

Liane Dirks

# ZIJN & WORDEN

Schatgraven in je  
spirituele biografie



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *Sein & Werden, Schätze und Chancen unserer Biografie neu erkennen*, uitgegeven door Kösel-Verlag, onderdeel van Penguin Randomhouse Verlagsgruppe GmbH, München, Duitsland

Vertaling Geraldine Damstra  
Omslag Villa Grafica  
Binnenwerk De Grafische Keuken  
NUR 770/728

ISBN 9789020221589  
ISBN e-book 9789020221596

© 2022 Liane Dirks, Kösel-Verlag  
© 2024 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK]media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

[www.ankh-hermes.nl](http://www.ankh-hermes.nl)

# Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	11
1 Hoe we ontstaan	31
2 Wat ons definieert	59
3 Waardoor we groeien	91
4 Wat het betekent om lief te hebben	131
5 De goeroe die 'leven' heet	147
6 Van het ik naar het zelf in het zijn	181
7 Van de wereld zijn	209
Nawoord	234
Dankwoord	236
Noten	237

*Aanschouw dan, ontkiemd uit oude zaden,  
het prachtige ochtendlicht  
dat daar voorbij de hemel vlamt.*

RIG-VEDA, 8, 6,30<sup>1</sup>

# Voorwoord

In de loop van ons leven gebeuren er dingen die alles veranderen. Van het ene op het andere moment is het leven niet meer te plannen en is de wereld anders dan we tot dan toe dachten. We noemen dat een crisis en of het nu collectief of individueel is, plotseling weten we weer wat het betekent om mens te zijn: we zijn kwetsbaar en hebben anderen nodig.

En als de eisen heel hoog zijn, weten we ook, sterker nog, ervaren we heel sterk, dat alles wat we onszelf over onszelf hebben verteld – wie we zijn, hoe we zo zijn geworden, waar we naartoe willen, wat we bezitten, wat onze status is, waar we vandaan komen, wat onze toekomstplannen zijn – naar de achtergrond verdwijnt. We worden teruggeworpen op het pure bestaan, op onszelf, los van alle uiterlijke kenmerken. In de coronapandemie hebben we dit diepgaand ervaren, en ook de oorlogsdreiging waar we mee te maken hebben zorgt ervoor dat zekerheden wegvallen. We noemen deze ervaring niet voor niets existentieel.

Onze existentie, ons zijn, is dus iets anders dan wat we in het alledaagse leven denken te zijn.

Een persoonlijke crisis – de dood van een naaste, het nieuws dat we ongeneeslijk ziek zijn, dat onze financiële zekerheid wegvalt, dat we in de problemen komen – werpt ons terug op iets wat voorbij het persoonlijke gaat, op ons mens-zijn. Want een crisis is een diepmentelijke ervaring.

Een crisis ontstaat plotseling, is een beproeving en maakt ons bang, maar tegelijkertijd schudt ze ons wakker. Meer nog dan angst ervaren we in deze situatie dat we leven, sterker nog: dat wij het leven zijn. En

wat het inhoudt om te leven, verandert opeens van een voorspelbaar verhaal met een zeker verloop in een ruimte van grote openheid. Een kenmerk van een crisis is dan ook dat we niet weten hoe ze afloopt.

Een crisis heeft op zich geen zin, in het gunstigste geval een doel. Ze is een transportmiddel, dat ons in het hier en nu van ons bestaan slingert. Reden waarom er ook altijd veel kracht in schuilt.

Vaak worden we ons dan bewust wie we in wezen zijn. Plotseling is ons duidelijk wie en wat we zijn. Of anders gezegd: ervaren we het 'ik ben', de essentie van ons bestaan, een ervaring waar alle spirituele tradities op neerkomen die zich bezighouden met de zoektocht naar de betekenis van de mens.

De wind van de angst waait evenwel hard door deze ruimte, opdat we opnieuw houvast zoeken in de definitie van het 'ik ben dit en dat', maar soms lukt het om het idee van de ervaring te verinnerlijken en mee te nemen naar wat wij het dagelijkse leven noemen.

Er zijn nog andere keerpunten in ons leven die deze toestand van openheid kunnen oproepen. Soms weten we als iemand naar ons toekomt meteen: hij of zij is het. We zullen een tijdje met hem of haar moeten leven, hoe het ook afloopt. De geboorte van een kind of het geluk van een erfenis die ons ten deel valt, en alles wordt anders. In dat geval spreken we niet van een crisis maar van het lot. Een lot kies je niet, het voltrekt zich. En net als een crisis brengt het onze zo moeizaam opgebouwde identiteit aan het wankelen, stelt het een tijdlang alles ter discussie, maar toch is het mogelijk dat we juist op dit moment geen vragen meer hebben en alles weten, werkelijk alles. Omdat in momenten van zo groot mogelijke openheid niet alleen een immense kracht schuilt, maar ook wijsheid. Voorbij onze stereotype ideeën over hoe het leven zou moeten zijn, wacht de belofte van iets veel groters. Op dat soort momenten zijn we vaak diep geschokt, maar soms ervaren we iets wat we totaal niet hadden verwacht: blijdschap over het pure feit dat we bestaan.

Want ook zo kan het wezen van het leven zich aan ons openbaren. Als puur geluk, een roes, een magisch moment dat als een komeet door ons lichaam schiet en alles meeneemt – alle vragen, alle kennis, alle urgentie, behoeften en nood. Om ons met volle kracht meteen, op een overweldigend heldere en lichte manier naar het verhevene te leiden, dat groter is dan wijzelf, maar dat wij precies op dat moment mogen ervaren als ons zelf. Het zijn momenten waarop ons alles wordt ontnomen en tegelijkertijd ook gegeven.

Door een crisis, een noodlottige ontmoeting of de openbaring van de grootsheid ervaren we tot onze grote verrassing wie we zijn. En twijfelen we daar niet aan. We beschikken over een diepgaande kennis, die ons in staat stelt om de zoektocht naar wie we zijn te beëindigen. Dat weten we dan namelijk, en de vraag wordt overbodig. Dat komt doordat we onszelf op dat moment als niet afgescheiden ervaren. We zijn de ervaring en we zijn het leven, en er is geen noodzaak van een waarom en waarvoor. Het is, wat het is. Onze identiteit wordt daardoor geenszins gewist, we ervaren er immers dit alles mee. En toch zeggen mensen die erin slagen een dergelijke intense ervaring bewust te doorstaan, haar te accepteren, te verinnerlijken, te integreren, dat ze een andere persoon zijn geworden. En die andere persoon zijn ze zelf. Ze zijn zichzelf geworden, doordat ze meer mens zijn geworden, hun mens-zijn voorbij alle attributies ten diepste in hun leven hebben ervaren.

Waarom vertellen we elkaar dit niet?

Omdat hoe dieper en bewuster we de onderlinge verbondenheid van al het leven ervaren, des te belangrijker het wordt dat we het verhaal over ons eigen leven dat we elkaar vertellen, verbreden tot een verhaal over ons mens-zijn. Waarin we verschijnen als persoon, uniek in onze expressie, en in de kern verbonden en verheven.

Wij zijn verhalenvertellers. Wat we elkaar vertellen over onszelf, ervaren we als onze identiteit. Het wordt tijd dat we elkaar een nieuw verhaal vertellen. Het is mooier en grootser dan tot nu toe gedacht.

Hoe we dit nieuwe verhaal over ons leven kunnen ontwikkelen, is waar het over gaat in dit boek. Ik hoop dat het een inspiratiebron zal zijn.

Niemand kan dit alleen. We hebben elkaar nodig. De ruimte van wat mogelijk is uit zich in de verhalen over wat we hebben ervaren. Pas wanneer een individu is ingebed in het grote geheel, zal het in zijn volle glorie stralen. Het gaat niet om de gruwel van het bestaan. Het gaat om de glans ervan, die geleefd wil worden, die wil zijn en worden.



# Inleiding

## Waarom het gaat om het geheel

Laten we eerlijk zijn: we zijn nogal vreemde wezens. We zoeken het avontuur en verlangen naar veiligheid. We zijn hebzuchtig en slim; in ons huist het dier dat op zoek is naar een prooi. We vieren feest, lachen, zingen en dansen uitbundig; we trekken ons terug en cultiveren mindfulness. We drinken en bedwelmen onszelf, dragen een masker. We bouwen op, breken af en beginnen steeds weer opnieuw. We ontwikkelen ons, we groeien. We leven met de natuur en gaan ertegenin. We hebben lief, zijn bereid tot offers. We helpen elkaar en doden elkaar. En wanneer de schoonheid ons haar gezicht toont, sluiten we ons af voor haar.

Wie zijn wij? Wat is onze rol hier op aarde?

## Wie ben ik?

Om hierachter te komen, is de eerste vraag die we onszelf stellen: wie ben ik? Vervolgens antwoorden we dan met een opsomming van wat we allemaal hebben meegemaakt in ons leven, het werk dat we doen, onze successen en mislukkingen, en meestal ook onze huidige sociale status: leeftijd, geslacht, afkomst, beroep, woonplaats, burgerlijke staat en sociale contacten. We zijn een arbeiderskind of net met pensioen gegaan, single of hoofd van het gezin, student of leidinggevende, komen van het platteland of uit de grote stad, en zijn altijd een kind van onze tijd.

Met name wanneer we in een crisis verkeren, een nieuwe weg inslaan of op leeftijd raken, worden de vragen urgenter: wat onder-

scheidt mij van anderen? Waarom overkomt mij dit allemaal? Wat is mijn opdracht? Wat zijn de patronen in mijn leven, wat is de weg hier op aarde die ik volg of die voor mij is uitgestippeld?

We willen weten wat ons kenmerkt als persoon. We zoeken naar bevestiging. Worden gedreven door het diepe verlangen gezien te worden en erkenning te krijgen, uniek te zijn en daardoor waardevol, en niet slechts één te zijn van velen. Er zijn miljarden mensen en we hebben maar één leven. Daarom is het zo belangrijk voor ons om belevenissen en ervaringen te verzamelen, en voor velen ook om bezit te vergaren, te kunnen zeggen: ‘dat ben ik’, daarin onderscheid ik me van anderen. Een mens is echter meer dan de optelsom van zijn bezittingen en meer dan de som der gebeurtenissen die hem overkomen. Zodra we onszelf hebben gedefinieerd en eindelijk denken te weten wie we zijn, merken we echter dat deze aanpak niet voldoet. Dat er meer is, dat er nog een dimensie is die doorklinkt in onze persoon. Precies dat is wat *personare* betekent: doorklinken.

Wat daarin doorklinkt, is het leven zelf met zijn ontroerende grootsheid, die we nooit zullen kunnen vatten, maar toch steeds weer kunnen ervaren. Heel even – hetgeen wederom niets te maken heeft met de chronologische tijd – ervaren we een soort vervoering, momenten waarop ons hart zich opent. Dan zijn we wat we zijn, en tegelijkertijd meer dan we zijn. Het zijn deze momenten die ons maken tot dat wat we willen onderzoeken, doorgronden en volledig willen belichamen: een mens te zijn, los van alle vastomlijnde definities, die midden in het leven staat. Een mens die zichzelf niet wil afscheiden en ook niets hoeft te bewijzen om te weten wie hij is.

En wie ben ik niet?

Daarbij heeft de afbakening van de ander absoluut bijgedragen aan onze zelfkennis. Het eigene herken je in dat wat anders is, het ik in de vergelijking met de ander. Dit proces is nodig voor individuatie.

Decennialang, sterker nog, de afgelopen paar honderd jaar was het in elk geval in onze westerse cultuur zeer belangrijk dat we ons bewust werden van onze individualiteit. De ruimten van ons eigen verhaal te veroveren, een proces te doorlopen aan het eind waarvan we kunnen zeggen: ‘Dit ben ik, en ik moet je iets vertellen.’ Ik breng graag in herinnering hoe jong de wetenschappelijke discipline van de psychologie nog maar is, die ons ver vooruit heeft gebracht wat betreft het inzicht in onze ontwikkeling. En ook nu nog is het individuatieproces de basis van de bewustwording. De voorwaarde om je vrij te kunnen bewegen in je eigen verhaal, is dat je de verantwoordelijkheid neemt voor je eigen verhaal. We moeten kunnen en durven zeggen: ‘Dit ben ik!’ Helaas is het voor velen nog altijd een strijd om niet door anderen te worden bepaald en te worden gedefinieerd, maar zich thuis te voelen in het eigen verhaal. Hoeveel onderdrukte mensen worstelen hier niet nog steeds mee? Ze willen zelf kunnen zeggen wie ze zijn, laten zien wie ze zijn, daar uiting aan geven. Het is nog steeds een strijd voor bijvoorbeeld vrouwen, mensen met een handicap, mensen die minder te besteden hebben en LHBTIQ+’ers, maar ook steeds opnieuw weer voor ieder van ons, om ons verhaal te kunnen vertellen en het te kunnen leven. Het zelf te vertellen in plaats van dat het wordt verteld, en dus toegeëigend wordt door anderen.

Maar hoe belangrijk het ook is dat je de baas wordt over je eigen verhaal, het heeft ook een keerzijde. En dat is de fixatie op het individu, op ons eigen lot, zelfs wanneer we daarvoor een maatschappelijke, politieke of economische reden als verklaringsmodel gebruiken. Ook bij spiritueel bewustzijnswerk geschiedt het in twijfel trekken van ons lot op individuele basis – vaak met zeer geavanceerde verklaringsmo-  
dellen. Hoeveel hebben intussen intensieve scholing, workshops en therapieën gevolgd, en geen vragen? Ze hebben er gebruik van gemaakt en doen dat nog steeds, wat goed is. Toch hebben veel mensen er een vervelende nasmaak van, want al hebben we bij onszelf een soort groepsnoodlot herkend – misschien omdat we vervolgd worden

vanwege onze huidskleur of getekend zijn door de oorlogservaringen van onze ouders – er blijft nog een vraag open. En dat is de vraag naar de verankering van het zelf in het grote geheel.

Op alle vlakken in ons leven komt er een einde aan het egocentrisme, en we worden ons er steeds meer van bewust dat een voortdurend ‘doorgaan op deze manier’ en denken aan het eigen voordeel onze planeet – de voorwaarde voor ons bestaan – vernietigt. Daarnaast geeft ook enkel en alleen de vraag naar het ik, naar dit ‘wie ben ik, wat maakt mij uniek?’ niet langer voldoende bevredigende antwoorden. Vooral niet als we de vragen verbinden met de noodzaak ons te moeten afzetten tegen de rest van de wereld, op welke manieren ook.

Het lijkt een beetje alsof deze verhalen zijn uitverteld, we kennen ze. Ja, ze worden zelfs een beetje saai, want als miljarden mensen beweren dat ze uniek zijn omdat ze anders zijn dan anderen, zijn ze vroeg of laat – juist omdat ze dit beweren – net als alle anderen. En daarbij gaat dat waarmee ze zich daadwerkelijk onderscheiden, verloren. Het feit namelijk dat de diversiteit van het leven weerspiegeld wordt in het uniek zijn daarvan, de reden waarom we met elkaar in contact kunnen treden, kunnen resoneren en de liefde zich kan weerspiegelen in onze ogen.

Biografiewerk – dat tegelijkertijd bewustzijnswork is – vergt daarom een nieuwe aanpak.

De verhalen moeten opnieuw worden verteld, de vragen opnieuw gesteld en wel op een dusdanige manier dat we niet langer ervaren dat we uniek zijn doordat we ons afscheiden van de ander, maar doordat we ons verbinden met de ander. Verbinding kan op haar beurt alleen werkelijk worden geleefd en ervaren als we weten dat onze zelfkennis ingebed is in de ruimte van een groter geheel.

## Van ik naar wij

Om bij deze zelfkennis te kunnen komen, moeten we dus dieper graven en vooral verder kijken dan onszelf. We moeten vragen stellen

over ons mens-zijn, om onze eigen menswording te begrijpen en te bevorderen.

De vraag ‘wie zijn wij?’ opent de echoruimte van het leven, kan ons een ander en diepgaander antwoord laten geven op de vraag ‘wie ben ik?’

Onze zelfkennis wordt ook veel groter wanneer we tijdens het onderzoek naar onze eigen afkomst niet alleen aan onze (voor)ouders denken, maar daar ook het collectieve veld van de incarnatie bij betrekken. Het streven naar expressie, vrijheid, liefde en geluk, en ook alle pijn die deze zoektocht met zich meebracht, zit in onze cellen. Wij zijn voortgekomen uit al degenen die hun leven beter en mooier wilden maken. Niet oorlogen en veldslagen zorgden voor grote veranderingen in de ontwikkeling van de mensheid, maar het voortdurende maar nooit verstikkende streven naar waarheid, vrijheid en creatieve expressie. Je als basis voor je eigen leven hiervan bewust te worden, levert ons een veel solidere kennis op over de waardigheid en grootsheid van ons eigen leven. Er is heel veel gebeurd, opdat wij konden bestaan. Betrekken we bij het nadenken over onze eigen levensweg ook de vraag wat het betekent om mens te zijn, dan kunnen we terug worden geleid naar de plek van verwondering waar we vandaan zijn gekomen en waar we naar zullen terugkeren. We kunnen haar ‘het er-zijn’ noemen, ‘de heilige ruimte van de schepping’, ‘God’ in al zijn benamingen, of gewoon alleen ‘het leven zelf’.

Het samenspel van ‘wie zijn wij?’ en ‘wie ben ik?’ creëert dat wat je de spirituele biografie kunt noemen, een term waarmee in dit boek wordt gewerkt. Mocht je niet van het woord ‘spiritueel’ houden, dan laat je het gewoon weg en neem je een woord dat beter bij je past. Bijvoorbeeld de ‘serieuze’ biografie, de ‘wezenlijke’ biografie of een woord met een bredere betekenis, dat toch uitdrukking geeft aan onze essentie. Het zou ook de ‘essentiële biografie’ kunnen zijn, dat wat er echt toe doet in ons leven, wat essentieel is voor ons. De codex van het leven kent geen verschil tussen alledaagse ervaringen en een diepere, mystieke ervaring van het zijn. Daarom gaat het hier

niet over verheven, esoterische uitzonderlijke verschijningen in ons leven, die we als parels aaneenrijgen en waardoor we ons anders-zijn kunnen definiëren en zo een nieuw model van individuele, door afbakening verkregen zelfdefinitie om onze nek kunnen hangen, vergelijkbaar met een onderscheiding die zegt: 'Ik heb het, kijk maar, ik ben speciaal, ik ben spiritueel.' Het gaat er veeleer om een manier te vinden om het dagelijkse leven waar te nemen vanuit een diepere zijnservaring, en om vanuit dit perspectief naar ons zelfbeeld en ons levensverhaal te leren kijken. Dat is een belangrijke, vroegdevolle en creatieve opdracht.

### Hoe de perspectiefwisseling slaagt

Biografiewerk is een kennis- en vaak ook een helingsproces, spiritueel biografiewerk is een transformatieproces. Dat is veel meer, en ik overdrijf niet als ik zeg dat het een opdracht is die alles zal veranderen. Een gehele verandering waarnaar velen van ons al zo lang verlangen, een die ons leert ons leven op een nieuwe manier te begrijpen, omdat de tijden ook anders zijn en het begrip van wat het leven en wat onze planeet is, steeds complexer is geworden. Wie zijn wij daarin?

Het kan zo zijn dat de aarde, onze mooie en kostbare planeet, om haar eigen as draait. Sinds we de ruimte in zijn gevlogen, hebben we echter het beeld dat dat niet alles is en dat vanuit dat gezichtspunt de kleine blauwe bol die zo teder beademd door haar atmosfeer haar banen trekt, ingebed is in een groter geheel. En dat we haar alleen kunnen behouden als we eindelijk die heelheid zien, sterker nog, ons hele handelen baseren op dat bewustzijn. Het draait niet alleen om onszelf en niet alles draait om ons. En toch zijn we allemaal even waardevol als deze bol.

Zoals de verandering van perspectief op onze eigen planeet de manier waarop we naar dingen kijken heeft veranderd en ons in staat heeft gesteld een nieuw verhaal over onze aarde te vertellen, is er ook een ander perspectief nodig voor ons eigen levensverhaal. Het per-

spectief, dat tevens de fenomenale ruimte van het heelal, het grote geheel, omvat, waardoor we vanuit verbinding steeds beter in staat zijn om te begrijpen dat we uniek zijn.

Om ervaringen tot inzichten te laten stollen, is reflectie nodig. Om inzichten tot een hoger bewustzijnsniveau te laten leiden, is transformatie nodig. Bij essentieel, spiritueel biografiewerk gaat het daarom altijd over beide: de kennis en inzichten uit ons geleefde leven, die ons maken tot de persoon die we hier op aarde belichamen. En daarin verschilt de spirituele biografie in niets van het begrip van het levensverhaal tot nu toe. Het is belangrijk om een onwankelbaar vertrouwen te hebben in je eigen verhaal en dit te belichamen. Als een ruiter die vast in het zadel zit. Bij dit beeld hoort een paard en dat paard heeft vleugels. Het heet Pegasus of ‘windpaard’, zoals de boeddhisten het noemen; het zwerft door de geestelijke ruimten, zowel die van de ‘spirit’ als die van de ziel. Hier ervaren we ons zelf, ons diepste wezen of onze essentie. In het oude Griekenland zouden ze misschien over onze *daimon* hebben gesproken, de Romeinen noemden het de *genius*, de boeddhisten zouden het de Boeddha-natuur noemen en de christenen het feit dat we Gods geliefde kinderen zijn. Hoe het ook zij, we zien onszelf hier in een grotere dimensie, niet als één enkel individu, als een ik, maar als ons zelf dat een ontwikkeling doormaakt, als een mens die op weg is om steeds meer mens te worden.

Wat ons overkomt, overkomt iedereen. En wat iedereen overkomt, overkomt ons. Dat begrijpen is de opdracht waarmee we tegenwoordig meer dan ooit worden geconfronteerd, waar we ons steeds bewuster van worden.

Daarom is het zo belangrijk voor ons om na te gaan wat ons verhaal is, in het besef dat we er zelf aan meeschrijven, dat we een medeschepper zijn van onszelf en van het grote geheel, al voelen we ons soms nog zo klein.

Ik kan je verzekeren dat deze bredere kijk op ons leven bevrijdend is. Terwijl we door het modernisme en postmodernisme steeds meer in een isolement terecht zijn gekomen en ons afgescheiden voelen van anderen, opent zich, als we ook weer rekening houden met het spirituele perspectief, de veel diepere ruimte van de vrijheid. Hierin woont de liefde en is er houvast.

## De kracht van verhalen

Sinds mensenheugenis geven wij in de vorm van verhalen uitdrukking aan onze diepste ervaringen. We vertellen verhalen om te begrijpen, te groeien. Verhalen bieden de ruimte waarin we onszelf kunnen vinden, interpreteren, aanvullen en verbreden.

Verhalen zijn ervaringen die hebben geleid tot inzicht.

Niet voor niets zijn alle religies gebaseerd op verhalen, en niet op formules of doctrines. Die kwamen er pas later bij.

Ik zal je in dit boek uitnodigen om na te denken over je eigen verhaal. Dat doe ik door zelf te vertellen: over mezelf, over anderen, over ervaringen in mijn werk en over de achtergrondinformatie, raad en verdieping die mij tot nu toe ter beschikking staan. Ik zal erover vertellen, zodat jij erover kunt vertellen – en we samen de vertelde ruimte zullen openen, waarin volgens mij de wereld zich afspeelt.

Dit alles is één groot doorlopend verhaal, dat voortdurend begint en weer verdwijnt. Wie heeft het geschreven? Welke hoofdstukken, pagina's of zinnen zijn wij daarin? Wie zijn wij? Wie ben ik? Deze vragen zijn niet willekeurig en ons nadenken daarover is dat ook geenszins. Want één ding lijkt zeker: vanaf het ontstaan van de bol waarop wij leven – ooit een vuurbal maar tegenwoordig de 'blauwe planeet' genoemd – heeft zich tot nu toe een wilde schoonheid geopenbaard. We zijn begiftigd met een steeds maar groeiende geest, zodat we door onze zoektocht naar zingeving, het proces van bewust toenadering zoeken tot het mysterieuze gebeuren dat leven heet, een soort hartverwarmende deelname kunnen ervaren aan de schepping zelf.



Samen zullen we aan de hand van de vraag ‘wie zijn wij?’ ons licht laten schijnen over bepaalde stadia en aspecten van ons leven, om het antwoord te vinden op de vraag ‘wie ben ik?’ Een ik dat de volledige waardigheid en grootsheid, gratie en schoonheid van ons mens-zijn belichaamt, met alle aspecten, ook de duistere. Een ik dat niet alleen gedefinieerd wordt door zijn materiële bestaan, maar evenzeer door zijn geestelijke. Deze synthese van geest en materie is onze *genius*, ons genie. Het is de bedoeling dat we ons genie, onze grootsheid, ontdekken en leven.

Alles in het leven staat in verband met elkaar. Als wij er niet zouden zijn, floten er nog steeds vogels in de lucht en getuigden de vissen van de kwaliteit van het water. En als de aarde er niet zou zijn, waren er nog altijd de sterren die hun krachten uitoefenen in het heelal.

Wees niet bang voor de vele grote vragen. Vinden we de antwoorden niet, dan groeien we er, zoals Rilke het uitdrukte, op een gegeven moment toch in. Dan beleven we de antwoorden als een verklaring voor het wonder van ons bestaan, dat niet verklaard maar wel ervaren kan worden.

## Van de rode naar de gouden draad

Door de gouden draden van ons zijn weeft zich, in het licht van ons bestaan, de rode draad van ons lot. Samen vormen ze het weefsel van ons leven, zijn ze onze spirituele, onze essentiële biografie. Deze speelt zich af in ons dagelijks leven, *is* ons dagelijks leven, en alles wat we meestal niet zien, opzijschuiven, verdringen. Tot de momenten dat het licht weer doorbreekt en we het wezenlijke ervaren. Dit wezenlijke, het gewaarworden van schoonheid, het diepe besef van liefde, het ervaren van compassie, de uitbundige vreugde dat we leven, vergt ruimte, tijd en tijd voor onszelf. Eventueel zelfs dat we ons helemaal terugtrekken, stilte.

Wanneer we meegesleurd worden door de gebeurtenissen in ons leven, zeggen we: ‘Ik moet weer tot mezelf komen.’ Alsof we onszelf onderweg zijn verloren, tijdens de opwinding, de gebeurtenissen en de zaken van belang zijn kwijtgeraakt. Wat is onze taal toch slim: ‘tot jezelf komen’, ‘op verhaal komen’.

Je vergewissen van je eigen verhaal, jezelf opnieuw verankeren in de kroniek van je leven, kan dan zeer nuttig zijn. En het helpt niet alleen om erover na te denken, maar vooral om erover te schrijven. In tijden die als onzeker worden ervaren, is het nodig dat we ons bewust zijn van ons zelf. En schrijven is meer dan alleen vertellen. Het schrift is de intermediair tussen de gedachte, het idee en de materie. Wat je opgeschreven hebt, kijkt je aan. ‘Schrijven betekent “jezelf lezen”,’ zei de auteur Max Frisch<sup>2</sup>. Puur denken daarentegen heeft eerder een vluchtig karakter. Als je jezelf vragen stelt over je leven en je zelfbeeld helpt het om in ieder geval af en toe aantekeningen te maken. Maar dat is nog niet alles.

Als je met dit boek wilt werken en aan de slag wilt met je biografie, moet je eerlijk zijn. Dat vergt moed, en moed vereist vertrouwen. Sta jezelf toe om te vertrouwen op de gedachten, herinneringen en gevoelens, opvattingen en inzichten die in je naar boven komen en ga er vervolgens op een open manier mee om. Vertrouw op jezelf en op wat er gezegd wordt. Dan stuit je automatisch op de waarheid. De waarheid is het zusje van de vrijheid.

Met het zich toe-eigenen van het eigen verhaal begon de weg van het individu naar de vrijheid. Het was een belangrijke stap, zonder welke we nu niet zouden zijn wie we zijn: vrije burgers en op veel terreinen van het leven autonome mensen met gelijke rechten. Het was een stap uit de onvolwassenheid en voorbeschikking; in onze westerse cultuur begon deze ontwikkeling met de Verlichting. Niet langer lag vanaf de geboorte alles vast, men kon zijn klasse ontstijgen en liet zich ook niet meer door de kerk zeggen welk lot door God was voorbestemd en wie men moest dienen.

Aanvankelijk vereiste deze ontwikkeling echter ook dat de focus op het individu lag en dat de definitie van het zelfbeeld voortaan steeds

meer gepaard ging met afbakening: ik ben zo, en jij bent anders. Vandaag de dag weten we uit de ontwikkelingspsychologie, dat deze fase noodzakelijk is voor onze groei. Ieder kind doorloopt haar, wij allen doorlopen haar. In de geschiedenis van de mensheid is het nu echter tijd om de waarneming en het bewustzijn te vergroten. Het gaat er tegenwoordig steeds meer om, in vol vertrouwen en in alle vrijheid te kunnen zeggen: zo ben ik, en ieder is uniek.

De ervaring heeft mij geleerd dat het essentieel is om je bewust te worden van je eigen verhaal, het je eigen te maken, te weten wie je bent, inclusief de grote vragen. Dit verhaal staat niet vast, het is voortdurend in ontwikkeling, een voortdurend *Becoming*, de titel die Michelle Obama haar autobiografie niet voor niets gaf. Onze ontwikkeling gaat door tot onze dood, en ook daarna nog.

Het leven dat plaatsvindt, is een spel in het licht van het eeuwige bestaan. Bij spiritueel biografiewerk gaat het erom het aardse in ons leven te verbinden met het spirituele, het te leren zien als één en hetzelfde verhaal. Het gaat er niet om het aardse te verloochenen of jezelf tot een goddelijk wezen te verklaren, dat niets meer te maken heeft met de omstandigheden in het leven.

Dit roept een vraag op, waarover ik je zou willen adviseren na te denken: zijn het aardse en het spirituele één?

Voor mij is dat zo. Mijn lichtende voorbeelden zijn Jezus van Nazareth en Boeddha Shakyamuni. Jezus, de revolutionair die in zijn zeer korte leven uiteindelijk alle domeinen in het leven behandelde, daarbij niets en niemand buiten beschouwing liet, waardoor hij voor mij een zeer doorleefde spiritualiteit belichaamde. Ik vond het als kind al niet zo belangrijk dat hij opgestaan was uit de dood; voor mij was dit wonder niet nodig om hem te zien als mijn held, mijn voorbeeld. Wat mij fascineerde, was dat hij de handelaren en de farizeeërs uit de tempel verdreef; dat hij voor brood zorgde en voor wijn, niet alleen voor water; dat Maria Magdalena bij hem zat en dat het belangrijker was dat ze naar hem luisterde dan dat ze eten voor hem kookte; dat wonderen een even natuurlijk onderdeel waren van

zijn bestaan als diepe angst. Dat hij twijfelde, maar tegelijkertijd heel zeker was van zijn zaak. Spiritualiteit als vervulling, van 's morgens vroeg tot 's avonds laat, 24/7 zouden we tegenwoordig zeggen.

En Boeddha – de prins uit een rijke familie, qua afkomst het tegenovergestelde van de timmermanszoon – zocht aanvankelijk zijn verlossing door afscheid te nemen van zijn leven tot dan toe, in het bos bij de yogi's, die vastten en zich kastijdden. Hij vond het pas toen hij nog eens een glas honing dronk dat hem – geen toeval – aangereikt werd door een vrouw. Het verhaal van Boeddha is feitelijk een weerspiegeling van de geschiedenis van de ontwikkeling van de spiritualiteit. We hoeven tegenwoordig alleen niet meer het bos in om onszelf te kastijden. De melk en honing hebben we al, we hoeven alleen nog te doen wat Boeddha deed na zijn verlichting: opstaan en de zaak de wereld in brengen. Verlichting betekent: niet blijven zitten en je koesteren in het licht van de eeuwige kennis, het bevrijdende nirwana. Verlichting betekent: net zo lang over de aarde trekken tot elke regenworm en grashalm doordrongen is van licht en kennis.

Ik maakte pas later kennis met de mystiek van de kabbala. Wat een mooie beelden: de vonk, het goddelijke licht zit in alles en iedereen. We hoeven ze alleen maar op te vangen, te polijsten en tot leven te laten komen, weer te laten stralen en net zo lang te verzamelen en bijeen te brengen tot de grote gouden schaal die ooit uit Gods handen viel en waaruit de verschillende sferen zijn ontstaan, weer in elkaar is gezet, waarna er nog maar één sfeer is, waarin geen sprake is van afscheiding. En ja, het laatste gedeelte is een daad van genade, waarvoor de Messias nodig is, maar misschien kun je dit ook op een seculiere manier vertalen: het wonder, het geschenk van de grote Ene. Ook dit is een beeld voor ons leven, onze biografie: niet alles is maakbaar, en zeker niet te plannen. Pas wanneer we vertrouwen hebben in het leven, zal het geschenk van de genade ons ten deel vallen.

Vinden we hier geen inspirerende suggesties over de betekenis van wie we zijn: gouden vonken? Wanneer we deze zienswijze integre-

ren in ons leven, wordt alles zoveel rijker en vrijer. We bevinden ons tegenwoordig in de gelukkige positie dat we de gehele rijkdom aan wijsheid van de mensheid kunnen integreren in onze zoektocht naar kennis. Zowel de westerse als de oosterse spiritualiteit! De geheimzinnige schat van de soefimystiek en de heldere wijsheid van zen. De vrouwelijke wijsheid van een Hildegard von Bingen, realistisch en praktisch, en de diepe transcendentie van een Teresa van Avila. De Bijbel en het Indiase epos de Mahabharata; de verzen van de Rig-Veda, India's oudste gedichtencyclus, van Augustinus en Lao Tse. Maar ook: de filosofie en de kunst. Ik zal nooit vergeten wat de veertiende Dalai Lama heeft gezegd: 'De weg naar de verlichting van het Westen is de kunst, maar de kunstenaars zijn niet verlicht.' Dat laatste is een niet mis te verstane oproep geweest om dit ontbrekende deel te integreren. Het eerste deel van de zin verwijst naar onze culturele en spirituele rijkdom. Een Bach-cantate kan ons even alle zorgen doen vergeten, een gedicht van Rilke kan een leidraad worden. Dichtregels van Hilde Domin of Rose Ausländer kunnen troost en vertrouwen schenken. Ook kan een brutale Heinrich Heine ons weer wakker schudden en wijzen op wat belangrijk is, en een Georg Büchner ons eraan herinneren dat niemand een proefkonijn mag worden.

Daarom vind je in dit boek suggesties, citaten en verwijzingen die afkomstig zijn van filosofen en dichters, schrijvers en kunstenaars. Hier ligt een schat aan westerse ervaring en kennis. Heinrich Böll, Paul Celan, Ingeborg Bachmann, Walt Whitman, Virginia Woolf, Doris Lessing; de laatste wijdde een hele roman aan het inzicht dat wij niet uit verschillende delen, rollen of boeken bestaan, maar één uniek 'gouden notitieboekje' zijn.

Een spiritueel mens is een zeer bewust mens, staat open voor het leven en zijn verrassingen. Is standvastig en tegelijkertijd flexibel. Geworteld in de eeuwigheid en verliefd in het moment. Hij is verankerd in het aardse leven en in het hiernamaals. Om dit aspect te verduidelijken, moeten we ons zelfinzicht vergroten.