieten we er weinig mee op.

Spiritualiteit (be)leef je in verbinding met anderen, anders onvolwassen en onecht.

Spiritualiteit gaat uiteindelijk niet zozeer om de woorden die je uitspreekt of dat waarin je gelooft, maar om wat je doet.

Ook is spiritualiteit niet gelijk aan je terugtrekken uit het alledaagse leven, of daarboven staan. Eerder gaat het om werkelijk mens te zijn, met alles wat daarbij hoort. Het mens zijn ten volle aanvaarden en leven, met volle overgave en inzet.

‘Met je hoofd in de wolken en met je voeten op de grond’.

Je kunt niet in je eentje spiritueel zijn, je bent een deel van de wereld. Je staat in voortdurende verbinding en uitwisseling met je omgeving.

Je bent spiritueel wanneer je jouw wijsheid en inzicht inzet om niet alleen zelf gelukkiger te worden, maar dat geluk ook in de wereld brengt.

Bedenk één concrete actie en begin met een kleine stap, dichtbij, in je eigen gezin, buurt of werksituatie.

Formuleer en/of noteer op het einde van de dag 3 momenten, woorden, gebeurtenissen om dankbaar om te zijn.

Spiritualiteit is een zoektocht en groeiproces zodat je wakker wordt voor de heilloze, levens dodende weg van het egoïsme, de illusie van controle en maakbaarheid, de betrekkelijkheid van het eigen ego en de eeuwige veranderlijkheid en vergankelijkheid van alles.

Waar komt jouw bezieling vandaan?

De spirituele weg is niet de weg van de minste weerstand of de gemakkelijke weg. Onze automatisen zijn hardnekkig en onze hang naar comfort en de daarmee hand in hand gaande gemakzucht ook.

Leven naar leefregels zoals de tien geboden betekent niet automatisch dat we een spiritueel leven leiden. Maar het helpt ons bij het uitoefenen van discipline onderweg.

In een jachtig leven is weinig ruimte meer voor spiritualiteit, en een gebrek aan spiritualiteit doet ons naar rust verlangen. Je zou de behoefte aan rust een spirituele behoefte kunnen noemen.

Zie mooie samenvatting en samenhang van weg 1 en weg 2 op bladzijde 49.

Weg 3 : de weg van de stilte

‘Stilte verlicht je levenspad. Door niet te spreken, zie je duidelijker.’ (Mahatma Gandhi)

Als je stil bent, kun je jezelf tegenkomen. De stilte confronteert ons met onszelf.

Niet stilvallen lijkt een goede strategie om te ontkomen aan ongemak, pijn, verdriet en angst. Maar paradoxaal genoeg is de beste manier om al datgene wat we als onplezierig, ongemakkelijk of beangstigend labelen, tegemoet te treden en te erkennen. We kunnen niet verder komen met onze belemmeringen als we niet eerst erkennen dat ze er zijn.

Een ruzie of misverstand ‘uitpraten’ wil nog weleens een averechts effect hebben. Een aanraking of een knuffel is vaak effectiever om de verbinding te herstellen.

Als we oog in oog staan met groot lijden of juist grote vreugde, hebben we vaak geen woorden. ‘Ik weet niet wat ik moet zeggen’, is dan prima om te zeggen. Er gewoon zijn is genoeg. Samen zijn en weten dat er lijden of vreugde is.

Als we zwijgen kunnen we beter luisteren, naar onszelf en naar de ander. En vanuit het zwijgen kunnen we beter spreken. Zuiverder, bedachtzamer, meer weloverwogen – omdat we eerst geluisterd hebben. Stilte werkt zuiverend.

Als we stil zijn, openen we ons voor wat onuitsprekelijk is.

Weg 4 : de weg van de aandacht

‘Niets is belangrijker dan wat ik juist nu tegenkom en wat ik nu doe’. (Anselm Grün)

‘Alleen hij die oplettend leeft, leeft zelf in plaats van dat hij geleefd wordt.’ (Anselm Grün)

‘Je zorgt het beste voor de toekomst door voor het nu te zorgen.’ (zen-spreuk)

‘Gisteren is voorbij. Morgen is nog niet gekomen. We hebben alleen vandaag. Laten we beginnen’. (Moeder Teresa)

Waar ieder mens behoefte aan heeft, is werkelijk gehoord en gezien worden.

Mindfulness is... (p 74)

Alleen als we aandachtig aanwezig zijn, kunnen we werkelijk verbinding maken met ons eigen innerlijk, met de ander en met de wereld om ons heen. Aandachtig en aanwezig zijn we niet vanzelf. Het vraagt van ons dat we telkens opnieuw onze aandacht trainen.

Weg 5 : de weg van het lichaam

Een gezonde geest huist in een gezond lichaam.

‘Als de geest ruim is, voelt het lichaam zich gemakkelijk’ (heilige Chinese tekst)

Wie goed wil doen voor de wereld kan gewoon beginnen met zijn eigen tempel schoon te houden. Dan volgt de rest vanzelf.

Weg 6 : de weg van de geest

Het lichaam is onze stoffelijke aanwezigheid. De geest is het onstoffelijke deel van de mens, dat wat denkt, voelt, wil, een mening heeft, zich een begrip of een voorstelling maakt. Het is ook datgene wat ons in staat stelt onszelf te overstijgen en ons te verbinden met het ‘Al’, in de christelijke traditie is dat met God.

Rationeel geloof zonder spiritualiteit kan kil aanvoelen en dogmatisch worden, en spiritualiteit zonder ratio kan zweverig en ongeaard worden. Geen van beide is ‘de waarheid’. Het een is niet beter of meer waar dan het ander – ze ontstaan alleen in verschillende delen van het brein. De kunst is om ze met elkaar te verbinden. (Yin en Yang)

‘Van leren word je slim, van bewust leren wijs en gelukkig’ (zenleraar)

Je kunt hebben gestudeerd, boeken hebben gelezen, onderzoek hebben gedaan en wetenschappelijke artikelen hebben geschreven. Dat zijn activiteiten van de linkerhersen helft. Het maakt nog niet dat je sociaal, emotioneel en spiritueel intelligent bent – activiteiten van de rechterhersen helft.

De geest is een fantastische dienaar, een prachtig instrument, maar een verschrikkelijke meester. Denk maar eens aan de nachten dat je ligt te woelen en te piekeren – hoe op zo’n moment je gedachten je een niet-bestaande, uitvergroete ‘werkelijkheid’ voorspiegelen die je vasthoudt in angst en zorgen. Of hoe overtuigingen, een rotsvast geloof dat iets waar is, kunnen leiden tot de meest afschuwelijke gevechten, tot aan de vernietiging van hele groepen mensen aan toe.

Veel van onze geestelijke activiteit is onbewust. Onze geest komt niet tot bloei in gespannen, maar juist in ontspannen toestand.

Opletten met dualistisch denken, met zwart-wit waarheden, met direct goed of fout, beperken van ons wereldbeeld, want dan versmallen we onze koker.

Mag een mens dan niet oordelen?

We ontkomen niet aan oordelen en heel vaak is ons oordeel ook nodig. Maar er is een verschil tussen automatisch oordelen en wijs oordelen (stoppen, wachten, observeren, contempleren, ... en dan...). Zet je dus niet vast in snelle oordelen. Houdt je geest flexibel en open.

Weg 7 : de weg van het hart

Van angst naar liefde, van dualiteit naar eenheid.

‘Ik ben er voor jou’.

Het hart is het symbool van de liefde.

‘De beste manier om God te kennen is van vele dingen te houden’ (Vincent van Gogh)

‘Alleen met je hart kun je goed zien; wat wezenlijk is, is voor het oog onzichtbaar’
(Antoine de Saint-Exupéry)

Van iets goeds doen voor een ander ga je je nog beter voelen. Altruïsme (de wens om goed te doen zonder er iets voor terug te verwachten) blijkt onze levensduur te kunnen verlengen, doordat het een goed tegengif is voor stress (vgl. positief effect van

vrijwilligerswerk). Doe je iets voor een ander, dan doe je dus eigenlijk (ook) iets belangrijks voor jezelf.

Naast 'rationele intelligentie' is er ook de 'emotionele intelligentie'.

Emotionele intelligentie is gebaseerd op positieve emoties: zelfbewustzijn, motivatie, altruïsme en compassie.

Het hart is daadwerkelijk de zetel van de ziel: het verbindt onze breinintelligentie met onze emotionele intelligentie, het integreert ons rationele en ons emotioneel brein, en het is de plek waar we liefde kunnen ervaren en van waaruit we liefde kunnen vormgeven.

Vertrouwen op de waarheid van de liefde en verbondenheid is beseffen dat ik niet besta zonder de ander, en dat hoe ik met de wereld omga is hoe de wereld met mij omgaat.

Weg 8 : de weg van de ziel

Vertrouwen op de levensstroom (dat het leven uiteindelijk goed is...)

De ziel is de bron (energie/stroom) van waaruit we leven, van waaruit we ons leven zin geven. Dat wat mij beweegt in dit leven, dat waar mijn levenskracht vandaan komt, dat wat mij gebracht heeft waar ik nu ben.

In de christelijke traditie is de ziel het eeuwige en goddelijke deel van de mens, de goddelijke vonk in de mens, God in ons, dat wat voortleeft na onze fysieke dood.

Als we antwoorden zoeken op vragen over doel en zin, moeten we niet bij het ego of de ratio zijn maar wel bij de ziel.