

Kees Aaldijk

De Wijsheid van de Ziel

Gepubliceerd in Spiegelbeeld, januari 2015

De persoonlijkheid en de ziel

In ons dagelijkse leven identificeren we ons met ons lichaam: datgene wat hier op aarde rondloopt, met alle emoties en gedachten die daarbij horen. Ons fysieke lichaam vormt samen met onze gevoelens en gedachten onze persoonlijkheid. Hiermee manifesteren we ons in de wereld.

Tegelijkertijd kunnen we ook, als het ware vanaf een afstandje, op een relativerende manier naar onszelf kijken. We kunnen onszelf observeren en dan zeggen: “Goh, wat was ik toen toch boos”, of: “Wat ben ik blij”, of: “Wat voor gedachten spoken er nu weer door mijn hoofd”. We kunnen vanuit een soort waarnemers positie op een milde manier met een zekere onverstoorbaarheid naar onszelf kijken. Dat is het begin van zielsbewustzijn.

Zo kunnen we twee belangrijke aspecten van onszelf onderscheiden:

1. **Onze persoonlijkheid**, deze omvat ons lichaam, onze emoties en onze gedachten en houdt zich voortdurend bezig met onze dagelijkse ervaringen.
2. **Ons zielsbewustzijn**, dit betreft het deel van ons dat als een objectieve buitenstaander kijkt naar alles wat we (vanuit de persoonlijkheid) doen.

Bewustzijnsontwikkeling gaat erom dat we ons gevoel van identificatie langzaam maar zeker verschuiven van persoonlijkheid naar zielsbewustzijn.

Een gangbare methode om tot meer zielsbewustzijn te komen is door je op verschillende manieren met spiritualiteit bezig te houden of door je gedurende langere tijd met aandacht te richten op het objectieve 'gewaar-zijn' zoals dat gebeurt bij mindfulness of bij vipassana meditatie. Zo kun je proberen te ervaren hoe de wereld er uit ziet, vanuit het zielsniveau. Je merkt dan dat al datgene waar we ons in het dagelijkse leven zo druk om maken voor de ziel eigenlijk niet zo heel belangrijk is.

Gedachten en emoties horen bij de persoonlijkheid, ze horen niet bij het zielsbewustzijn. Denken en voelen doen we vanuit onze persoonlijkheid, niet vanuit onze ziel. Vanuit zielsbewustzijn is het stil in ons hoofd; hier zijn geen gedachten of emoties die ons voortdurend opjagen. Zielsbewustzijn is kalm en onverstoorbaar en beschikt over een milde, liefdevolle wijsheid. Het heeft invloed op de gedachten en gevoelens van de persoonlijkheid door er een regulerende en relativerende invloed op uit te oefenen.

De relatie tussen de ziel en de persoonlijkheid zou je een beetje kunnen vergelijken met die tussen een moeder en haar kind. De moeder kan op een kalme en zorgzame manier over haar kind waken, het kind zo nodig troosten en het verder zo veel mogelijk zijn eigen leven laten leiden. Maar de moeder gaat niet mee met alle emotionele uitbarstingen en impulsen die een klein kind nu eenmaal kan hebben. De moeder ziet de wereld op een andere manier dan haar kind, met veel meer reflectie. Zo ervaren we vanuit zielsbewustzijn de wereld ook anders dan vanuit onze persoonlijkheid. De ziel laat ons de wereld bezien met een kalme wijsheid en geeft ons de beschikking over

relativeringsvermogen en een natuurlijk inzicht dat los staat van het denken. Het gaat hierbij om een rustig weten dat volkomen vanzelfsprekend is en verdieping geeft aan de waarheden die door middel van het denken zijn verkregen. De inzichten van het zielsbewustzijn overstijgen het denken van de persoonlijkheid en dat resulteert in wijsheid. De weg naar de ziel is dan ook de weg naar steeds meer wijsheid.

Zielsbewustzijn

Zielsbewustzijn kent verschillende gradaties maar tegelijkertijd is de ervaring van zielsbewustzijn ook heel vertrouwd en vanzelfsprekend. Het vermogen om jezelf te observeren kent iedereen in meer of mindere mate en dat is de basiskwaliteit van de ziel. Het is een heel simpele ervaring die niets verhevens of extatisch heeft. Op z'n allereenvoudigst zou je kunnen zeggen dat we zielsbewustzijn ervaren als we ons gelijktijdig en objectief bewust kunnen zijn van onszelf en van de wereld om ons heen. Als we bijvoorbeeld iets lezen en daarbij tegelijkertijd onszelf (onze persoonlijkheid) observeren dan hebben we in enigermate zielsbewustzijn. Maar als we volledig opgaan in een spannend boek met alle emoties en ideeën die daarin beschreven staan dan verliezen we ons volledig in ons persoonlijkheidsbewustzijn en vergeten we automatisch onze ziel.

Onszelf observeren lukt doorgaans wel even, een paar seconden of een minuut, maar steeds weer wordt ons bewustzijn door emoties, gedachten of lichamelijke behoeften opgezogen in onze persoonlijkheid en dan verdwijnt die 'objectieve toeschouwer' uit onze aandacht. Er is bij de ontwikkeling van zielsbewustzijn een voortdurende wisselwerking tussen de ziel en de persoonlijkheid. Het lijkt wel of er aan twee kanten aan ons wordt getrokken. We zullen ons zielsbewustzijn dus moeten oefenen om het te versterken zodat we er wat gemakkelijker onze aandacht bij kunnen houden.

Maar als we even niet opletten dan worden we weer terug gezogen in de persoonlijkheid. Er is namelijk nog een belangrijk aspect dat hierbij een rol speelt: Stel dat je jezelf probeert te observeren en je hebt kiespijn. Dan zul je, hoe goed je ook je best doet, toch steeds je zere kies ervaren. Deze zuigt als het ware je aandacht op. De pijn in je kies kun je opvatten als een signaal van je fysieke lichaam dat je oproept actie te ondernemen. Datzelfde geldt voor gevoelens zoals bijvoorbeeld honger of dorst, allemaal signalen dat er een behoefte is die om bevrediging vraagt en waar je persoonlijkheid aandacht aan wil besteden.

Over het algemeen hebben we de behoeften van ons fysieke lichaam redelijk onder controle en velen van ons kunnen door het dagelijkse leven gaan zonder hierdoor al te veel afgeleid te worden. Dat helpt alvast om onze identificatie te verschuiven van ons lichaam naar onze ziel.

Maar dan is er nog iets heel anders. Niet alleen ons fysieke lichaam vraagt onze aandacht, ook en vooral onze emoties vragen om aandacht. We hebben niet alleen lichamelijke verlangens, we hebben bovenal emotionele verlangens. We kennen in ons leven geen sterkere motivatie dan die van de emoties. Ieder van ons weet dat we, om emotionele verlangens te bevredigen, bereid zijn hele domme dingen te doen. En dan hebben we het alleen nog maar om bewuste verlangens. Daarnaast zijn er nog al die verborgen driften vanuit ons onderbewustzijn. Al onze frustraties en angsten en pijnen waarvan we ons over het algemeen maar zeer ten dele bewust zijn maar die bepalend zijn voor het grootste gedeelte van al onze gedragingen gedurende ons hele leven.

Geen wonder dus dat met name onze bewuste en onbewuste emotionele verlangens ons voortdurend uit ons zielsbewustzijn terughalen naar ons persoonlijkheidsbewustzijn. Ze dwingen ons om met onze aandacht naar onze alledaagse problemen te gaan en al onze emotionele verstoringen onder ogen te zien. Zoals onze kiespijn ons ertoe brengt om uiteindelijk toch maar naar de tandarts te gaan

zo zullen onze frustraties en ongemakken er ons toe brengen om op zeker moment aan onszelf te gaan werken. Onze problemen nodigen ons niet uit om weg te vluchten, ze nodigen ons uit ze op te lossen.

Het belang van therapie

We zien dus dat ons zielsbewustzijn nauwelijks de kans krijgt zich te ontwikkelen zolang we onze persoonlijkheid niet op orde hebben gebracht. Als je veel problemen hebt in je persoonlijke leven dan los je die niet op door alleen maar te mediteren. Je zult die problemen ook daadwerkelijk moeten aanpakken voordat je je succesvol op het hogere kunt richten.

We kunnen onze aandacht wel min of meer geforceerd op het 'hogere' richten en wegvluchten voor onze alledaagse verantwoordelijkheden maar dat zal ons niet helpen. Je zou het kunnen vergelijken met iemand die een vervolgstudie wil doen zonder eerst de noodzakelijke vooropleiding af te maken. De informatie die we op deze manier tot ons krijgen kunnen we dan niet of maar ten dele integreren, met als gevolg dat we onevenwichtige en verwarde ideeën ontwikkelen. Door een te hoog gegrepen studie zullen we geen nieuwe kwaliteiten toevoegen, in plaats daarvan zullen we onze innerlijke verwarring alleen maar vergroten terwijl we die juist probeerden te ontvluchten. Als we te nadrukkelijk het zielsbewustzijn proberen te bereiken door weg te vluchten van het persoonlijke dan kunnen er gemakkelijk psychische problemen ontstaan en die kunnen zelfs leiden tot een spirituele crisis.

Om zielsbewustzijn te kunnen bereiken moeten we dus eerst de persoonlijkheid enigszins op orde brengen, zoals je, als je een flat wilt bouwen, ook moet beginnen bij het fundament. Zonder stevig fundament zal je hele bouwwerk vroeg of laat instorten. Daarom moeten we eerst aan het werk met de persoonlijkheid.

Veel therapieën richten zich op het herstel van het lichamelijke, emotionele of mentale evenwicht en op deze manier wordt er heel vaak een substantiële bijdrage geleverd aan je spirituele ontwikkeling, (ook al houden die therapeuten zich misschien verre van alles wat met de ziel of met spiritualiteit te maken heeft). Maar, lang niet alle therapie die de rust op persoonlijkheidsniveau herstelt levert automatisch een bijdrage aan de ontwikkeling van het zielsbewustzijn. Veel mensen met psychische problemen krijgen therapie (of medicatie) die erop gericht is hun problemen toe te dekken, niet om ze op te lossen. Ze kunnen dan leren hun klachten te accepteren waardoor problemen beter hanteerbaar worden. Medicijnen zorgen er bijvoorbeeld voor dat het leven weer een beetje aangener wordt en ze voorkomen zo dat de problemen met je op de loop gaan. Die zo verkregen rust kan er vervolgens voor zorgen dat je in staat bent je zwakke punten onder ogen te zien en er aan te gaan werken. Zo kan medicatie indirect toch gunstig zijn voor je zielsontwikkeling. Andere, vooral cognitieve therapieën, leren je om je problemen ook eens van een andere kant te bezien en om op een andere manier naar jezelf te kijken. Hoe nuttig en noodzakelijk zulke therapieën ook zijn, dikwijls wordt de kern van het probleem hierdoor niet opgelost en daarom dragen ze dus niet of nauwelijks bij aan het versterken van je zielsbewustzijn. Zolang de kern van het probleem niet wordt opgelost, zolang blijft het ook zijn zuigende invloed uitoefenen op je persoonlijkheid en zolang bemoeilijkt het ook je zielsbewustzijn zich te ontwikkelen. Om echt effectief te zijn moet de therapie erop gericht zijn om de trauma's op te lossen die zich in het (onder-) bewustzijn van de persoonlijkheid bevinden.

Pas wanneer de verstoringen op het niveau van de persoonlijkheid niet langer de overhand hebben ontstaat de mogelijkheid te gaan leven vanuit zielsbewustzijn. De ziel krijgt dan de leiding over ons

leven in plaats van de persoonlijkheid. De persoonlijkheid wordt daarbij dienstbaar aan de ziel. De verschillende aspecten van de persoonlijkheid worden dan de instrumenten waarmee de ziel zich in de wereld kan manifesteren .

Totdat het zover is blijft de persoonlijkheid de baas over ons leven. We laten ons dan niet besturen door de wijsheid van de ziel maar door alle trauma's en frustraties en verlangens die in de persoonlijkheid verborgen liggen. Eigenlijk zijn we dan min of meer overgeleverd aan de waan van de dag waar we met onze gedachten, emoties en daden op reageren. Het resultaat daarvan kunnen we overal in de wereld om ons heen zien. Pas wanneer onze persoonlijkheid zich in dienst stelt van de ziel zal er liefdevol en wijs gedrag mogelijk zijn.

Kees Aaldijk

psycholoog en transpersoonlijk therapeut

auteur van: *Vensters op een Transpersoonlijke Werkelijkheid*

en: *De Geheimen van de Ziel*

www.transpersoonlijk.nl

06 14274293