



Aankomen in openheid

Gnostiek als spiritueel pad

Bram Moerland / Frits van Yperen

Bram Moerland / Frits van Yperen

Aankomen in openheid

Gnostiek als spiritueel pad

Internet uitgave

© 2013 **Bram Moerland en Frits van Yperen**

Het auteursrecht omvat verveelvoudiging en openbaarmaking. Niets uit deze uitgave mag worden openbaar gemaakt of vermenigvuldigd zonder toestemming van de rechthebbende.

Inhoud

Voorwoord.....	4
Inleiding.....	5
Wat is gnostiek ?.....	7
De kruik van Nag Hammadi	10
Het Lied van de Parel.....	14
Sta op en herinner jezelf	17
Uitgangspunten van de gnostiek.....	23
De zeven stappen voor spirituele groei.....	26
Innerlijk weten	34
De innerlijke getuige	37
De poort van de openheid	40
Disidentificatie van gevoelens.....	43
Vrijheid en bestemming.....	46
Intellectuele kaders	49
Verantwoording nemen	53
Liefde en vergeving.....	57
Wrok en verbittering	60
Liefde loskoppelen	64
Aankomen in openheid	67
De heldenrol.....	70
Zelfaanvaarding	75
Vergelijking Christendom en Gnostiek.....	80
Aanbevolen literatuur	81

Voorwoord

Dit boek is op een bijzondere manier tot stand gekomen naar aanleiding van lezingen en cursussen van Bram Moerland. Degenen die een boek van Bram hebben gelezen of een lezing of college van hem hebben bijgewoond zullen hebben ervaren hoe inspirerend hij kan zijn als hij recht tot het hart spreekt. Het hart wordt aangesproken en je ervaart een diepe zielservaring in je Zelf. Op basis van de eigen levenservaring. Diep vanbinnen. De gnostiek zet iets bij je in gang en laat je ontdekken wie je ten diepste bent. Ik heb de lezingen op me laten inwerken en heb deze van binnen verwerkt. Het spirituele pad is immers een weg binnendoor. Daarna heb ik zelf op basis van eigen ervaring toegevoegd zodat er een gezamenlijk boek is ontstaan. Het pad van de spiritualiteit, de weg van de Liefde, is een intensief pad. Het is voor mij zeer boeiend bezig te zijn met de gnostiek die al zoveel eeuwen oud is en toch telkens weer actueel het gevoel aanspreekt.

Frits van Yperen

Inleiding

In het begin van onze jaartelling ontstond het Christendom vanuit de Joodse cultuur. Daarnaast bestond er al lange tijd een stroming die we de gnosis noemen. De gnosis bestond al in het oude Egypte.

Natuurlijk is er sprake van allerlei invloeden vanuit verschillende culturen door de wijze van overdracht en het grote gebied waarlangs de Gnosis ons heeft bereikt. De gnosis was belangrijk bij de totstandkoming van het vroege Christendom, maar is veel ouder.

De gnosis als stroming is na het ontstaan van het kerkelijke Christendom afgedaan als ketterij en moest daarom vanuit de kerk worden bestreden door de kerk.

Door een vondst van oude geschriften en studie van de huidige wetenschap kan nu worden vastgesteld welke grote inhoud deze oorspronkelijke gnosis had en hoe belangrijk deze stroming was. De gnostiek gaat hierbij uit van de innerlijke kennis, het overdrachtelijke en minder van een letterlijke betekenis. De literalistische kerken (op basis van de dogmatische leer van sommige kerken) erkennen slechts de canonieke verhalen en leggen die voornamelijk letterlijk uit. De auteurs kiezen er nadrukkelijk voor de lezer, van welke geloofsrichting ook, in zijn of haar waarde te laten. Daarom is niets in deze uitgave bedoeld als een aanval in welke vorm ook. Anderzijds ontkomen de auteurs er niet aan om verschillen te benoemen.

Dit boekwerk is bedoeld om kennis te nemen van de gnostiek in de oorspronkelijke vorm en als oorspronkelijke bron van het vroege Christendom. Het bevat de uitleg van gnostische begrippen en biedt zicht op een nader inzicht in de vroegchristelijke cultuur.

Na een uitleg over het begrip Gnostiek wordt ingegaan op de spectaculaire vondst in 1945 van een kruik met de Nag Hammadi geschriften in Egypte. Niet te verwarren met de Dode Zee rollen in 1947. Een verhaal uit het Evangelie der Waarheid als onderdeel van de Nag Hammadi geschriften resulteert uiteindelijk in een opdracht voor de mens op te staan en zichzelf te herinneren. Daarbij wordt ook ingegaan in enige vormen van gnostiek. Vervolgens worden zeven uitgangspunten besproken alsmede de zeven stappen voor spirituele groei.

Verder gaat het boek in op essentiële elementen uit de gnostiek, zoals het innerlijk weten, , de innerlijke getuige (in relatie tot het Hindoeïsme), de poort van openheid, Disidentificatie van gevoelens, vrijheid en bestemming, intellectuele kaders, het nemen van verantwoording, Liefde en vergeving, wrok en verbittering, het aan het woord laten van de Liefde en uiteindelijk het aankomen in openheid. Vanuit zingevingconstructen wordt nog ingegaan op de heldenrol, zelfaanvaarding. Het boek bevat tevens een kleine vergelijking tussen christendom en gnostiek. Verder is een literatuurlijst opgenomen.

Wat is gnostiek ?

Gnosis is het Griekse woord voor kennis van het hart. Dus geen kennis wat je geleerd hebt, maar inzicht in jezelf. Het gaat dus om innerlijke kennis of ook wel intuïtief weten. De basis voor gnosis is bewustzijn van de kennis van het hart. Gnostiek (het beoefenen van kennis van het hart) is van alle tijden. Zo zijn er voorbeelden in het Hindoeïsme (Bhagavad Gita) en in de leringen van wijsgeer Lao Tse (Tao te Tjing). Maar ook vinden we gnostiek in de Helleense wijsbegeerte, de joodse mystiek en het christendom.

Het Oudgriekse aforisme 'Ken uzelf' (Grieks: γνῶθι σεαυτόν: gnothi seauton) was volgens een reisverslag van de Griekse schrijver Pausanias een inscriptie in de pronaos van de Tempel van Apollo in Delphi. We kennen de gnostiek ook als een vroegchristelijke stroming uit de eerste eeuwen van onze jaartelling. Kernthema van de gnostiek is dat de mens vergeten is wie hij in werkelijkheid is. Jezus is in de gnostische teksten een boodschapper die de mens oproept zichzelf te herinneren: 'Sta op en herinner jezelf'.

Gnosis is het Griekse woord voor kennis. Het betekent hier kennis van je ware zelf. Omdat je als mens met je ware zelf deel bent van de ware werkelijkheid, is kennis van je ware Zelf tegelijkertijd ook kennis is van de ware werkelijkheid. Gnosis als zelfkennis is kennis van 'het Al'. Wie zichzelf kent, kent het Al. We vinden dit terug in Logion 67 van het evangelie van Thomas:

Jezus zei:

Wie alles weet maar niet zichzelf kent, die mist het Al.

De gnostiek als christelijke stroming dient te worden onderscheiden van het traditionele, kerkelijke christendom zoals dat in de periode na het concilie van Nicea werd geïstitutionaliseerd. Volgens de verzoeningsleer die bij dat concilie werd uitgeroepen tot de zaligmakende waarheid van het christendom, zou Jezus de eniggeboren zoon van God zijn, zelf ook God, die met zijn lijden boet voor de zonden van de mensheid. Niets daarvan treft men aan in de gnostische teksten. Vanaf het concilie van Nicea werd de gnostiek door de kerk van Rome met steun van de Romeinse keizers fel bestreden. De overwinnaar schrijft uiteindelijk de geschiedenis. De gnostiek is opnieuw onder de aandacht gekomen door de vondst, in 1945, van gnostische geschriften, de zogenaamde Nag Hammadi geschriften uit de eerste eeuwen van de westerse jaartelling.

Vóór de vondst van deze geschriften was de algemene opvatting van de kerkhistorici dat de gnostiek diende te worden beschouwd als een ketterij, dus als een afwijking van de hoofdstroom van het christendom. De gnostici werden daarom door de kerk fel bestreden. Maar steeds meer hedendaagse historici neigen er naar de gnostiek een vooraanstaande positie te verlenen in de wordingsgeschiedenis van het vroege christendom. Een van de meest tot de verbeelding sprekende teksten uit de gnostische Nag Hammadi-geschriften is het Evangelie van Thomas. Dat is een verzameling uitspraken van Jezus, die door de meeste huidige historici van het christendom worden geacht ouder te zijn dan de evangeliën uit het Nieuwe Testament. Ze zijn vergelijkbaar met de veronderstelde verzameling uitspraken Q (van 'Quelle' = bron), die aan de nieuwtestamentische evangeliën van Matteüs en Lukas ten grondslag zouden hebben gelegen. Vanuit de wetenschap zijn deze uitspraken in kaart gebracht als de zogenaamde Q-evangeliën.

Als een opzienbarende ontdekking als resultaat van de teruggevonden Nag Hammadi-geschriften geldt de verwantschap van de gnostiek met de katharen uit de twaalfde en dertiende eeuw. Ook die werden steeds voorgesteld als een ketterij binnen het christendom, en als een incidentele, geïsoleerde gebeurtenis in Zuid Frankrijk. Nu is duidelijk geworden dat er een ononderbroken continuïteit moet zijn geweest tussen de katharen en de gnostici uit de eerste eeuwen. De katharen werden door de kerk van Rome in de 13de eeuw bloedig vervolgd. Ook de strijd van Rome tegen de katharen bleek nu geen uitzondering, maar een voortzetting van de vervolging van de gnostici uit de begintijd van het christendom. In 1321 werd de laatste kathaar verbrand. Daarmee was de gnostiek als spirituele traditie uit de geschiedenis verwijderd. Maar in onze tijd geniet de gnostiek opnieuw grote belangstelling. Veel hedendaagse christenen ervaren de teruggevonden gnostische teksten als een welkome bron van inspiratie, en als een kans op vernieuwing van het kerkelijk christendom.

Uit de vondst bij Nag Hammadi blijkt ook een grote verwantschap van de christelijke gnostiek met de zogenaamde hermetische gnosis. Daarin is niet Jezus de hoofdpersoon, maar Hermes Trismegistus. Dat maakt duidelijk dat de gnosis als gedachtegoed in de oudheid niet alleen maar christelijk was, maar ook voorkwam 'onder de heidenen'. Als we in deze tijd de gnostiek bestuderen, zoals die ons is overgeleverd in de teksten die werden gevonden bij Nag Hammadi, kunnen we die proberen te verstaan binnen het grotere kader van de klassieke oudheid, dus als verwant met de heidense gnosis. De 'heidense' gnosis is een vorm van filosofische spiritualiteit, waarin geestelijke vrijheid en persoonlijke ontplooiing een grote rol spelen. En niets belet ons die oude spiritualiteit te vertalen in hedendaagse beelden. De gnostici stelden de innerlijke gnosis boven elk uiterlijk gezag.

Het woord gnosis is verwant aan het Nederlandse woord geweten. De gnostici verkondigden dat Jezus hun had geleerd dat liefde de kernkwaliteit is van de gnosis. De gnosis is het innerlijk weten van de liefde. De gnosis als het weten van de liefde is een goddelijk weten, want het is verbonden met de goddelijke bron van het bestaan waaruit alle mensen voortkomen. In elk mens schuilt een goddelijke vonk, leerden de gnostici. Maar de meeste mensen zijn daar onwetend van. Als spirituele traditie biedt de gnostiek een weg om de mens in staat te stellen zich weer met die innerlijke vonk te verbinden. Wie die verbinding heeft hersteld, beschikt ten gevolge daarvan over gnosis. Om de gnosis in zichzelf te kunnen vinden moet een mens zich innerlijk vrijmaken, zich bevrijden van alle morele slavernij. Alleen wie zich vrij heeft gemaakt van alle uiterlijke morele dwang kan de gnosis in zichzelf ontdekken, kan de goddelijke bron van zichzelf, in zichzelf vinden, kan de goddelijke liefde in zichzelf realiseren. De grote nadruk van de gnostiek op de bevrijding uit morele slavernij was aanleiding voor de kerkvaders om de gnostiek amoreel of immoreel te noemen.

Door de gnosis is de individuele mens voor zichzelf de hoogste morele autoriteit. De gnosticus is zijn eigen wetgever, maar ook zijn eigen hoogste rechter. Morele gedragsregels voor de samenleving worden door vrije mensen onderling afgesproken, niet door een externe autoriteit opgelegd, vonden de gnostici. Nooit kunnen die maatschappelijke conventies boven de innerlijke autoriteit van de individuele mens geplaatst worden. Er is in de gnostiek dan ook geen centraal kerkelijk leergezag, zoals de kerk van Rome dat is voor de rooms-katholieken. De afwijzing van een centraal leergezag leverde de gnostiek het verwijt op dat het zou leiden tot sociale chaos en anarchie.

Het standaardverwijt tegen de gnostiek is dat het egoïstisch en narcistisch zou zijn. Maar misschien wel de belangrijkste boodschap van de gnostiek is dat alleen een vrij mens in staat is tot waarachtige liefde. En die boodschap is nog steeds actueel. Mensen kunnen vergeten wie ze zelf in werkelijkheid zijn. De niet verlost mens is 'zichzelf kwijt'. Het gevolg daarvan is dat zo iemand het contact met zijn innerlijk weten, de gnosis, verliest. Wie zichzelf kwijt is, leeft als een slaaf van onpersoonlijke machten. Deze staat van vervreemding van het ware zelf wordt in de gnostische teksten met velerlei verschillende termen beschreven, zoals slavernij, vergetelheid, slaap, dronkenschap, blindheid, de dood. De meest algemene term die daarvoor vaak wordt gebruikt is 'de dwaling', in de betekenis van 'verdwaald zijn'.

De kruik van Nag Hammadi

In het kerkelijk Christendom wordt de bijbel vaak uitgelegd en gezien als het woord van God, zonder dat daarbij enige vorm van interpretatie mogelijk is. De bijbel is echter samengesteld uit een groot aantal boeken, waarvan er veel niet in de bijbel terecht zijn gekomen. Hoe weten we dat allemaal en op basis waarvan kon worden vastgesteld welke boeken er zoal zijn geweest?

Dit hoofdstuk gaat over een bijzondere vondst in Egypte. Een vondst die meer informatie verschafte over de boeken waaruit de bijbel is samengesteld en over boeken die niet in de bijbel terecht zijn opgenomen.

In 1945 zocht Muhammed Ali al-Samman aan de voet van het Jabalal-massief naar teelaarde voor het opkweken van zijn gewassen. Hij was een Egyptische boer uit Nag Hammadi, een plaats in Boven-Egypte.

Tot zijn verbazing trof hij in de grond een kruik aan. Later vertelde hij het volgende over zijn vondst:

‘In december 1945 heb ik de kruik gevonden bij de berg Hamra Dum. Rond zes uur s morgens, toen ik aan het werk ging, vond ik plotseling deze kruik. En nadat ik hem gevonden had, kreeg ik het gevoel dat er wat inzat. Dus bewaarde ik de pot, en omdat het die ochtend koud was ... besloot ik hem achter te laten en later weer op te halen om te kijken wat erin zat. In feite ben ik die zelfde dag nog teruggegaan, en ik sloeg de kruik stuk. Maar eerst was ik een beetje bang, omdat er wel eens wat in zou kunnen zitten – een jinn, een boze geest. Ik was alleen toen ik de kruik stuk sloeg. Ik wilde wel dat mijn vrienden erbij zouden zijn. Nadat ik hem stukgeslagen had, ontdekte ik dat er een boek met verhalen inzat. Ik besloot mijn vrienden op te halen om hun het verhaal te vertellen. Wij waren met zijn zevenen en we beseften meteen dat dit iets te maken had met de christenen. En wij zeiden dat wij er eigenlijk totaal niets aan hadden -voor ons was het gewoon waardeloos. Dus heb ik het hier naar de geestelijke leider gebracht en deze zei dat wij er werkelijk niets mee konden doen. Voor ons was het gewoon rommel. Dus heb ik het mee naar huis genomen. Sommige zijn verbrand en ik heb geprobeerd er een paar van te verkopen.’

Dit verhaal vertelde Muhammed naar aanleiding van een televisie- uitzending. Het verhaal is afgedrukt in het boek *Geschiedenis van de gnosis*.¹ De kruik bevatte maar liefst dertien leren banden, met daarin een groot aantal teksten op papyrusvellen. Het heeft nog een aantal jaren geduurd, voordat het nieuws over deze spectaculaire vondst bekend werd.

Na onderzoek bleken de geschriften echter voor christenen van onschatbare waarde. Intussen deden antiquairs goede zaken in het zwarte circuit. En geleerden die stukken tekst in handen kregen, probeerden deze zo veel mogelijk voor zichzelf te houden om er later over te kunnen publiceren. Een aantal van de verkochte banden kwam via omwegen bij de bekende Franse geleerde Henry Charles Peuch terecht. Peuch beschreef de vondst voor het eerst uitgebreid in het jaar 1950. De papyrusvellen bleken belangrijke oude documenten te zijn: nog onbekende evangeliën, zoals het inmiddels beroemde Evangelie van Thomas en het minder bekende Evangelie van Filippus. Maar ook 'geheime' boeken van Jacobus en Johannes en het Evangelie der waarheid en de Wijsheid van Jezus Christus. Geschriften uit de periode vóór het samenstellen van de huidige Bijbel.

De term 'geheim boek' betekent dat het document bedoeld is voor ingewijden en niet voor de massa. Omdat je jezelf inmiddels losgemaakt moet hebben van letterlijk denken. En je ook voldoende levenservaring hebt opgebouwd. In 1952, twee jaar na de beschrijving van de vondst, viel het Egyptische koningshuis, waardoor een deel van de teksten tot de herfst van 1956 in een kluis verdween. Een ander deel, het Evangelie van Thomas, bleef jarenlang verborgen in een koffer die rondslingerde op het kantoor van de directeur van het Koptisch Museum in Egypte.

Door inzet van de Amerikaanse geleerde James M. Robinson en de Unesco, konden uiteindelijk in de jaren 1972 tot 1977 alle niet geschriften die niet verloren waren gegaan gefotografeerd en uitgegeven worden. Hierdoor kwamen de teksten ter beschikking van geleerden over de hele wereld. In 1978 kwam onder supervisie van Robinson een vertaling in het Engels tot stand, de "Nag Hammadi Library in English".² Hierdoor konden ook anderen kennis nemen van de rijke tekstinhoud. Rond dezelfde tijd werden ook vier andere geschriften gepubliceerd. Deze waren opgedoken in Berlijn en hadden de naam 'Berlijnse Codex' gekregen.

¹ *Geschiedenis van de Gnosis*, Tobias Churton, ISBN 90 6533 207 3, Stichting Teleac, Utrecht 1989

² Robinson, J.M.: *The Nag Hammadi Library in English*, ISBN 90 04 07185 7, E.J. Brill, The Netherlands, 1984

Twee van deze vier documenten kwamen ook voor in de Nag Hammadi vondst. In de Nag Hammadi kwamen deze teksten soms meerdere malen voor. Door ze met elkaar te vergelijken ontdekten men dat schrijvers niet altijd getrouw kopieerden, dat ze zaken toevoegden of weglieten, ja, soms zelfs bronnen met elkaar combineerden.

Uiteindelijk, vijftig jaar na de ontdekking van de 55 Nag Hammadi geschriften, zijn alle teksten in moderne talen vertaald. Uit bestudering van de Nag Hammadi geschriften blijkt, dat de wortels van de christelijke cultuur veel diverser zijn dan de traditie heeft overgeleverd. Het gaat om documenten van gnostici en de mythe over Jezus. Het zou de vroeg christelijke verhoudingen in een heel ander licht plaatsen. Licht werpen op mensen die de taal van het hart aan het woord lieten. Door de inhoud van de Nag Hammadi geschriften ontstaat een ruimer beeld van de teksten, die bij de vroeg christelijke groeperingen gangbaar waren. Zo ook een beter inzicht in wat de basis was voor hun gemeenschap. Een aantal van deze geschriften zijn gebaseerd op vroeg christelijke bronnen die een heel ander beeld geven dan de ons overgeleverde evangeliën, die aan latere theologische denkbeelden kunnen zijn aangepast. Met de vondst van de Nag Hammadi geschriften is een ruim inzicht ontstaan over de Gnostische Jezus.

Aan het slot van het evangelie van Johannes (Johannes 21:25) staat een opmerkelijke passage: 'Er zijn echter nog vele andere dingen die Jezus gedaan heeft...' Wie was Jezus, wat deed hij en wat hield hem bezig? Veel mensen zullen daarvoor naar de Bijbel verwijzen, maar lang niet alles over zijn leven is daarin terechtgekomen. Dat blijkt onder meer uit recente informatie. Jezus van Nazareth is van groot belang geweest voor de vorming van het christendom en de westerse cultuur. Als je er met anderen over praat, blijkt vaak dat er grote verschillen bestaan tussen de opvattingen van religieuze groeperingen. Toch is Jezus de basis voor veel richtingen geweest. De christelijke leer ziet Jezus als de zoon van God, die allerlei wonderen verrichtte en die gekruisigd en gestorven is voor de zonden van de mens. Hij is opgestaan en ten hemel gevaren en verschenen aan de discipelen.

Maar wat bedoelt Johannes dan, als hij zegt dat er nog andere dingen zijn die Jezus gedaan heeft? Wat heeft hij dan nog meer gedaan? Om dat te achterhalen, zouden we dieper op de wijsheid van de gnostische Jezus moeten ingaan. Jezus, die de liefde hoog in het vaandel had staan. In de mythe is Jezus een inspirerende persoonlijkheid. Een man die voor iedereen klaarstond en ongeacht rangen en standen bereid was ieder huis te bezoeken waar hij welkom was. Iemand die klopte en wachtte, tot hem werd opgedaan.

Een mens die meer inhoud gaf aan het leven van zijn volgelingen. Een mens die anderen in hun waarde liet, maar telkens zijn visie gaf op wat hij zag. Die mensen liet nadenken en hen hielp ontwikkelen. Iemand die zijn liefde aan het woord liet komen.

Het Lied van de Parel

Dit verhaal,³ ook een mythe, vertelt over een koningszoon die door zijn ouders naar een ver land gestuurd wordt. De koningszoon krijgt de opdracht in het verre land een parel te zoeken. Als hij in dat land aangekomen is, vergeet hij echter zijn opdracht. Hij neemt de zeden van het vreemde land aan en wordt zo een 'zoon van het land'. Daardoor vergeet hij ook wie hij van oorsprong is, waar hij vandaan kwam en wat zijn opdracht was. Maar dan komt er een boodschapper van zijn ouders. Die herinnert hem aan zijn afkomst. Nu weet hij weer wie hij is en hij herinnert zich ook zijn opdracht. Hij slaagt erin de parel te vinden en hij keert terug naar zijn geboorteland en wordt daar koning.

Het Lied van de Parel verbeeldt de staat van de mens die verdwaald is geraakt in een vreemde werkelijkheid, zichzelf vergeten is en vervolgens door een boodschapper namens zijn ouders weer aan zijn ware aard herinnerd wordt en zo leert zichzelf en zijn bestemming te hervinden. In de gnostische teksten is Jezus die boodschapper. De verlossing uit de dwaling kan de mens dus verkrijgen door zich zijn oorspronkelijke aard te herinneren, door zich te verbinden met zijn ware zelf. Dat proces wordt beschreven als bevrijding, wakker worden, weer nuchter worden, de genezing van blindheid, de opstanding uit de dood. De algemene term daarvoor is 'het herstel.' Het woord herstel dient te worden verstaan in de zin van genezing. In het Nieuwe Testament wordt verteld hoe Jezus wonderen verrichtte. Hij geneesde zieken en wekte zelfs doden weer tot leven. Voor de gnostici waren dat geen feitelijke gebeurtenissen; het zijn geen wonderen. Het zijn symbolische beschrijvingen van het herstel door Jezus als de verlosser uit de dwaling.

De gnostische Jezus geneest mensen van de dwaling, hun zelfvergetelheid. Hij leert ze zichzelf herinneren. Een gnostische tekst uit de vondst bij Nag Hammadi formuleert het zo: 'Sta op en herinner jezelf.' Hier zien we heel kort samengevat de kern van de gnostiek: de opstanding is geen verrijzenis uit de lichamelijke dood, maar een spiritueel proces, gericht op het weer tot leven wekken van het ware zelf. Wie zichzelf hervindt zal niet alleen weten wie hij is, maar ook zijn bestemming kennen. Ook dat weten behoort tot de gnosis.

³ Apocriefe Handelingen van Thomas in Nag Hammadi geschriften.

Daarover handelt een tekst uit het Evangelie van de Waarheid ⁴, ook een van de teksten die gevonden werden bij Nag Hammadi, geschreven door de gnosticus Valentinus: Wie zo gnosis heeft, weet waar hij vandaan gekomen is en waar hij heen zal gaan. Hij weet, zoals iemand die dronken was, en weer nuchter is geworden en, tot zichzelf gekomen, zijn zaken weer op orde heeft gesteld.

We weten weinig van de bijeenkomsten van de gnostici, want daar schreven ze niet over. Maar we kunnen daarvoor te rade gaan bij een van hun meest fanatieke bestrijders, Tertullianus. ⁵ Hij schreef eind tweede eeuw over de vieringen van de door hem verfoeide gnostici:

Om te beginnen staat het niet vast wie er toehoorder is en wie een gelovige: iedereen heeft toegang op voet van gelijkheid. Ze ontmoeten elkaar in hun eigen huizen, ze luisteren naar elkaar als gelijken en bidden samen als gelijken. Zelfs als heidenen daaraan deelnemen voeren ze wat heilig is aan deze honden, en hun parels, hoewel vals, schenken ze aan deze zwijnen. Ze willen geen discipline, en het belang dat wij daaraan hechten noemen ze onderdrukking van de zwakken. Met iedereen die langs komt delen ze de vredeskus, want zij geven er niet om dat zij over bepaalde onderwerpen verschillend denken. Maar is er is wel degelijk verdeeldheid onder hen, want zij houden er allerlei verschillende opvattingen op na, behalve de waarheid waar ze oorlog tegen voeren. Ze noemen iemand al volmaakt zonder dat die enige vorming heeft ontvangen. De ketterse vrouwen zijn zelfs brutaal genoeg – met onbedekt hoofd - om anderen te onderwijzen, om deel te nemen aan discussies, misschien wel om te dopen. Nergens is het zo gemakkelijk aanzien te verwerven als bij een bijeenkomst van deze ketteren, want alleen al het feit dat je aanwezig bent wordt als een grote verdienste beschouwd. Vandaag is daar de één een bisschop en morgen weer een ander. De diaken van vandaag is morgen weer leek. Ja, zelfs leken laten zij het priesterambt uitoefenen! Hoe lichtzinnig, hoe werelds, hoe louter menselijk is het, zonder ernst, zonder gezag, zonder discipline, net als hun geloof.

De *Catholic Encyclopedia* op het internet roemt Tertullianus als volgt: De grootste opponent van de gnostiek uit de vroege christelijke kerk, is Tertullianus, die praktisch zijn hele leven wijdde aan de bestrijding van deze afschuwelijkste aller ketterijen.

⁴ Evangelie der Waarheid, Nag Hammadi geschriften

⁵ Tertullianus, Recepten tegen ketterij, 41

De gnostiek kent geen principieel onderscheid tussen mannen en vrouwen. Bij de gnostische vieringen konden ook vrouwen sacramentele functies verrichten. Dat treffen we ook aan bij de latere, gnostische katharen.

Dat was in de kerk van Rome wel anders. De kerkvader Tertullianus, fel bestrijder van de gnostici, schreef over vrouwen: Jullie zijn de poorten van de duivel. De toorn van God rust op jullie geslacht tot in deze tijd, zoals ook jullie schuld noodzakelijkerwijs voortleeft. Waar slaat dat op? In het eerste boek van het Oude Testament wordt verteld hoe Eva door de slang werd verleid om te eten van de boom van kennis van goed en kwaad, hoewel God dat streng verboden had. Eva verleidde daarna haar man Adam om ook van de boom van kennis van goed en kwaad te eten. Sedertdien verkeren alle mensen in een staat van erfzonde, leerde de kerk en dat is de schuld van Eva. Alle vrouwen na Eva delen in haar schuld. In de Bijbel staat een soortgelijke lering in een brief die (ten onrechte) is toegeschreven aan Paulus (1 Timoteüs 2:11-14, NBV): Een vrouw dient zich gehoorzaam en bescheiden te laten onderwijzen; ik sta haar dus niet toe dat ze zelf onderwijst of gezag over mannen heeft; ze moet bescheiden zijn. Want Adam werd als eerste geschapen, pas daarna Eva. En niet Adam werd misleid, maar de vrouw; zij overtrad Gods gebod. In de gnostiek wordt de zondeval echter niet als leerstelling erkend en wordt het eten van de verboden vrucht in het paradijs veelal gezien als een symbolische vertelling over het verwerven van gnosis: de mens neemt kennis van goed en kwaad, daartoe uitgenodigd door Eva, een vrouw.

Sta op en herinner jezelf

In de gnostiek gaat het om een geheel andere perceptie. Namelijk om de rol van de als de gelijkwaardig aan mannen. Zelfs om gelijkwaardigheid als verlosser van het mannelijke.

Als in het conflict tussen de kerk en de katharen in de twaalfde eeuw een delegatie van de paus een gesprek aangaat met een delegatie van de katharen, blijkt er bij de katharen een vrouw deel van het gezelschap te zijn.

De vertegenwoordiger van de paus roept ontsteld en verontwaardigd uit: 'Vrouw, keer terug naar uw spinnewiel.' Hij weigerde te onderhandelen met een vrouw. Het zou Esclarmonde de Foix betreffen, een kathaarse parfaite, en zus van de graaf van Foix.

De gnostici geloofden in reïncarnatie. Zij meenden dat alle menselijke zielen in slavernij waren geraakt aan 'de Machten' (ook wel Archonten genoemd).

Daardoor was het aardse leven ten prooi gevallen aan angst en geweld. Maar ze meenden ook dat het leven op aarde weer hersteld kon worden in zijn oorspronkelijke glorie, door een proces van evolutie van alle menselijke zielen door verschillende levens heen. Iedereen zou ooit verlost worden van de slavernij aan de Machten.

In dat proces zal tenslotte ook de aarde geheeld worden tot 'het koninkrijk dat uitgespreid is over de aarde' (Thomas 113). Doordat individuele mensen zichzelf bevrijden van de Machten, zal de wereld van angst en geweld tenslotte overgaan in een wereld van vrede en gerechtigheid. Wie zichzelf heelt, heelt daarmee ook de kosmos.

Bij de gnostici staat reïncarnatie in het teken van de persoonlijke herkansing. Het is vooral een hoopvol perspectief op een 'nieuwe hemel en een nieuwe aarde' in een volgend leven. Over reïncarnatie in de gnostiek zie ook Evangelie van Maria Magdalena. De christelijke gnostiek, met Jezus in de hoofdrol, is van oorsprong een Joodse beweging. Het is een protest binnen het Jodendom tegen Jahweh als de jaloerse god der wrake.

Het kerkelijk christendom ziet Jezus als de vervulling van het Oude Testament. In de gnostische teksten wordt Jezus voorgesteld als iemand die radicaal met de god der wrake van het Oude Testament breekt.

Jezus wordt gezien als de inspirator van een andere godsbeeld, een god van liefde. Dat contrast wordt in de gnostische teksten gewoonlijk beschreven alsof er twee goden zouden zijn, namelijk de god van liefde die

Jezus 'mijn Vader' noemt, en Jahweh. Jahweh heet dan de Demiurg, de Heer van het Kwaad. Dat leidt in de gnostische teksten voortdurend tot een omkering van de betekenis van de oudtestamentische verhalen. Zo is er een geheel andere interpretatie van het paradijsverhaal. Ook in dat verhaal herkennen de gnostici Jahweh als de Heer van het Kwaad. Het verhaal gaat als volgt. Jahweh schiep de kosmos en alles wat leeft. De aarde bevond zich aanvankelijk in een paradijselijke staat. In dat paradijs woonden Adam en Eva, de eerste mensen. Jahweh verbood hen te eten van de boom van kennis van goed en kwaad. Jahweh: Ten dage dat gij daarvan eet (van de boom van kennis van goed en kwaad) zult gij zeker sterven.

Maar dan komt de slang. De slang is volgens de gnostici een voorloper van Jezus. Ook de slang is een brenger van gnosis. De slang zegt tegen Eva: Gij zult geenszins sterven, maar Jahweh weet dat ten dage dat gij daarvan eet uw ogen geopend zullen worden, en gij God zult zijn, kennende goed en kwaad. Eva eet van de boom van kennis van goed en kwaad en deelt daarvan ook met Adam.

Jahweh ontdekt dat en zegt: Zie de mens is geworden als een onzer. Voor gnostici is dat alles duidelijke taal. Jahweh wilde de mens bewust onwetend houden van zijn ware aard, die goddelijk is. Maar zijn plan lijkt mislukt. Daarom verdrijft hij hen uit het paradijs en onderwerpt hij hen aan zijn goddelijke toorn. Daardoor wordt de schepping een wereld van angst. Jezus wil de mens van die angst bevrijden en hen oproepen het koninkrijk op aarde te vestigen, dat wil zeggen de schepping te herstellen in zijn oorspronkelijke glorie, het koninkrijk als een wereld van liefde. In die andere interpretatie past ook een heel andere waardering voor Eva. Zij is niet de oorzaak van de erfzonde, zoals in het kerkelijke christendom, maar de eerste verlore mens.

In de oudtestamentische traditie schiep God op één enkel tijdstip, namelijk 'in den beginne', de gehele kosmos. Die kosmos bestaat sedertdien geheel op zichzelf. Maar de gnostiek heeft een geheel andere scheppingsmythe. In de gnostiek wordt de wereld op elk moment nieuw geschapen. Zoals het licht steeds weer opnieuw uit de zon straalt, zo vloeit in een nooit eindigend scheppingsproces de werkelijkheid voort uit de oerbron van het zijn. Men noemt dat permanente wordingsproces van de werkelijkheid: een emanatie. De werkelijkheid zoals we die om ons heen ervaren is een emanatie van de bron van alle zijn. In de traditionele christelijke godsvoorstelling is er een onoverbrugbare afstand tussen de mens en God. Mens en God zijn wezensongelijk.

Maar in de gnostiek is dat anders. Wij zijn als mens rechtstreeks met de bron verbonden. Zoals een lichtstraal verwant is aan de zon, zo is ook de mens verwant aan de Bron. Wij hebben 'de gelaatstrekken van de Vader'. Wij zijn 'de erfgenamen van de Vader'. Dat zijn uitdrukkingen in gnostische teksten om weer te geven dat wij als mens verwant zijn met de Bron zoals een kind met zijn ouders. De beeltenis van God, die elk mens in zich draagt, zoals een kind op zijn ouders lijkt, is het 'oorspronkelijk gelaat' van de mens. Maar, je kunt als mens de innerlijk ervaring van die verwantschap kwijtraken. Dan heb je daar geen weet meer van. Je bent dan een 'onwetende' geworden. Het doel van de gnostiek als spiritueel pad is om die verwantschap weer ervaarbaar te maken. Dan ben je een 'wetende' en beschik je dus over 'gnosis'.

Wij hebben als mens twee naturen. De ene natuur is de persoonlijke natuur, waarbij men zichzelf ervaart als in de tijd geplaatst, met een geboorte en een dood. Dat is de mens met een geschiedenis en een persoonlijke identiteit. Bij deze persoonlijke natuur hoort het 'persoonlijk bewustzijn'. De tweede natuur van de mens is zijn tijdloze goddelijke kern. Deze tijdloze goddelijke kern van de mens heet in de gnostiek 'de Christus.' Als bijvoorbeeld in de brief aan de Kolossenzen in het Nieuwe Testament gezegd wordt: 'Het geheim is dit: Christus woont in u,' dan is dat voor een gnosticus duidelijk verstaanbaar. Ja, dat is het geheim waar het in de gnostiek over gaat. Ook wordt over Paulus verteld dat hij de Christus in een visioen ontmoette. Precies, de Christus is geen historische persoon die men 'in het vlees,' als een ander mens, kan tegenkomen. De Christus is geïncarneerd, vleesgeworden, in elk van ons, niemand uitgezonderd.

Er is hier een grote verwantschap met het boeddhistische begrip 'Boeddhanatuur'. Elk mens, alle wezens en alle dingen hebben Boeddha natuur, leert het Boeddhisme. Het spirituele pad van het Boeddhisme heeft als doel het bewustzijn van de individuele mens te verenigen met zijn eigen Boeddhanatuur, die tegelijk ook de Boeddhanatuur is van de ganse werkelijkheid. In het hindoeïsme spreekt men over de gelijkheid van Atman en Brahman. Atman is het persoonlijk zelf, Brahman het kosmisch zelf. Ook daar gaat het om de vereniging van Atman, het persoonlijk zelf, met Brahman, het kosmisch zelf.

In de Bhagavad Gita zegt Krishna (de goddelijke personificatie van Brahman) tegen Arjuna:

“Ik ben het zelf tronend in het hart van de mensen.”

Zoals het boeddhisme vertelt dat elk mens Boeddhanatuur heeft, en het hindoeïsme leert dat Krishna het kosmisch zelf in elk mens is, zo geldt in de gnostiek op vergelijkbare wijze dat elk mens Christusnatuur heeft. In het westen noemt men dat ook wel het Christusbewustzijn. Doel van de gnostiek is het persoonlijk bewustzijn te verbinden met het Christusbewustzijn. Dat heet in de gnostiek symbolisch: 'de vereniging in het bruidsvertrek'. Precies zoals in het boeddhisme wordt verteld dat een mens die de Boeddhanatuur in zichzelf heeft gerealiseerd, tegelijkertijd ook de innerlijke vereniging met de Boeddhanatuur van de ganse werkelijkheid zal ervaren, zo leert de gnostiek dat kennis van het zelf tegelijkertijd ook kennis van het Al is: Wie zichzelf kent, kent het Al.

In het Nieuwe Testament wordt verteld dat Jezus door Johannes de Doper in de Jordaan gedoopt werd. Op dat moment, zo gaat de vertelling, daalt de Heilige Geest op hem neer. De Jordaan staat hier symbool voor de stroom van het zijn die voortvloeit uit de oerbron, het levenswater. (Zie 'Scheppingsmythe' hierboven.) De historische mens Jezus wordt hier dus met zijn persoonlijke natuur symbolisch ondergedompeld in de oerstroom van het zijn, en ervaart op dat moment zijn tijdloze Christusbewustzijn. Hij is een Christus geworden en zal voortaan zijn discipelen leren hoe ook zij een Christus kunnen worden, dat wil zeggen, zich bewust worden van de Christusnatuur die reeds in hen, en in alle mensen, aanwezig is. En zijn discipelen kunnen op hun beurt die blijde boodschap weer doorvertellen aan iedereen die het horen wil, en: 'Wie oren heeft die hore.'

In oecumenische zin zijn gnostiek, Boeddhisme en Hindoeïsme en vele andere spirituele tradities slechts variaties op hetzelfde thema. Ze kunnen elkaar aanvullen en verrijken. Alleen wie meent in het exclusieve bezit te zijn van de enige zaligmakende waarheid plaats zich buiten dat spirituele deelgenootschap. Het is lang gebruikelijk geweest om de gnostiek als dualistisch te bestempelen, alsof dat het hoofdkenmerk van de gnostiek zou zijn. Met dualistisch wordt dan bedoeld dat de geestelijke ziel van de mens gevangen zou zijn in een verachtelijk stoffelijk lichaam, en dat de hele stoffelijke werkelijkheid een duivelse schepping zou zijn. Maar die tegenstelling tussen een verheven geestelijke werkelijkheid en een verachtelijke stoffelijke wereld is niet kenmerkend voor de gnostiek.

Het lichaam als kerker van de ziel bijvoorbeeld stamt als idee van de Griekse filosoof Plato. En er zijn vele andere dualistische stromingen in de bloeitijd van de gnostiek, waaronder ook het traditionele christendom. Het celibaat van de Rooms-katholieke priester is erop gebaseerd. Bovendien bleek dat na de vondst van de Nag Hammadi-geschriften niet alle stromingen binnen de gnostiek dualistisch zijn. Daarom zochten

wetenschappers naar een nieuwe definitie die de verschillende stromingen van de gnostiek kon samenvatten. Men ziet nu als bindend en definiërend element van de gnostiek de ‘co-substantialiteit’ van de ziel van de mens met God. Daarmee bedoelt men dat de ziel van de mens van dezelfde substantie is als Gods wezen. Die visie is het helderst uitgedrukt in Logion 108 van het Thomasevangelie. Die luidt:

Jezus zei:

“Wie uit mijn mond drinkt zal zijn zoals ik en ik zoals hij; en wat verborgen was zal hem geopenbaard worden”.

Het gaat hier dus om de gelijkheid van het wezen van de mens met het wezen van God. Dat is het overkoepelende aspect van de verschillende gnostische stromingen. Daarom, en dat is een tweede kenmerk van de gnostiek, is kennis van het ware zelf ook godskennis.

Dat zelfkennis ook godskennis is, geldt in de gnostiek als een erfahrbaar inzicht. De gnostiek als spirituele traditie in zijn verschillende vormen streeft naar die ervaren godskennis. Ook de mystiek streeft overigens naar ervaren godskennis. Het verschil met de gnostiek is dat in de mystiek een ik-Gij relatie gehandhaafd wordt. God blijft daarin de Ander. De mystiek beschrijft de ervaren ontmoeting met het goddelijke als een liefdesrelatie van twee niet-identieke partners, zie bijvoorbeeld het Geestelijk Hooglied van de mysticus Juan de la Cruz. In de gnostiek is God echter niet de gans Andere, maar identiek aan het zelf en daarmee geheel samenvallend, co-substantieel dus.

In de geloofsbelijdenis van Nicea zoals die in 325 werd vastgelegd wordt gezegd dat Jezus één in wezen is met de Vader. Voor gnostici geldt dat voor elk mens. En dat is het fundamentele verschil tussen de traditioneel christelijke opvatting en de gnostiek: niet alleen Jezus is wezens gelijk aan de Vader, maar elk mens. Het wezen van God in de mens doet zich kennen in de vorm van liefde. De liefde is de inwoning Gods in de mens.

In hoeverre is de gnostiek nu toch dualistisch? Men onderscheidt binnen de gnostiek drie hoofdstromingen:

1. de Thomas-gnostiek,
2. de Sethiaanse gnostiek, en
3. de Valentiniaanse gnostiek.

Alle drie stromingen zijn dualistisch in die zin dat ze een transcendente geestelijke werkelijkheid veronderstellen naast de daarvan onderscheiden alledaagse werkelijkheid van het menselijk bestaan. Maar hun houding daartegenover is geheel verschillend.

De Thomas-gnostiek

Het evangelie van Thomas is overwegend non-dualistisch, dat wil zeggen dat het streeft naar de opheffing van de afgescheidenheid tussen die twee aspecten van het menselijk bestaan, het aardse en het transcendente, en die met elkaar te verbinden.

Zo zegt Logion 106 dat we pas waarachtig mens zijn als we die twee aspecten in onszelf met elkaar verbinden:

Jezus zei:

“Als jullie de twee één maakt, zul je een zoon van de mens worden”.

Sethiaanse gnostiek

De Sethiaanse gnostiek is de meest platoonse in de radicale afwijzing van het lichaam en de stoffelijke werkelijkheid, en is dus streng dualistisch. We vinden die vooral verbeeld in het *Geheime boek van Johannes* uit de *Nag Hammadi-geschriften*. Daar vinden we ook de meest nadrukkelijke afwijzing van de materiële schepping. De schepper uit Genesis in het Oude Testament wordt daar zelfs voorgesteld als de boosaardige Demiurg.

Valentiaanse gnostiek

De Valentiaanse gnostiek ziet het dualistische onderscheid van materie en geest als niet-reëel. Wat we gewoonlijk voor de werkelijkheid houden is slechts een illusie waar men zich van kan bevrijden. De Valentiaanse gnostiek lijkt daarmee veel op het Boeddhisme.

Uitgangspunten van de gnostiek

De westerse gnosis, zoals die bloeide in eerste eeuwen van onze jaartelling, gaat uit van de volgende uitgangspunten:

1. Hier en nu: zelfrealisatie in de praktijk van het leven

De stapstenen voor spirituele groei zijn gericht op zelfrealisatie in de praktijk van het leven. Uitgangspunt is een vorm van spiritualiteit die zich niet wil afzonderen van de wereld, maar daaraan zinvol wil deelnemen.

2. Het ware zelf is de poort naar de eenheid met het omvattende en de medemens

Onder zelfrealisatie verstaan we het loslaten van de identificatie met een schijn zelf, en de verbinding met het ware zelf. Het ware zelf bestaat en is daarom deel van het alomvattend bestaande. Het zelf is de poort naar de eenheid met het omvattende. Die eenheid is de basis van naastenliefde, niet als gebod, maar als *vanzelfsprekendheid*.

3. Het goede of kwade behoort niet tot een domein van de werkelijkheid

De werkelijkheid is uiterst veelzijdig. Merkwaardig genoeg zijn er nogal wat spirituele tradities die een deel daarvan proberen te verdonkeremanen. Ze hakken dan gewoonlijk de werkelijkheid in twee delen. Het ene deel noemen ze goed en het andere kwaad. Ze zijn dualistisch. De filosoof Plato bijvoorbeeld beschouwde alles wat materie is, en dan vooral het menselijk lichaam, als minderwaardig, verachtelijk. Alleen het geestelijke vond hij goed. Dat dualisme van materie en geest, van lichaam en ziel, is later overgenomen door de christelijke kerkvaders en dat heeft een zwaar stempel gedrukt op de westerse spiritualiteit. In het 7stappenplan voor spirituele groei wordt principieel geen enkel deel van de werkelijkheid buitengesloten. Niets van dat-wat-is is in zichzelf goed of slecht. Dat is de essentie van non-dualisme. Het goede of kwade behoort niet tot een domein van de werkelijkheid, maar komt tot uiting in gedrag. Mensen zijn in staat tot beestachtige wandaden maar ook tot grootse liefde. Het is in het handelen van de mens dat het goede of kwade gestalte krijgt. Dat betekent ook dat de verantwoordelijkheid voor goed en kwaad geheel bij mensen berust.

4. De geraaktheid van je hart als richtsnoer voor je handelen in de wereld

Is dan alles maar mogelijk als het goede en het kwade niet op zichzelf bestaan? Nee zeker niet. Want wat overblijft als je allerlei gedachten over goed en kwaad loslaat, is je eigen geraaktheid. Sommige gebeurtenissen kunnen je diep raken. Je wordt daardoor geroepen. Je weet dan dat je daar iets mee te doen hebt, dat je daar antwoord op hebt te geven.

Het herstel van de verbinding met het ware zelf wordt vooral bewerkstelligd door trouw aan die bewogenheid en en door die tot richtsnoer te nemen voor je handelen in de wereld. De geraaktheid van het hart neemt dan de plaats in van allerlei gedachten over goed en kwaad. En dan kan het denken zelfs in dienst komen te staan van die geraaktheid.

5. Er woont liefde in jou

Is het niet eng om allerlei gedachten, misschien wel heel vertrouwd, over goed en kwaad zomaar los te laten? Wat voor houvast is er dan nog? De belofte die met dat loslaten verbonden is, samen met de trouw aan je eigen geraaktheid, is de ontdekking van de liefde die altijd al in jouw aanwezig was als de grond van je wezen. Die liefde zal je innerlijke houvast worden, niet als extern gebod, niet als een "gij zult.." maar als een zeker innerlijk weten. Die liefde is je recht op morele vrijheid.

6. Zingeving is persoonlijke daad

Als je de moed hebt te handelen in de wereld vanuit je eigen geraaktheid, geworteld in de liefde die in jou aanwezig is, dan zul je ontdekken dat je rijkelijk gezegend bent met talenten om vorm te geven aan wat jou innerlijk beweegt. Sommige mensen zijn uitgesproken denkers en anderen zijn uitgesproken gevoelsmensen. Er zijn vrije vogels en mensen die het best functioneren in een team. Jij bent de enige mens op de wereld in jouw situatie, met jouw talenten. Jij bent anders dan alle anderen. Jouw situatie in de wereld en jouw persoonlijke eigenheid vormen samen het gereedschap waarmee je zin kunt geven aan je bestaan. Je zult beloond worden met gevoelens van geluk en met het ervaren besef dat jouw bestaan zinvol is, als je persoonlijke eigenheid tot expressie kunt brengen in je relaties tot je medemens en tot het leven om je heen. Niet alleen jij bent uniek. Ook alle andere mensen zijn uniek. Die rijkdom aan verscheidenheid van alle mensen onderling is één van de mooiste aspecten van het mens zijn. De erkenning daarvan vormt ook ons inzicht in de verrassende functionaliteit van de natuurlijke verschillen van mensen ten opzichte van elkaar.

Als je handelen in de wereld samengaat met respect voor de eigenheid van de ander, dan zal dat bijdragen aan de realisatie van een oneindige rijkdom aan individuele ontplooiing.

Liefde tot een medemens is allereerst het schenken van existentiële ruimte aan die ander om anders te zijn dan jij. Als iemand door een medemens bevestigd wordt, met een liefdevol gebaar, een bemoedigend woord, of zelfs alleen maar een luisterend oor, kan dat een aanzet zijn tot persoonlijke bloei. Je medemens bemoedigen kost niets, maar kan voor die ander heel kostbaar zijn. Wij mensen hebben elkaar nodig. Niet als de gevangenvaarders van absolute waarheden, maar als moedige mensen die in vrijheid elkaar onderling steunen en bevestigen in ieders eigen bijzonderheid.

7. Alleen door twijfel kun je groeien

Voor wijsheid als onderdeel van spirituele groei is twijfel een onontbeerlijk attribuut. Alleen in twijfel kunnen keuzes gemaakt worden en nieuwe stappen gezet op het spirituele pad. Wie meent de waarheid in pacht te hebben maakt geen keuzes. Zo iemand herhaalt steeds hetzelfde antwoord, ongeacht de vraag die het leven op enig moment stelt. Daar leer je niets van. Daar kun je ook niet van groeien.

De zeven stappen voor spirituele groei

De zeven stappen van persoonlijke groei worden vanuit de gnostiek als volgt gedefinieerd:

1. Plaats van rust

Als onderdeel van het spirituele pad is het van wezenlijk belang om in jezelf 'een plaats van rust' te vinden waar je heen kunt gaan met je bewustzijn van aanwezigheid. Daar kun je de positie innemen van de innerlijke getuige. Dan kun je de bewegingen van je gemoed, van je denken en je lichamelijke ervaringen gadeslaan, oordeel loos 'zien'. Het 'zien' stelt je in staat in vrijheid los te laten of te verbinden.

Er zijn vele vormen van meditatie die je kunnen helpen die plaats van rust in jezelf te ontdekken. Innerlijke stilte leer je o.a. in meditatie. Als onderdeel van het spirituele pad is het de techniek die je leert in jezelf 'een plaats van rust' te vinden waar je heen kunt gaan met je bewustzijn van aanwezigheid. Van daaruit kun je jezelf en de wereld gadeslaan, oordeel loos, leeg 'zien'. Op het moment dat je jezelf, of het gedoe in de wereld, vanuit innerlijke stilte kunt gadeslaan ontstaat er vrijheid. Die vrijheid kan eindeloos groeien, door de vaardigheid aan te leren op elk willekeurig moment (dus niet alleen tijdens je meditatieoefeningen) met je bewustzijn van aanwezigheid naar je innerlijke 'plaats van rust' terug te keren.

Er zijn vele vormen van meditatie. Het is de taak van de meditatieleraar je met veel geduld steeds weer te wijzen op de mogelijkheid van oordeel loos 'zien' voortkomend uit innerlijke stilte verbonden met een besef van lijfelijke aanwezigheid. Om oordeel loos te kunnen zien is het besef van lijfelijke aanwezigheid onontbeerlijk. Als je lijf niet meedoet kun je niet leeg zien; dan zie je alleen gedachtes en dat heb je dan niet in de gaten. Om voorbij die gedachtes te komen moet je je aanwezigheid verankeren in je lichaam.

2. Herstel van lichaamsbewustzijn

Veel mensen zijn hun lichaam kwijtgeraakt, en daarmee ook hun innerlijke kompas. Herstel van lichaamsbewustzijn maakt je aanwezigheid op aarde krachtiger. Wie goed in z'n lijf zit straalt een rustig zelfvertrouwen uit. Je lichaam is een deel van de werkelijkheid. Je lichaam 'is'. Veel mensen hebben geleerd zich van hun lichaam te vervreemden.

Je kunt bijvoorbeeld bedenken dat je lichaam maar een machine is, of oorzaak is van 'de zondigheid des vlezes'. Daarmee raak je ook het contact met de werkelijkheid kwijt. Veel van wat geestelijk wordt genoemd is niet anders dan een mentale fantasie over de werkelijkheid.

Het is niet zonder betekenis dat zulke fantasieën van hun gelovigen eisen hun lichaam te verzaken. Om aan zo'n 'spirituele' fantasie te kunnen deelnemen moet je je werkelijkheidszin loslaten, waarbij 'zin' hier de betekenis heeft van zintuig; je lichaam is je werkelijkheidszintuig.

De weg terug naar een non-dualistisch staan in de werkelijkheid gaat via het herstel van het lichaamsbewustzijn. Door je lichaam te integreren in je bewustzijn maak je contact met de werkelijkheid. Voor een deel is dat heel eenvoudig: je kunt leren ontspannen en je lichaam bewust waar te nemen. Je kunt dus leren je lichaam van binnenuit waar te nemen, te voelen. Als je dat kunt dan heb je al veel bereikt. Maar er kunnen daarbij ook problemen opduiken. Er kan in je lichaam bijvoorbeeld verdriet, boosheid of angst opgeslagen liggen. In bepaalde lichaamsdelen kunnen zich afweermechanismen genesteld hebben.

Er zijn veel technieken om je te leren daarmee om te gaan. Sommige zijn heel vriendelijk (zoals haptonomie) en andere wat heftiger (zoals bio-energetica). Sommige lichaamstechnieken dragen het gevaar in zich om zelf ook weer heel mentaal te worden. De verkeerde manier van bijvoorbeeld yoga, is om jezelf een mentaal beeld te vormen van een oefening en je lichaam met je wil te dwingen dat te volgen. De goede manier is om je bewustzijn van aanwezigheid te leren verplaatsen, uit je gedachten, naar je lijf, en weer terug.

3. Emotionele openheid

Geen enkele emotie is goed of slecht. Emotionele openheid staat je toe elke emotie in jezelf waar te nemen, om vervolgens in vrijheid te besluiten wat je er mee doet. Om werkelijk emotioneel open te zijn zul je wellicht aardig wat innerlijke taboes moeten durven doorbreken. Emotionele openheid ontstaat door het vermogen tot oordeelloos waarnemen van je emoties, hoe die ook zijn. Dat is behoorlijk lastig, want het oordelen over emoties zit bij de meeste mensen diep ingebakken in hun gewoontepatronen, en verbonden met allerlei taboes en zogenaamd wenselijk en onwenselijk gedrag.

Emotionele openheid gaat niet over het hebben van de 'juiste' emoties en gevoelens, en ook niet over het vermijden van 'verkeerde'. Integendeel, want er zijn geen goede of verkeerde emoties en gevoelens. Emoties en gevoelens zijn gewoon wat ze zijn. Ze dienen zich ongevraagd aan, net zoals het weer. Hoe moet je daar dan mee omgaan? Als je bereid bent en in staat de toestand van je gemoed oordeelloos te bezien, vanuit de positie van de innerlijke getuige, ontsluit zich een enorme innerlijke ruimte, die ervaren kan worden

als een verrukkelijke vrijheid. Dan ben je in een andere dimensie van het bestaan aangekomen.

Vanuit die innerlijke vrijheid kun je kiezen of je een emotie of een gevoel wel of niet in de wereld tot uiting brengt, dus deel van je gedrag maakt. Daar gaat het om. Dat is wat te leren valt. Je kunt bijvoorbeeld verliefd zijn. Dat is niet in zichzelf goed of kwaad. Je kunt bijvoorbeeld jaloers zijn. Dat is niet in zichzelf goed of kwaad. Je kunt bijvoorbeeld boos zijn. Dat is niet in zichzelf goed of kwaad.

Het gaat erom dat je die toestand van je gemoed eerst in alle openheid durft waar te nemen en te erkennen, welke die ook zij. Alleen als je zo oordeelloos naar de toestand van je gemoed kunt kijken, ontstaat de vrijheid om te besluiten of je daar wel of niet iets mee doet. Emotionele openheid betekent dus enerzijds dat je de gesteldheid van je gemoed oordeelloos kunt waarnemen, en anderzijds dat je in vrijheid kunt besluiten of je daar wel of niet naar handelt. Emotionele openheid is niet het ongeremd uiten van alle emoties, zoals nog wel eens gedacht wordt. De kans is zelfs dat je daardoor een slaaf wordt van elke luim die zich toevalligerwijs aandient.

Geen enkele emotie geeft je ergens recht op. Je kunt dus niet zeggen: ik voel dat zus of zo, dus heb ik hier of daar recht op. Dat heet gewoon dwingelandij. Er bestaat veel emotionele censuur. Dat betekent dat op bepaalde emoties een taboe berust. Zo'n taboe behoort vaak bij een ideaalbeeld van de mens.

Als je 'verlicht' bent hoor je bijvoorbeeld geen boosheid te ervaren. Maar als een emotie om wat voor reden niet erkend wordt, niet respectvol ervaren, en onderdrukt wordt, gaat die emotie onderhuids woekeren. Zo'n verdrongen emotie wordt giftig en steekt voortdurend zijn kop op, vaak zelfs op zeer ongelegen momenten.

Als je jaloers bent en je mag van jezelf niet jaloers zijn omdat dat niet past bij het ideaalbeeld van jezelf, en je dus die jaloezie ontkent, zal de jaloezie op een giftige manier je relaties blijven verzieken. Maar als je jezelf toestaat jaloers te zijn, en de jaloezie bewust en zonder jezelf te veroordelen waarneemt, kun je in wijsheid een manier zoeken om daar mee om te gaan. Dan erken je de jaloezie als een serieuze raadgever, en daar zul je geen problemen van ondervinden. Er is ook emotionele dwang. Ook die hoort bij een ideaalbeeld van de mens. Als je een 'christen' bent hoor je bijvoorbeeld alleen nog maar liefde te ervaren. Je kunt dan op een verplichte manier almaar liefdevol doen. Maar dat is geen liefde. Dat is doen alsof. En ook doen alsof kan giftig worden, omdat in intermenselijke relaties waarin op een onechte manier lief gedaan wordt, de echte gevoelens de echte relatie vroeg of laat bruut zullen ontmaskeren. Wat echt is zal voortdurend het

onechte verstoren, omdat het aandacht vraagt, vraagt respectvol erkend te worden.

Spirituele groei betekent dus niet het aanleren van de juiste emoties en het afleren of transformeren van de onjuiste. Want er zijn geen juiste en onjuiste emoties. Spirituele groei houdt wat emoties betreft in dat je leert er vanuit innerlijke vrijheid naar te kijken. Vanuit die vrijheid kun je besluiten wat je er mee doet. Alle emoties mogen er zijn, mogen ongecensureerd ervaren worden, maar jij besluit welk gedrag je er aan verbindt. Dat is de vrijheid die het resultaat kan zijn van spirituele groei. Het spirituele doel van emotionele openheid is dat je tenslotte in staat zult zijn te leven vanuit de geraaktheid van je hart, geworteld in de liefde die in jou aanwezig is.

Alleen door te oefenen in emotionele openheid kun je ontdekken wat voor jou de wezenlijke en wellicht aanvankelijk nog verborgen zin is van jou bestaan. Je zult leren inzien dat er allerlei oppervlakkige emoties zijn die er niet zo toe doen. Maar ook zul je ontdekken dat er diepere lagen van emotionele bewogenheid in jou schuilen die tot de grond van je bestaan behoren, die uitingen zijn van je ware zelf, en waaraan je ook je ware zelf kunt leren kennen en die je manen tot een existentieel antwoord.

Maar, hoe vreemd dat misschien ook moge lijken, er is een ruim aanbod van zogenaamd spirituele wijsheden, in vele variaties, die juist gericht zijn op de pantsering tegen emotionele openheid. Ze dienen zich aan als een hogere vorm van inzicht die je echter verlost van het meest menselijke wat in je is: mededogen. Het zijn strategieën tot pantsering van je ziel.

Die gedachtenspinsels betreffen nagenoeg steeds het menselijk lijden. Ze nodigen je uit om in een fantasie over de werkelijkheid te stappen waarin geen lijden meer zou zijn. Het lijden wordt dan denkend getransformeerd tot iets anders, bijvoorbeeld zo: Het lijden is een afrekening met het verleden; een straf op de zonde, karma uit een vorig leven, dus je eigen schuld.

Het lijden komt voort uit negatief denken, dus ook je eigen schuld. Het lijden is een les om van te leren, dus eigenlijk iets moois. Je hebt hier zelf voor gekozen in een voorgeboortelijk leven, je hebt het dus zelf gewild. Er is 'nog' lijden omdat je niet verlicht bent; verlichte meesters staan boven het lijden, het is dus een tekortschieten in inzicht. Er is ook nog een heel andere categorie van strategieën tot pantsering van de ziel. Die wordt vaak, ten onrechte, gestaafd met de opvatting dat liefde betekent dat je alles moet goedvinden, dat je alle rottigheid moet bedekken met de mantel der liefde. En ook daarmee kun je je geraaktheid, je roep van de ziel, het stilzwijgen opleggen.

Als je boos bent om wat er gebeurt, en als je meent dat je boosheid betekent dat je "er nog niet bent", of nog niet inziet dat alles "in wezen goed is" en je daarom je boosheid afkeurt en ontkent, dan pantser je ook met die opvatting je ziel. Een buitengewoon geraffineerde methode tot pantsering van de ziel is de verkondiging van de fundamentele slechtheid van de mens. Die leert je de bewogenheid van je hart te wantrouwen en dus te ontkennen. De calvinistische opvatting over de slechtheid van de mens heeft in onze tijd een nieuw vorm gekregen in ideeën over de verdorvenheid van het ego. Opvattingen over de zondigheid van de mens en de verdorvenheid van het ego komen in de gnostiek niet voor; ze zijn daarmee zelfs in tegenspraak. Voor de gnostiek geldt: de ene mens is de andere heilig. Het herkennen en afwijzen van de strategieën tot pantsering van de ziel is misschien wel het meest wezenlijke onderdeel van de gnostiek als spiritueel pad. Daarin valt een radicale en beslissende keus te maken. Het kost misschien wat illusies, maar de winst aan levensvervulling zal groot zijn.

4. De tekenen van je biografie leren verstaan

Elk mens is uniek. Maar het is moeilijk om jezelf bewust te kennen. Daarvoor moet je de tekenen leren verstaan die in je biografie verscholen zijn: terugkijken op je leven om de belofte op te sporen die in elk mens op vervulling wacht. Terugblikken op je leven en daar op zoek gaan naar allerlei trauma's is maar beperkt functioneel voor spirituele groei. En het opnieuw doorleven van die trauma's heeft nog minder zin. De kans is levensgroot dat je daardoor nog meer jezelf gaat identificeren met je slachtofferrol.

Er is een hele andere omgang mogelijk met het verleden. Als je je verleden kunt zien als een goudmijn aan ervaringen kun je er veel van leren. Dan kan zelfs de pijn die je eventueel geleden hebt een boodschapper zijn. Maar ook geluismomenten zijn belangrijk. Je persoonlijk verleden vertelt je wie je bent, en wat je hier op aarde te doen hebt.

5. Psychologie van de verandering

De veranderingsprocessen op het spirituele pad zijn heel stereotiep in die zin dat bijna iedereen door nagenoeg dezelfde ervaringen gaat. Allerlei tradities hebben daar hun eigen beelden voor. Niettemin is het iets heel persoonlijks wat uit deze ervaringen tevoorschijn kan treden. Het is goed om enig zicht te hebben op wat jou, of anderen, te wachten staat, zodat je niet hoeft te schrikken als zich een heftige ervaring voordoet. Tijdens het proces van spirituele groei kunnen allerlei heftige emoties zich aandienen, soms op uiterst ongelegen momenten. Naarmate je jouw emotionele pantser meer en meer durft loslaten, en je dus groeit in emotionele openheid, is de kans groot dat zich heel stereotiepe ervaringen aandienen. Zo kun je plotseling overspoeld raken door een enorm verdriet. Het kan dan lijken alsof je nooit meer kunt

ophouden met huilen. Daar kun je behoorlijk van schrikken, en ook je omgeving kan er danig van in de war raken.

Het is belangrijk dat je het zelf herkent als behorend bij je ontwikkeling. Ga dat verdriet vooral niet koppelen aan een bepaalde ervaring uit het verleden, want het is van een heel andere soort. Het zal lijken alsof alle verdriet van de wereld bij je binnenkomt.

Troost van lieve medemensen kan helpen als ze je maar niet proberen te redden met goede raad, maar je bemoedigen je verdriet aan te gaan. Laat het verdriet dus gewoon toe. Het gaat vanzelf over als je er niet tegen vecht. Daarna zul je jezelf enorm bevrijd voelen. Er kan een tintelende blijheid uit opbloeien. Een ander gevoel dat je kan overvallen is woede. Als het de woede is die ik bedoel, zul je begrijpen waarom dit gevoel woede heet. Het kan lijken alsof een storm van woede door je heen woedt. Daar moet je erg mee oppassen. Je kunt er schade mee berokkenen in je naaste omgeving. Want je zult geneigd zijn die woede uit te kuren op je naasten, ook al zijn ze daar niet de oorzaak van. Blijf desnoods even uit hun buurt. Doe er niets mee, maar laat het woeden in jou wel toe, en veroordeel jezelf er vooral niet om. Koppel deze woede niet aan één speciale ervaring of gebeurtenis uit je verleden, want dat heeft er niets mee te maken.

Het is meer een optelsom van vele ervaringen. Kijk ernaar en laat het uitrazen, al is dat niet gemakkelijk. Ook dit gaat vanzelf over als je er niet tegen vecht. Probeer niet het mooier te maken dan het is door er allerlei nobele gedachten aan te koppelen. Laat het zijn, dat is genoeg. De toegelaten woede brengt je bij je eigen kracht. Voorbij de woede is die kracht niet vernietigend, maar juist zacht en creatief.

Een derde gevoel dat zich onderweg op het spirituele pad kan aandienen is rauwe eenzaamheid. Het is een gevoel alsof je in een ijsskoude kosmos bent belandt waarin je je troosteloos verlaten voelt. En ook hiervoor gelden de adviezen als voor de andere gevoelens. Het gaat over als je het aanvaardt. Er kan een grote rust op je neerdalen na dit gevoel van troosteloze verlatenheid. Een uiterst pijnlijk gevoel is de smartelijke terugblik. Op het moment dat je spiritueel ontwaakt kan het leven dat je tot nu toe leidde zich aan je voordoen als een vorm van grote tragiek. Je kunt een intens berouw voelen om de verloren tijd, of om het leed dat je anderen (al dan niet bewust) hebt aangedaan. Ook dat heeft niets te maken met specifieke trauma's die je eventueel opgelopen hebt.

Ga ook dit gevoel daar dus vooral niet mee verbinden, ook al is de verleiding groot, want maar al te makkelijk redeneer je zo jezelf in een

slachtoffer rol. Probeer ook niet dat gevoel weg te redeneren omdat het niet redelijk zou zijn, omdat je er bijvoorbeeld niets aan kon doen. Als je ook dit gevoel toelaat zonder oordeel, zal het zich kunnen omvormen tot een soort weemoed die je voortaan met je meedraagt en die je innerlijk heel zacht maakt. Die weemoed geeft je toegang tot oprechte, belangeloze barmhartigheid en mededogen. De smartelijke terugblik kan een echte barrière zijn, als je daarvoor terugschrikt of als je jezelf met allerlei redelijke overwegingen probeert vrij te pleiten. Ga, het aan, laat het gebeuren, ontken het niet, maar daar is meer moed voor nodig dan bij de vorige gevoelens. Een vijfde gevoel is heel wat aangener dan de vorige. Ik noem het 'de kosmische lach'.

Je kunt onderweg op je spirituele pad werkelijk overvallen worden door de totale absurditeit van alles en nog wat om je heen. En de enig mogelijke reactie op dat moment is een schaterlach. Hier wordt dus niet de cynische lach om de belachelijkheid van alles bedoeld, maar een brede bevrijdende lach van inzicht waarmee je jezelf van een heleboel zinloos gedoe bevrijdt. Geen van al deze gevoelens is verplicht op het spirituele pad. Maar als ze zich aandienen is het meestal onverwacht. Als je weet dat ze er gewoon bij horen, kun je je er misschien wat makkelijker aan overgeven.

Het is ook belangrijk dat je in je eventuele rol als spiritueel begeleider van andere mensen op deze emoties verdacht bent en er mee weet om te gaan. Het heeft geen enkele zin om deze emoties te duiden om er zo aan te ontsnappen. Het zijn de wachters aan de poort van openheid. De sleutel van die poort die elk van deze wachters zal opvragen is: overgave.

6. De dialoog met de ander

We zijn niet alleen op de wereld. We moeten de wereld delen met onze medemensen. Dit vraagt om bezinning en de kunst van een goed gesprek: respectvol luisteren en authentiek antwoorden in een dialogische relatie. In een waarachtige ontmoeting 'vindt waarheid plaats.'

Het ontplooiën van persoonlijke eigenheid zal alleen een staat van vervulling geven als die samengaat met een besef van dienstbaarheid aan de samenleving, de medemens, de natuur of iets anders buiten jezelf. Die staat van vervulling is precies datgene wat mensen van nature nastreven. Het is de opperste vorm van zelfrealisatie. Er is dus helemaal geen tegenstelling tussen persoonlijke ontplooiing en dienstbaarheid aan het leven om je heen. Ze sluiten elkaar in en ze ontmoeten elkaar in de zelfrealisatie. Veel gesprekken hebben de vorm van een strijd om de waarheid. Dat is een gewoonte die diep in menselijk gedrag geworteld kan zijn.

Het leren herkennen van die vorm van gesprek en het aanleren van een op respect en authenticiteit gebaseerde gespreksvorm is een belangrijk onderdeel van het leerproces van het 7 stappenplan.

7. Zingeving

De zin van het bestaan is een persoonlijk waagstuk, geboren uit je eigen bewogenheid en met inzet van je persoonlijke talenten. Je zult het gevoel hebben een zinvol bestaan te leiden als je met je bewogenheid en je eigenheid een plek in de wereld kunt innemen. Zingeving is de expressie van je eigenheid in een respectvolle relatie tot al wat leeft. Wat moet ik met mijn leven? Het geijkte patroon is dat je het antwoord zoekt in een spirituele traditie, of een politieke ideologie, of een andere externe bron. Een belangrijk kenmerk van deze tijd is dat die externe bronnen door de meeste mensen niet meer als geldig worden ervaren. Dat geldt niet alleen voor de spirituele tradities, maar ook bijvoorbeeld voor het marxisme. Ongeacht de waarde die deze oude tradities zouden kunnen hebben, willen de meeste mensen tegenwoordig zelf hun eigen antwoorden geven. Ze willen hun antwoorden ervaren als expressie van zichzelf. Moderne zingeving is: jezelf ontwerpen in de antwoorden die je aan het leven geeft, woekerend met je talenten, in relatie tot je medemens. En dat is precies wat het 7 stappenplan voor spirituele groei beoogt.

Innerlijk weten

Een belangrijk fundament van de gnostiek is het mobiliseren van het innerlijke weten. Een intuïtief weten dat in ieder mens aanwezig is. De kunst is om dat weten zodanig te activeren dat het een deel wordt van de dagelijkse praktijk. Door in de praktijk met gnostiek bezig te zijn, verkrijgt de mens momenten van inzicht. Toepasbaar in de praktijk van alle dag. In Logion 2 het evangelie van Thomas vinden we de uitspraak:

Jezus zei:

Laat hij die zoekt, zoekende blijven totdat hij vindt,
en wanneer hij vindt zal hij verontrust zijn,
en verontrust zijnde zal hij zich verwonderen
En hij zal koning zijn over het Al.
En als koning zal hij zij rust hervinden.

Hier staat dus niet dat je moet stoppen met zoeken als je gevonden hebt. Maar het betekent wel dat je er niet klaar mee bent als je gevonden hebt. Want je zult verontrust zijn. Je schaduwzijde zien. En je verwonderen. Het gevoel ontdekken van één zijn van je Zelf met het Ene.

In één van de teksten van de bestrijders van de oude gnostici staat als reactie hierop: “Het lijkt wel alsof die gnostici met grote vreugde steeds weer dezelfde boodschap uitvinden.” Zo schept iedere gnosticus op eigen wijze zijn of haar eigen evangelie. Het vertellen uit het eigen leven wordt dan enerzijds een impressie van het eigen onderweg zijn, maar geeft anderzijds ook een indruk van wat de eigen inzichten zijn. De zoektocht naar het eigen wezen en van de plaats van het bestaan is daarbij een middel tot het verwerven van innerlijke kennis en wijsheid. Het gaat bij innerlijke wijsheid vooral om emoties en gevoelens. Onze weg op het spirituele pad zou een soort reisverslag kunnen zijn met een vertrekpunt en een eindpunt.

Het eindpunt is gegeven: innerlijke wijsheid. Het vertrekpunt heet traditioneel in de gnostiek gevangenschap, maar ook wel verlorenheid of verdwaald zijn. We gebruiken daarvoor nu het woord gevangenschap. In het reisverslag vertrekken we bij het model van gevangenschap. Veel mensen zijn meer of minder gevangen en andere mensen zijn meer of minder vrij. Niemand is helemaal gevangen en niemand is helemaal vrij. Maar waardoor wordt nu in praktische alledaagse termen de spirituele gevangenschap bepaald?

Dat heeft alles te maken met emoties.

Voorbeeld:

Je rijdt een oud dorpje binnen en vindt een parkeerplaats voor de deur van een klein oud huisje. Op de voordeur van dat huis hangt een briefje: “Houd deze voordeur vrij dan kan ik er met mijn fiets uit”. Omdat je dat een redelijk verzoek vindt, doe je heel erg je best om je auto zo dicht mogelijk op de auto achter je te zetten. Zodat de voordeur open blijft. Dan rent er een vrouw naar buiten die gelijk begint te roepen: “Wat ben je aan het doen? Ben je helemaal idioot om je auto zo dicht op de auto achter je te zetten?” De auto heeft overigens nog ruimte genoeg en kan nog best weg. Je zegt tegen die mevrouw: ” Ja, mevrouw. U hebt zelf zo’n briefje op die deur geprikt om de voordeur vrij te houden. Dat vind ik niet onredelijk en dus wil ik daar wel rekening mee houden”. Dan begint ze opnieuw te schelden: “Wat denk je wel, als je die auto daar zet, dat ik er niet uit kan?”

Dit element van gevangenschap wordt in de gnostiek “emotionele gijzeling” genoemd. Emotionele gijzeling is één van de hele belangrijke kenmerken van spirituele gevangenschap. Een gevangenschap die het altijd produceren van hetzelfde gevoel als gevolg heeft. Of de persoon in het voorbeeld nou aardig of vervelend tegen haar is, die vrouw zal altijd boos zijn. Zich verongelijkt voelen. We kennen dat ook in omgekeerde vorm. Mensen met de innerlijke opdracht om altijd lief te zijn. Veel mensen hebben een zeer beperkt aantal emoties tot hun beschikking. En als zij een nieuwe situatie binnenkomen, dan bepaalt niet de situatie hun emotie, maar het beperkt aantal beschikbare emoties. Mensen die door emotionele dwang steeds weer diezelfde emotie hebben, zijn lang niet altijd boze mensen. Het kunnen juist ook hele lieve mensen zijn, die altijd dwangmatig lief moeten zijn.

Mensen die zich in een staat van emotionele gijzeling bevinden, identificeren zich volledig met hun boosheid. Ze kunnen niet van zichzelf bedacht krijgen dat ze altijd boos zijn. Ze zijn namelijk altijd om goede redenen boos. Bij die staat van emotionele gijzeling is de reden altijd de slaaf van de emoties. Iemand treedt een nieuwe situatie binnen. De reden helpt de steeds terugkerende boosheid om de nieuwe situatie zo uit te leggen, dat er terecht weer boosheid is. Zo zal iemand die gegijzeld is door de emotie van boosheid altijd een boze wereld tegenkomen. En er hoort ook emotionele censuur bij. Emotionele censuur is het verbod op een aantal emoties om wat voor reden dan ook. Er hoort ook censuur op het denken bij. Sommige dingen mogen niet gedacht worden. Als je bijvoorbeeld verplicht altijd lief moet zijn,

dan mag je dus niet boos zijn. Er bestaan duidelijke verschillen tussen christendom, de kerk en gnostiek. Laten we eens kijken naar een uitspraak die bij meerdere tradities voorkomt. Bijvoorbeeld de uitspraak uit een van de ons bekende evangeliën:

“Wie een vrouw begeert, die heeft reeds gezondigd”.

Het hebben van de emotie is op zichzelf al de zonde. In Logion 5 van het evangelie van Thomas vinden we een andere uitspraak:

Jezus zei:
Zie wie voor je aangezicht is,
en hij die eerst voor jou verborgen was, zal tevoorschijn treden.
Want er is niets verborgen
dat zich niet zal tonen
(en alles wat verdwenen is zal terugkeren.)

Die twee hebben met elkaar te maken omdat ze elkaars tegenpool zijn. In de gnostiek gaat het er niet om dat je het nooit begeert. Het gaat er niet om dat je altijd liefdevol bent en nooit boos bent. Het gaat er bij de gnostiek om de identificatie met de emotie los te laten. Dat je leert naar je emotie te kijken. Zodat je tegen jezelf kunt zeggen: “Ik ben ook altijd boos”. Het gaat om het proces van naar jezelf kijken. “Zie wat voor je aangezicht is”. Dus wat heel dicht bij is. Er is niets zo dichtbij als je eigen gelaat.

Het gelaat speelt een belangrijke rol in de gnostiek. Het oorspronkelijke gelaat. Zien wat voor je aangezicht is en ook zien wat als het ware dat oorspronkelijke gelaat belemmert. En “alles zal u geopenbaard worden “. Dan gaat het dus over zien. En het gaat met name ook om het vermogen om emoties toe te laten. Die emoties in elk geval niet te veroordelen. Maar ze te kunnen zien. Dit wordt rugwaartse disidentificatie genoemd. Waarmee wordt bedoeld, dat er in een staat van gevangenschap een volledige identificatie met de emoties plaatsvindt. Het ik en de emotie zoals boosheid, ontredde, angst en wat al niet meer. Het ik en die emotie zijn met elkaar verweven tot één geheel.

De innerlijke getuige

Een belangrijk element van de gnostiek is de innerlijke getuige. Dit kennen we ook uit allerlei andere tradities. Bijvoorbeeld in het Hindoeïsme is dat zelfs een zeer belangrijk onderdeel.

In de Marabarata , dat is het hele grote helden epos van Hindoeïsme, zie je in het begin de blinde schrijver die het verhaal vertelt. Die helemaal opgaat in zijn emoties, en in het gezelschap is van het naamloze kind. Alle personen in de Marabarata, behalve het kind, hebben een naam. Dat kind loopt altijd aan de zijde van de blinde verteller en kijkt nieuwsgierig naar alles wat er gebeurt. Er wordt een veldslag geleverd, waarbij er allerlei koppen worden afgehakt. En dan blijkt ineens een kind achter een paar rotsblokken toe te kijken. Hij heeft nooit commentaar en kijkt alleen maar toe. Met een grote betrokkenheid, maar zonder een emotie op zijn gelaat. En in een andere passage van de Marabarata komt de zogenaamde doodloze jongen te voorschijn. Ook daar neemt een kind waar zonder dat het een waardeoordeel heeft.

In Logion 4 van het evangelie van Thomas staat dat je moet worden als een kind. Dat is vermoedelijk hetzelfde thema. Gedacht kan worden dat dit voortkomt uit een verhaal uit India over Jezus. Dan wordt gevraagd wat je doen moet om gnosis te verwerven.

Jezus zegt:

‘Een man, oud van dagen, zal niet aarzelen om een klein kind van zeven dagen oud, te vragen naar de plaats van het leven, en hij zal leven.

Want vele eersten zullen de laatste zijn, en zij zullen één zijn.’

Vraag het maar aan een kind van zeven dagen oud. Die weet het nog. Op de achtste dag namelijk werden in de joodse cultuur jongetjes besneden. En dan begon dus het opgenomen worden in de veldslagen van de emoties, haat, nijd, begeerte, woede, wrok en wat al niet meer. Dus het worden als een kind betekent je identificatie verplaatsen van de gevangenschap in de emoties naar iets anders wat we allemaal in ons hebben, de innerlijke getuige. Het betekent dus niet dat je naïef moet worden. Het gaat om het objectief naar jezelf kijken. Zien hoe je het zelf doet. En dat dan wel op een bijzondere manier, namelijk volstrekt oordeel loos. Welke die emoties ook zijn.

Als je bij jezelf ontdekt dat je ook altijd boos bent of ontredderd, dan kun je daar weer met een emotie op reageren. Maar de blik waarmee je dan daarnaar kijkt, is een oordelende blik. Omdat het niet zou mogen, of dat het slecht is. De kunst is nu om volstrekt oordeel loos naar je eigen emoties te leren kijken en in dat oordeel loze kijken ontwikkel je een nieuw soort identiteit. Dan verplaatst je identificatie als spirituele en geestelijke groei zich van de voeler naar de schouwer die het beziet.

Nu zou de indruk gewekt kunnen worden dat dit een kille manier van kijken zou zijn, maar het tegendeel is het geval. Want zoals eerder opgemerkt, wordt de spirituele gevangenschap bijna altijd gekenmerkt door een hele kleine grabbelton van emoties. Op het moment dat je de gevangenschap van die emoties opheft door ernaar te leren kijken, vindt niet alleen een groei plaats van voeler naar schouwer, maar tegelijkertijd vindt ook een verdieping en een verbreding van de emoties plaats.

Je gaat steeds subtieler voelen omdat je wordt aangeraakt en je bewogen raakt. Je komt tot verwerking, waar opnieuw groei uit voort komt als je keuze maakt wat je aan het woord laat. Datgene wat je voelt en in beweging brengt kan tot een buitengewone innerlijke rijkdom worden. Wat eerst de oorzaak was van je gevangenschap (en oorzaak van een heel beperkt aantal emoties, stereotiep als dwangmatig tevoorschijn komend), brengt je nu tot acceptatie en verwerking. Op het moment dat je objectief naar je emoties kunt kijken, verliezen ze hun grip op je. Dan kunnen ze zich verdiepen, zich verwijden en ook subtieler worden. Natuurlijk zullen dan ook die emoties boven komen, die je jezelf eerst verboden had. Dat is soms beangstigend en daarom ook een van de redenen, waarom veel mensen deze afstand niet aandurven.

De poort van de openheid

Als je een keer je greep op die emoties loslaat (de greep die je innerlijk heeft op de omstandigheden en je emoties), dan kunnen die emoties te voorschijn komen die je jezelf altijd ontzegt hebt. Je kan wel eens ontzettend verliefd worden en niet meer weten wat er dan allemaal gebeurt.

Totaal even de controle over het leven verliezen. En iemand die altijd dwangmatig lief is geweest, die voelt ineens een woede in zich opwellen, waar hij of zij heel erg van kan schrikken. Want loslaten is echt loslaten.

Als je de controle over je emoties loslaat, dan kan inderdaad de beer losbreken, de vulkaan openbarsten, de beerput opengaan, enzovoort. Het kan een hele heftige periode zijn. Maar het hoeft niet.

Laten we eens aannemen dat je erin slaagt om met de ogen van het kind in jezelf naar je eigen emoties te kijken en alles te bezien wat daarmee te maken heeft. De dwanggedachten die erbij horen, de censuur, de inquisitie van de gedachte. Dat alles zien. Zien van jezelf. Daarmee ontstaat openheid. We noemen dat dan: “de poort van de openheid”. Laten we ons even een grote poort voorstellen. We weten niet wat er zich achter die poort bevindt. We kennen het landschap achter de poort niet, het is nieuw. We zijn er nooit geweest en we kennen er geen verhalen over. Iemand die niet open is, dus in staat van gevangenschap verkeert, die begint zich al bij voorbaat te wapenen. Bijvoorbeeld door te denken: “het zal daar wel oorlog zijn” of “het zal daar wel een paradijs zijn”. En zich als het ware toe rusten met emoties die hij of zij zal hebben als die persoon de deur open doet en het landschap binnen treedt. Als zo iemand dan in een staat van emotionele gevangenschap de poort open doet, en dat nieuwe landschap daar ziet, dan zal zijn brein onmiddellijk dat geheel nieuwe interpreteren als een goede reden om weer opnieuw boos te zijn. Of weer heroïsch lief te zijn. In dat geval wordt het nieuwe gekolonialiseerd in het oude. Als een eeuwige herhaling van steeds dezelfde conflicten, problemen en hetzelfde lijden.

Openheid bestaat daarin dat je die poort met dat nieuwe landschap daarachter open doet en dat je daarbij geen enkele verwachting hebt. Niet over de gedachte die je zult hebben en ook niet over de emoties die zich zouden kunnen aandienen. Maar dat je vol vertrouwen het nieuwe kunt binnenstappen zonder waar dan ook bang voor te zijn. Dan zal zich aandienen wat zich aandient. Dat zal ongetwijfeld een interpretatie van het landschap zijn en er zullen zich ongetwijfeld emoties aandienen. Maar als je

dat niet van te voren hebt georganiseerd, dan kun je als het ware zien, hoe die emoties en die nieuwe gedachten uit dat nieuwe landschap oprijzen. Wie in staat is om als het naamloze kind naar zijn emoties te kijken, kan ontdekken dat emoties bij de natuur horen. Dat emoties deel zijn van de schoonheid van het leven.

In bijna afstandelijkheid kun je zien dat emoties de verbinding vormen met dat nieuwe landschap. Ze zijn van het landschap. En ze zijn van mij. Emoties krijgen dan een andere plek in je leven, omdat ze middelaar worden tussen wat daar is en jezelf. Dan houd je een mild soort controle over. In de staat van openheid kan er namelijk alleen maar een mild soort controle bestaan, want als er een heftige controle zou zijn, is er weer sprake van gevangenschap. Die staat van openheid kunnen we ook weer in een beeld uitdrukken. Het is net alsof je terwijl je zo'n nieuw landschap betreedt een heleboel honden met je mee hebt lopen. Het kan zijn dat je die poort doorgaat en het nieuwe landschap betreedt, dat de hond van de angst begint te blaffen. Of de hond van de boosheid. Of de hond van de liefde. Of de hond van de vreugde. Of de hond van de tintelende energie die je van zo'n landschap kan krijgen.

Als bijvoorbeeld de hond van de angst blaft is het helemaal niet verkeerd om angstig te zijn. In welke staat van spirituele rijpheid je ook verkeert, angst hoort bij het leven. Iemand die nooit angstig is, verkeert in gevangenschap en is een robot. Een heleboel emoties staan ter beschikking, en sommige dienen zich aan. En dan kun je zo'n emotie met een zekere mildheid temmen. Net zoals een hondentemmer alleen maar honden kan temmen als hij lief voor zijn honden is. Je kunt geen honden temmen met dwang. Je moet goed voor ze zijn. Door het temmen van je emoties kun je tegen zo'n emotie zeggen: "Nee vandaag en hier niet". En op een ander moment kun je tegen zo'n emotie zeggen: "Prima, kom maar uit je hok. Blaf maar". Dat kun je alleen vanuit mildheid. Dan kun je emoties er laten zijn en dan kun je emoties terughouden. Er is dan verder geen sprake meer van een angstige controle. Maar wel van een rustig zelfvertrouwen, van waaruit je de dingen kunt laten gebeuren en waarin je een grote mate van vrijheid hebt verworven om te laten zijn wat er is. Door tegen sommige van je emoties te zeggen: "Nee, nou komt het even slecht uit". Je hoeft er dus geen gevolg aan te geven.

Als dus in de kerktraditie wordt gezegd "Wie een vrouw begeert heeft reeds gezondigd" dan wordt de betrokkene vanuit de gnostische optiek gezien gevangen omdat de emotie wordt veroordeeld. In het oordelend kijken naar de begeerte vormt zich de gevangenschap. Het is niet de begeerte, die bij de natuur hoort, die de gevangenschap veroorzaakt.

Het is het veroordelen van de zich aandienende emotie, die de gevangenschap veroorzaakt. Wie door de poort van de openheid is gegaan, kan als hij of zij verliefd wordt daar van alles in vrijheid uit laten voortkomen. Waarom zou je niet? Maar hij heeft ook de vrijheid om tegen zichzelf te zeggen dat het nu in deze omstandigheden of in dit leven niet gepast is en die kiest er dus voor om daar geen gevolg aan te geven. Dat is vrijheid.

De staat van openheid is dus niet dat je in een permanent soort staat van gelukzaligheid verkeert. Een permanente staat van liefde, zoals de kerk van je verlangt, dat is emotionele dwang. De staat van bevrijding wordt gekenmerkt door het feit dat alle emoties er mogen zijn, welke ze ook zijn. Dat je daar niet over oordeelt, noch dat ze zondig zijn of dat ze moeten. En dat je juist in dat niet oordelen een vrijheid verwerft om daar mee om te gaan. Die poort van de openheid is niet het doel, hoewel het op zichzelf heel belangrijk is om zo open te kunnen zijn. Het is wellicht ook iets wat je misschien met een goede gesprekstherapeut wel kan verwerven. In de gnostische traditie is dit een middel tot een doel. Je komt het naast de gnostiek ook tegen in het Hindoeïsme en het Boeddhisme.

Disidentificatie van gevoelens

Waar het in diepste wezen om gaat in het kijken en in het waarnemen, dat is die verandering van het ik. Bij de disidentificatie van de gevoelens laat de ik-beleving zich als het ware naar achteren ontwikkelen. Het wordt een achterwaartse identificatie omdat je een stapje terug doet. Je doet een stapje terug en gaat eens rustig kijken. Juist het loslaten van die greep op die emoties brengt je in vrijheid zonder de controle uit die dwang en censuur. Je stapt als het ware een lege ruimte binnen, rugwaarts en je weet niet waarheen je gaat. Dat loslaten op zich is beslist eng. Maar terwijl alles om je heen blijft zoals het is, krijg je een andere identiteit. Je verandert en ontwikkelt naar het Zelf. Je wordt steeds meer een identiteit die kijkt. Terwijl je in het begin misschien nog vanuit je verstand kijkt naar je emoties, kan dat beschouwen verweven worden met je Zelf ervaring. Met hoe je zelf bent en hoe je zelf in het leven staat. Het wordt een deel van je identiteit. En je bent dan spiritueel gegroeid in de richting van het Zelf, zoals dat in Jungiaanse termen heet.

Kijkend naar je emoties, leer je niet alleen scherp allerlei emoties te onderscheiden, het maakt ook een heel nieuw gevoel in jezelf wakker. Een hele nieuwe mogelijkheid van onderscheid. Emoties waar je in zit zijn terroristisch, ze eisen je op. Op het moment dat je afstand neemt, ga je als het ware hele rustige kabbelende beekjes achter je horen, zoals hele stille gestemdheden of hele stille kleuren van sfeer. Er kunnen heftige emoties zijn van boosheid, liefde, honger, welbehagen na een maaltijd. Dat zijn toch altijd betrekkelijk pregnante emoties die je helemaal in beslag nemen. In het afstand nemen, in het kijken en in het subtieler worden van je emotionele leven ga je op een gegeven moment ontdekken dat er als het ware achter je rug (waar je naar toe ontwikkelt) zich een nieuwe dimensie ontwikkelt die zich vormt van gestemdheden.

Volgens Rudolf Steiner zit intuïtie achter je rug. Het is daar achter je rug, dat zich ook de gnosis bevindt als een soort van zachte richtinggevende gestemdheid die heel subtiel is. Echte liefde is altijd heel stil en heel zacht. Wat je eerst niet opviel door het verkeerslawaaï van je emoties en door je eigen gevangenschap. Maar waar je dan gevoeliger voor kan worden. Je zou in andere termen kunnen zeggen dat God achter je woont. Het proces van het sterven en van opstanding. Van achterwaartse disidentificatie. Eerst loslaten en het in zekere zin sterven voor de wereld van de belangen die met

die emoties verweven zijn, maar ze niet wegstoppen. Er ontstaat al doende een nieuw soort geboorte. Je wordt herboren.

Er vindt een spirituele wedergeboorte plaats door die verandering van je identificatie. Je wordt er iemand anders van. Je ontwikkelt. Nu staat er in het evangelie van Johannes een wat merkwaardige passage. Het lijkt een beschrijving.

Aan het einde van het evangelie van Johannes (dan is Jezus dus gestorven, begraven en hij is opgestaan) komt er ene Maria naar het graf. En op een gegeven moment keert ze zich om en dan ziet ze Jezus staan. En het merkwaardige is dat ze zich even later weer omkeert. En dan spreekt ze weer tot Jezus. Dat lijkt niet te kunnen. In dat beeld zit iets heel diepzinnigs, dat te maken heeft met het rugwaarts het onbekende gebied van de intuïtie binnentreden door die subtiele waarneming van emoties. En dan ineens kun je momenten beleven in je bestaan dat het gebied achter je werkelijkheid wordt. Dat je als het ware opgenomen wordt in die goddelijke dimensie. En die transcendent werkelijkheid ineens heel reëel is omdat je aangeraakt wordt. Dat je jezelf omdraait en dat het dan door de bewogenheid van je ziel een deel van je leven, van je gevoel is geworden. Dat werkelijke aangeraakt zijn is vaak maar heel kort. En dan praat je erover. Dan praat je natuurlijk weer tegen “je eigen beeld van Jezus”. Dat omkeren, terug omkeren en dan tegen je eigen beeld praten is mooi uitgedrukt.

De negentiende eeuwse Tibetaanse Lama, Dakpo Trumpa, zegt dat het erom gaat om alles te vergeten. Ook deze Lama heeft het over openheid en over loslaten waarna je aangeraakt kunt worden. Hij zegt dat als je gaat loslaten je dan ook echt alles moet loslaten, dus ook wat je van de Boeddha hebt geleerd en wat je over de Boeddha hebt geleerd. Over wat het Boeddhisme is en waar het Boeddhisme over gaat. Dat moet je allemaal vergeten. Dat is heel moeilijk, maar als dat je lukt en je laat het los dan zul je iets meemaken. Meemaken vanuit dat gebied achter je. En als je dan weer “terugkomt op aarde”, zul je er met je medemens over willen praten. Dat zal een nieuwe ervaring zijn die je misschien nog nooit hebt meegemaakt. Het bespreken van jouw zielservaring.

Vrij in je zelf en verbonden met het Zelf. De poort van de openheid is opengegaan want je bent een nieuwe werkelijkheid, een nieuwe hemel en een nieuwe aarde binnentreden. Je wilt er met je medemens over praten. En die zegt dan, noem het maar weer Boeddha want dat kennen ze. Dat getuigt van een grote wijsheid en ook van een grote mildheid. Het loslaten van die gevoelens, stapje terug doen, kijken, en dan bespeuren dat er echt nog iets is. Niet alleen als gedachte maar als realistische werkelijkheid om daarin opgenomen te worden.

Het omkeren en het dan integreren in je leven. Op die manier wordt je ook in de praktijk van alledag een ander mens. Om te beginnen al door de ontwikkeling van het vermogen om naar jezelf te kijken. Naar je emoties te kijken en daar niet over te oordelen. Dan kun je dat gewoon in de praktijk van alle dag toepassen. En als toegift, als een soort van onverwachte genade, is daar ineens het zich bevinden in het andere landschap. Het landschap van die nieuwe wereld en een nieuwe hemel. En dan weer terugkeren naar de wereld van alledag. Als een ander mens, overigens met dezelfde benen, de zelfde ogen, het zelfde rare haar, enzovoort. Dus ogenschijnlijk is het niet veranderd. En dat is prima zo.

Vrijheid en bestemming

Voorbeeld:

In een tuin die in het voorjaar nog maar net omgespit was, kwam een roodborstje aanvliegen. Op zichzelf is dat niets bijzonders, want dat gebeurt wel vaker als je in de tuin bezig bent. Maar een poosje later kwam er nog een roodborstje aanvliegen. En dat is wel ongewoon. Want roodborstjes kunnen elkaar niet verdragen in een territorium.

Even later kwam er nog een derde roodborstje aanvliegen. Ze begonnen in een hoekje van de tuin luid met elkaar te kwetteren. Ze bleken net afkomstig te zijn van een conferentie over de aard en het wezen van het everzwijn. Voor roodborstjes bestaat er namelijk al sinds roodborstjesheugenis een klemmende vraag: ‘Waarom laten everzwijnen nadat ze de grond hebben omgewoeld, de torretjes achter zodat wij ze kunnen opeten’.

In de natuur volgen de roodborstjes namelijk de everzwijnen. Die woelen de grond om en vervolgens eten de roodborstjes de torretjes, de wormpjes en de maden op die de everzwijnen achterlaten.

Als er een roodborstje in de tuin komt kijken wat je aan het doen bent, dan vertoont hij stereotiep gedrag. Hij denkt namelijk dat je een everzwijn bent.

Om een antwoord op die vraag te kunnen vinden hadden ze besloten dat ze een conferentie moesten beleggen. Over de aard en het wezen van het everzwijn. Als je een everzwijn goed kon begrijpen, kon je in dat begrip het antwoord vinden. En de drie roodborstjes in de tuin vertegenwoordigen toevalligerwijs drie standpunten die op die conferentie waren weergegeven. Ze horen alle drie tot een aparte partij met een eigen overtuiging.

Het roodborstje nummer 1 zei: “Everzwijnen doen dat uit liefde voor de roodborstjes. Het is pure liefde. En wij, roodborstjes, zouden wat meer dankbaar moeten zijn.” Daarom heeft deze partij van de dankbaarheid ook een heleboel

dankbaarheidbomen in de natuur. Daar gaan ze dan één dag per week heen. En dan zingen ze liedjes van dankbaarheid. Dit is de ‘dankbaarheidpartij’.

Roodborstje nummer 2 zei: “Ja, dat is vreselijke onzin wat jij daar vertelt. Want die everzwijnen laten die torretjes achter omdat ze nog niet weten dat die torretjes zo lekker zijn. Ze zijn gewoon dom. En waarom zouden we ze wijzer maken dan ze zijn. Zij zijn tevreden. Wij zijn tevreden. Zalig zijn de dommen. We houden ze dom.” Dat is de partij die zich noemt ‘Laat maar’.

Roodborstje nummer 3 zei: “Ach weet je hoe dat komt dat die everzwijnen die torretjes achterlaten? Dat komt door een oud kosmisch trauma en daardoor zijn de everzwijnen helemaal verwijderd van hun ware aard. En natuurlijk vinden everzwijnen torretjes ook lekker. Maar ze durven niet meer. Uit existentiële angst.” En deze partij stelt zich tot doel om everzwijnen de kans te geven tot innerlijke hervorming. Nu is het zo dat als je een everzwijn een torretje voor zijn neus houdt hij spontaan begint te kokhalzen En deze laatste partij stelt zich ten doel everzwijnen met zachte hand maar wel dwingend zodanig te hervormen dat als je ze een torretje of een wormpje voor de neus houdt dat de everzwijnen spontaan beginnen te kwijlen. En daarom noemt deze partij zich de ‘kwijlpartij’.

Terwijl ze zo bezig waren ruzie te maken, kwam er een vierde roodborstje aanvliegen. Helemaal opgewonden. Heftig flapperend met zijn vleugeltjes en knalrood natuurlijk. En die zei: “Moet je nou eens horen wat mij overkomen is. Er was een everzwijn in de natuur en die woelde de grond om met die grote tanden. En ik vloog er natuurlijk meteen op af vanwege die heerlijke torretjes. Maar toen draaide het everzwijn zich om en liep op mij af. Hij zou mij vertrapt hebben, als ik niet meteen was weggevlogen.” En hij trilde nog na van schrik.

Elk van die drie andere roodborstjes had precies op zijn eigen manier begrepen wat er gebeurd was. Want het roodborstje van de dankbaarheid partij zei “Dan zul jij wel niet dankbaar genoeg geweest zijn. Ik zag je ook van de week niet in de dankbaarheid boom.” Het roodborstje van de laat maar partij zei: “Ja, dat bewijst dus weer hoe dom everzwijnen zijn. Een roodborstje vertrappen. Hoe durft hij wel.” En toen zei het roodborstje van de kwijlpartij: “Ach arm everzwijn. Zo ver van zijn natuur vervreemd. Het is erg met hem gesteld.” Hij pinkte een traan van medelijden weg.

Hier heb je dus een gebeurtenis. De gebeurtenis is hier dat een roodborstje bijna vertrap wordt. En drie roodborstjes met een intellectueel kader. Een kader van ideeën. Een kader van verklaring waarmee ze de wereld verklaren. Verklaren waarom er gebeurt, wat er gebeurt. Er is een nieuwe gebeurtenis en de nieuwe gebeurtenis wordt meteen opgenomen in het reeds in hun koppen aanwezige kader. Het nieuwe wordt meteen gekolonialiseerd in het reeds bestaande intellectuele kader. En dat heet begrijpen. Dat wat er gebeurt een plek geven in een intellectueel kader wat reeds in je brein (in je bewustzijn) aanwezig is. En op die manier wordt er in de hele wereld ontzaglijk veel begrepen. Heel veel wordt verklaard en uitgelegd. Dat betekent alleen maar kolonialiseren van feiten en gebeurtenissen in reeds bestaande intellectuele kaders.

Uit het vorige hoofdstuk bleek al dat er een soort van reis mogelijk is uit gevangenschap naar verlichting en totale openheid. Die staat van zijn past niet in welk kader dan ook. Over de weg kan een heleboel worden gezegd. Die weg moet op enigerlei moment leiden tot het volkomen loslaten van elk kader. Zodat is, wat er is. En gebeurt, wat er gebeurt. Want door het te begrijpen (door het te kolonialiseren met je brein), laat je het niet zijn wat het is. Het wordt dan een gebeurtenis in je eigen zelf verzonnen werkelijkheid. Als een soort van nieuwe soort reis van A naar B. Vertrekkend uit die gevangenschap en reizend naar openheid. Waarbij je onderweg door een poort gaat van de openheid. Dat je dan geen enkele dwang hebt, om als je dat nieuwe betreedt, te voelen wat er gevoeld zou moeten worden. Je zult voelen en ervaren wat zich aandient. Een totale openheid voor elk gevoel dat zich zou kunnen aandienen.

Intellectuele kaders

Intellectuele kaders hebben vaak als functie om te zorgen wat je al van te voren weet wat je zult gaan voelen als er zich iets nieuws voordoet. Want gevoelens hebben alles te maken met de staat van gevangenschap met gedachten. Ze zijn geprogrammeerd door allerlei gedachten. Laten we een eenvoudig voorbeeld geven wat aantoont hoe gevoelens geprogrammeerd kunnen worden door gedachten.

Voorbeeld:

Een meisje van een jaar of 17, 18 op een camping. En die flirt een beetje met een jongen die soms een beetje nors is. En op een gegeven moment brengt de jongen zijn hand naar zijn hoofd, want hij wil op zijn hoofd krabben. Maar het meisje denkt (want hij was een beetje kwaad), dat hij haar wil slaan.

Dat hij haar wil slaan is een gedachte. Ze loopt weg en vervolgens vermijdt ze die jongen de rest van die vakantie. Elke keer als ze die jongen ziet, bekruipt haar een gevoel van angst. Want ze is vanuit haar conclusie over zijn bedoeling terecht bang.

Als het waar zou zijn geweest. Maar aan dat voortdurend bang worden als ze die jongen ziet en het uit de weg gaan van die angst van dat voortdurend bang worden ligt zoals dat in geleerde termen heet een verkeerde cognitie ten grondslag. Een verkeerd begrijpen wat er gebeurd is.

Het meisje kwam op de camping aan de praat met een ander meisje. En ze zei: “Dat is toch zo’n engerd die jongen daar..”.

En toen zei dat andere meisje:” Een engerd? Wel nee! Dat is een hele aardige jongen hoor.”

Maar het meisje uit ons verhaal houdt vol: “Niet waar, Mijn gevoel zegt me dat het een engerd is”.

Dat is de terreur van de gevoelens.

En dat betekent dat een daad van begrijpen een programmering in het werk kan stellen van het hebben van steeds dezelfde gevoelens in steeds dezelfde situaties. Die dus met de echte situatie (want die jongen wil alleen maar aan zijn hoofd krabben) niets te maken heeft. Gedachten over hoe de wereld in elkaar steekt kunnen op de passende en correcte momenten de passende en correcte emoties oproepen. Zo kun je in zo’n intellectueel kader als die roodborstjes dus niet alleen een nieuwe gebeurtenis kolonialisieren in je

reeds bestaande intellectuele kader, maar je zult bij nieuwe gebeurtenissen bij die nieuwe interpretatie ook altijd de passende emoties hebben.

Het is vaak met die emoties dat je net zo vast zit als met je gedachten want als er iets is waar de meeste mensen bang voor zijn dan is het wel het toestaan van elke willekeurige emotie op elk willekeurig moment. Het hebben van een intellectueel kader kadert vooral je emoties. Waar angst wordt geplaatst als veroorzaakt door die jongen. Er is er geen manier om kritisch naar jezelf te kijken. Dat is voor veel mensen kennelijk een hoogste soort van vrijheid. Een soort recht op emoties. Een recht op schelden. Een recht op huilen, enzovoort. Voor het ego is vrijheid ook een heel mooi iets. Een hele mooie reden om die weg te gaan. Vrijheid zoals nu geschetst, de emoties laten zijn, zelf verantwoordelijk maken, dat maakt je ook vrij van begeerte. In de meest letterlijke zin van het woord niet zonder begeerte. Zoals dat altijd is uitgelegd dat vrij van begeerte betekent zonder begeerte. Het maakt je vrij van begeerte.

Er is niks tegen om kwijlend voor een etalage te staan. Nee, dat is heerlijk soms. En daarbij te dromen. Dat is helemaal niet verkeerd. Het gaat er dus niet om, om die gedachten niet te hebben. Het gaat erom om daar vrij van te zijn. Een innerlijke vrijheid. En die innerlijke vrijheid staat dus pas in de distantie en de verantwoording. Want als je niet jezelf verantwoordelijk maakt voor je emoties worden zij de baas. Absoluut. Pas in het laten zijn en zeggen hij is van mij gebeurt er iets mee. Het is heel merkwaardig. Het is juist door het verantwoordelijk maken dat iemand vrij wordt van begeerte. Er ontstaat er zoiets als innerlijke vrijheid. En dan ga je in je leven dingen bespeuren. Als je die weg van persoonlijke groei gaat, dan zijn er momenten dat je op een soort van dubbelheid staat. Namelijk dat je ineens een soort van ingeving krijgt om dit of dat te doen. En dan denk je bij jezelf dat doe ik gewoon. En dan ga je weer voort op de oude weg.

Voorbeeld:

Een jongeman in de middeleeuwen heeft ervoor gekozen tot monnik gewijd te willen worden. Hij is dus ingetreden in een kloosterorde heeft de daarvoor benodigde inwijdingen en leerscholen ondergaan, heeft de bijbehorende beloftes afgelegd waaronder de belofte van kuisheid. Zich daarmee natuurlijk ook voornemend geen onkuise gedachten te zullen hebben. Voor het kerkelijke christendom geldt "Wie een vrouw begeert heeft reeds gezondigd".

Het hebben van de emotie is al een zonde. De daad telt al niet eens meer.

Deze jongen krijgt als taak het luiden van de klok in het stadje. Elke ochtend opent hij de poort van het hek loopt dan het plein over naar de kerk aan de overkant van het plein en begint daar dan de klok te luiden.

Elke ochtend als hij de poort van het klooster opendoet, ziet hij ook een jonge vrouw die daar bezig is de groente van een groentewinkeltje buiten uit te stallen. Dat herhaalt zich elke ochtend. Hij komt buiten en ziet die vrouw. Het is verder nog helemaal stil in het dorp, want de meeste mensen slapen nog. Maar zij bereidt zich vast voor op de drukke dag. Dat de klanten komen. En hij merkt dat hij al aan die vrouw gaat denken nog voor hij die poort opendoet. En zelfs lang nadat hij weer in het klooster terug is En langzaam maar zeker beginnen zich in zijn fantasie onkuise voorstellingen en gedachten te vormen.

Het wordt vooral erg als hij voor die poort staat. Dan begint zijn hart te bonzen. En doet hij die poort open, dan ziet hij haar weer die groente buiten zetten. En de onkuise gedachten bestormen hem gewoon. En natuurlijk ook gevoelens en andere verschijnselen. Dat moet dus gebiecht worden. Hij moet zichzelf geselen en andere reinigingsrituelen doen. Maar hij komt er maar niet van af. Een echt probleem. Op een goede dag wordt er een deskundige bij gehaald, een inquisiteur en die begrijpt het. Net zoals de roodborstjes die begrijpen wat er gebeurt. De inquisiteur begrijpt dat dit een heks is. Dat is duidelijk. Die monnik doet vreselijk zijn best om geen onkuise gedachten te hebben. En hij boet en geselt zichzelf. Hij biecht en wordt elke keer weer vergeven. Met een schone lei begint hij de dag weer. En hij ziet haar nog niet of dan begint het weer. Ze kijkt niet eens naar hem en toch heeft hij onkuise gedachten. Wat een macht heeft zij niet over zijn geest. Die vrouw is de oorzaak van zijn seksuele opgewondenheid. En dat betekent natuurlijk dat ze eindigt op de brandstapel.

Want eenmaal die conclusie getrokken hebbende zet dat een keten van processen en handelingen in die niet meer te stuiten is. Als een trein die doordendert en zijn rem kwijt is. En dat leidt onafwendbaar naar dat einde.

Op de dag dat zij dan op de markt verbrand wordt moet ook hij weer de klok luiden. En als ze dan nog een keer gilt van pijn en ellende, dan nog bespringen hem de onkuise gedachten. En dan denkt hij bij zichzelf, zelfs in haar dood heeft ze nog macht over me. Een beeld uit die tijd. En inderdaad vanuit de hel heeft ze nog zijn hele leven zijn geest bewerkt met onkuise gedachten.

Hij is er nooit meer afgekomen. Dus de kans is groot dat hij nu ook in de hel zit. Hier zie je dus een heel helder intellectueel kader waardoor hetgeen wat er gebeurt een plek krijgt. En waar dus ook handelingen uit voortkomen. In dit geval de verbranding van de vrouw. Maar ook de voorspelling dat deze monnik ongetwijfeld ook wel in de hel terecht zal komen. Wij zijn verlicht in onze tijd.

Wij begrijpen natuurlijk onmiddellijk dat dit een drogreden is. En we begrijpen dat de seksuele opwinding van die monnik zijn eigen opwinding is en dat die vrouw daar helemaal niets mee te maken heeft. De monnik stelt niet zichzelf verantwoordelijk voor zijn gevoelens, maar iets buiten hem. Werkelijke vrijheid ontstaat pas dan als je kunt kijken naar je emoties en tegelijkertijd volledige verantwoordelijkheid voor die emoties neemt. Terugwijken en verantwoordelijkheid nemen. Wat zich voordoet is van mij. Het zijn mijn emoties. En ik ben verantwoordelijk voor die emoties. Dat schept vrijheid. Dus het gaat er niet om dat je die emoties niet mag hebben. Want dat is een vorm van ideologische dwang. Emoties laten zich niet dwingen.

Het gaat erom die openheid te scheppen dat alle emoties er mogen zijn. Ook die boosheid. Maar die boosheid, zou die mij overkomen, is van mij. En rechtvaardigt niet op generlei wijze dat ik begin te schelden. Want dat doe je met je brein. Ik ben boos, dus is zij schuldig is een intellectuele redenering met je gedachten, waarbij de boosheid als het ware automatisch de rechtvaardiging verleent om tegen iemand anders te gaan schelden. Precies zoals de seksuele opwinding van de monnik de rechtvaardiging verschafte om die groentevrouw te verbranden. Deze weg van zelfontwikkeling, als je hem gaat, kun je alleen maar ten volle gaan. Je kunt distantie tot je emoties nemen, dat kun je gewoon leren. Dat kun je ook gewoon oefenen.

Verantwoording nemen

Maar het moeilijkste is misschien wel dat je ten alle tijden verantwoording neemt voor je eigen emoties. Maar ook dat kun je oefenen en leren. Jouw emoties zijn van jou. En mijn emoties zijn van mij. Pas dan is denkbaar, dat je niet alleen je emotie bij jezelf laat zijn, maar dat je ook in staat bent om emoties bij een ander te laten.

Voorbeeld:

Man aan het stuur in een auto. Vrouw ernaast met een kaart. Ze willen naar Buitenveldert. En ze moeten daar om 8 uur aankomen voor een lezing. Om 5 minuten voor acht ontdekt die man dat ze in de Bijlmer zijn. Want hij ziet daar het gebouw van de ING en die antroposofische architect. Hij denkt bij zichzelf ' dat haal ik niet meer die lezing van 8 uur'. En hij begint tegen zijn vrouw te schelden. "Sukkel", zegt hij (vul zelf maar in wat hij allemaal gezegd zou hebben) .

Dit is precies hetzelfde als dat gedrag van die monnik. Die man heeft op het moment dat hij ontdekt dat hij waarschijnlijk niet meer op tijd zal zijn voor zijn afspraak daar bepaalde onlust gevoelens bij. Ergernis. Boosheid. Er is niets tegen het hebben van wel gevoel dan ook.

Want het patroon is natuurlijk niet alleen dat die man onmiddellijk boos wordt als zijn vrouw hem naar een verkeerde bestemming heeft gestuurd, het patroon is ook, dat als hij boos is, zij zich schuldig begint te voelen. Dat is ook een patroon. Dus niet alleen die man kan veranderen in dat patroon. Ook zij kan zeggen: "Hij is boos". Daar is niets mis mee. Dat is helemaal niet verkeerd. Zolang hij maar niet begint te meppen. Het is natuurlijk heel stereotiep voor zo'n persoonlijke relatie. Daar zit dus kennelijk een intellectueel kader omheen. Zoals van de roodborstjes of zoals van de monnik en de groentevrouw. Als de man boos is wordt de vrouw schuldig.

Uit duidingkaders die over allerlei handelingen gewezen zijn, worden emoties gerechtvaardigd. Die gericht en geplaatst worden. De enige manier om daar los van te komen is de distantie en het verantwoordelijkheid te nemen voor de eigen emoties. En voor zover emoties zich bij een ander voordoen die emoties bij een ander laten. Als iemand boos is op mij, kan ik ook zeggen: "Hij is boos op mij". Ik hoef niet in de verdediging te schieten Ik hoef niet in gekwetstheid te schieten. Ik kan gewoon zeggen: "Hij is boos op

mij”. En pas dan pas dan ontstaat er iets van innerlijke vrijheid. Door emoties bij jezelf en bij de ander te laten.

De omgang met emoties, afstand en verantwoordelijkheid is een ongelooflijk belangrijk instrument op de weg van de spirituele groei. Een hele praktische weg Waarbij je kunt geraken in een staat van vrijheid. Dat is voor veel mensen een belangrijk doel: vrij zijn. Ook voor iemand die zich helemaal identificeert met zijn ego constructen. Vrijheid is een begeerlijk goed. Voor veel ego's is vrijheid alles willen hebben. Doen waar je zin in hebt. Dan kun je veeleisend zijn en dan kun je iedereen uitschelden. Want ik ben toch vrij en zo? Ik heb toch recht op mijn emoties?

Als je wilt leren omgaan met emoties, als je vanuit die gevangenschap jezelf wilt ontplooiën in de richting van die openheid, dan is daarvoor vooral een emotionele openheid nodig. De bereidheid om op elk moment het gevoel te laten zijn wat er dan is. Gevoelens dienen zich aan. Via intellectuele kaders of op welke manier dan ook. Maar gevoelens dienen zich aan. Die zijn er op een gegeven moment gewoon Er zijn verschillende manieren waarmee mensen daarmee omgaan.

Sommige mensen proberen om alle of sommige gevoelens te onderdrukken. En andere mensen vinden dat op elk moment dat zich een gevoel voordoet, je daar volledig uiting aan moet geven. In de gnostische geschriften zoals het evangelie van Thomas kunnen we teksten lezen, zoals

“Zie wat voor je aangezicht is” en ook “Wordt voorbijgangers”.

En andere teksten waaruit je kunt begrijpen dat bedoeld wordt dat je naar emoties kunt kijken. Dat je ze kunt laten zijn en dat je vanuit de positie van de innerlijke getuige naar emoties kunt kijken en ze kunt laten woeden. En ze soms zelfs toe kan staan jezelf te laten overspoelen. Maar dat je ook tegen die emoties kunt zeggen: “Je mag er zijn. Maar nu en hier is niet de gelegenheid om ze te uiten. Er is niets op tegen om je emoties te uiten. Maar het gaat niet om het uiten. Soms, in een intermenselijke situatie, is het natuurlijk fantastisch dat iemand je aanmoedigt om je emoties te laten stromen. Voor iemand die altijd zichzelf geblokkeerd heeft kan dat het beste zijn dat je kan doen.

Maar als laatste instantie en als mogelijk vervolg van je bemoeien met iemand die heel erg geëmotioneerd is zou je iemand kunnen leren ook naar emoties te kijken. Zodat hij of zij zich niet door die emoties laat overspoelen. Door achteruit te lopen en afstand te nemen. En in dat afstand nemen krijg je als het ware het geklater te horen van de innerlijke bron. Distantie of ook genoemd achterwaartse identificatie.

Als je dus probeert naar je gevoelens te kijken, ze waar te nemen zonder te oordelen mededogend, vooral mild, dan geldt daarvoor de uitspraak van Jezus "Ik ben de weg". Die in gnostische zin geherinterpreteerd kan worden, dat niet Jezus de weg is voor ons allemaal. Maar dat hij een weg is gegaan, die wij ook kunnen gaan. Als voorbeeld dus. Als er eerst de volledige identificatie met de gevoelens is, waarbij het ik dus helemaal verbonden is met de gevoelens, en als er dan een terugwijken is met een innerlijke vriendelijke blik kijken naar de gevoelens, dan verander je de positie van het ik.

Het ik is het voertuig van de verandering. Het ik is de weg. Het ik wat eerst helemaal verbonden met de emoties alleen nog maar ego is, kan in de distantie als het ware een reis door het innerlijk gaan. Naar het Zelf. Dat is de eerste stap. Na een zekere distantie van je emoties ontstaat een zekere vrijheid. Zonder onderdrukking dus in het laten van die emoties. Dan wordt het mogelijk dat het ik zichzelf voor de zich voordoende emoties verantwoordelijk maakt. Op een bepaalde manier krijg je een ander soort ik met een ander soort relatie tot de wereld. Bij sommige van die opdrachten krijg je dan innerlijke gewaarwordingen. Gedachten die soms bijna een telepathisch karakter hebben. Dat je denkt waar komt dat nou weer vandaan. Dat komt omdat het niet alleen het klateren van de innerlijke bron is, maar dat water zingt ook het lied van je eigen bestemming. Die zich langzamerhand in een heel zacht heel teer geluid verandert. Maar als je omkeert, zoals de vrouw van Lot in het Bijbelverhaal, dan worden die tere emoties bevroren. Je mag niet omkeren als je terugtreedt. Niet inkaderen in een begrippenkader zoals bij het voorbeeld van de roodborstjes. Dat moet je loslaten. Je moet kijken naar wat voor je is. Van het kabbelen van die innerlijke bron moet je afblijven.

Het gaat invloed krijgen op je bestaan. Het gaat dan een positieve invloed krijgen op hoe je in het leven staat. Op het moment dat je die vrijheid hebt verworven en je net denkt: 'nou ben ik lekker vrij', dan wordt je uitgenodigd tot gehoorzaamheid. Innerlijke gehoorzaamheid en overgave aan iets in jezelf, wat in eerste instantie nog vreemd en onvertrouwd was. Mits je geleerd om jezelf aan de emoties over te geven door daar zelf verantwoordelijkheid voor te nemen en ze soms ook gewoon te laten zijn .

Het merkwaardige is dat door in het verwerven van echte innerlijke vrijheid het ineens geen enkel punt meer is om gehoorzaam te zijn. Je begeertes kunt loslaten. Niet door te zeggen dat ze er niet mogen zijn. Maar door er glimlachend naar te kijken en ze in beheer te nemen. En je er natuurlijk ook af en toe aan te kunnen overgeven. Juist door de overgave aan die emoties ervaar je die zachte stem in jezelf. Die jou zonder dat je grootse

plannen hoeft te hebben een gevoel geeft van, als ik dit doe is het goed. En als ik dat niet doe is het fout. Een van de mooiste teksten die daar over gaan in het Evangelie van Thomas is als Jezus vraagt aan zijn discipelen: “Zeg mij eens wie ik ben”. En dan zegt Simon Petrus:” Jij bent een rechtvaardige engel”. Zoiets als het eerste roodborstje. Petrus kent de verhalen over de engelen. Hij heeft een intellectueel kader. Heeft een dogmatiek, enzovoort. Heeft op zondagschool gezeten. Hij begrijpt het en weet precies wie Jezus is. Een rechtvaardige engel.

Matteüs, die Griekse filosofen bestudeerd heeft en dat machtig mooi vindt, zegt:” Je bent een moedige filosoof”. Want Matteüs begrijpt wie Jezus is. En Thomas zegt: “Mijn mond staat mij niet toe te zeggen wie je bent”. Hij wil wel, want hij heeft er allerlei ideeën over. Maar zijn mond is gesloten. Doet niet mee. Iets in hem bindt zijn handen, bindt zijn lippen. Mijn mond staat niet toe te zeggen wie u bent. Dat is contact hebben met je innerlijke bron. Die innerlijke bron laat hij dirigeren. En Thomas kan niet anders dan gehoorzaam zijn aan die innerlijke stem. Als hij niet gehoorzaam is aan zijn innerlijke stem dan maakt hij zijn beweegredenen uiterlijk. Plaatst ze buiten hem en dan haalt hij zijn bron buiten zichzelf.

Het gaat erom te leren in stilte met je intuïtie, gehoorzaam te zijn aan een innerlijke bron die je vertelt wat je te doen hebt. Als je die innerlijke intuïtie hebt ontwikkelt en je techniek je in de steek laat op het moment dat het net spannend wordt, dan weet je soms ineens precies wat je moet doen. Dat een soort van innerlijke dirigent het van je overneemt. Je bestemming te hebben gevonden is een staat van zijn is niet, zoals Jezus verduidelijkt, een koninkrijk ergens in het heelal of ergens in de tijd. Het is een staat van zijn. Een manier van zijn waarin de dingen een vanzelfsprekendheid hebben gekregen in het hier en nu. Via de vrijheid, gehoorzaamheid kun je ervaren dat je aangekomen bent bij je bestemming. Zonder dat je weet wat die bestemming is.

Liefde en vergeving

In het vorige hoofdstuk hebben we gezien dat het een radicale houding ten opzichte van emoties is als je jezelf emoties toe-eigent. Dus niet denken over waar die emoties vandaan komen Niet denken aan welke cognitieve structuur er omheen zit of waarin ze zijn ingebed. Dat nadenken kan altijd nog. Emoties hebben in het algemeen de neiging om zelf hun eigen gedachten te produceren. Je hebt bepaalde emoties. Vaak een gemoedstoestand. En meestal komen er gedachten voor die passen bij die emotie als rechtvaardiging van die emotie. Dus nadenken over emoties om er op die manier van bevrijd te raken werkt over het algemeen niet zo goed. De methode is dus niet nadenken, maar radicaal jezelf toe-eigenen. Stel je voor dat je een relatie bent aangegaan met iemand. Daar heb je dan bepaalde verwachtingen bij. Die verwachtingen zijn reëel en gewoon normaal menselijk. Die verwachtingen worden ook uitgesproken.

Je gaat een verbintenis aan en op een gegeven moment, om wat voor reden dan ook, loopt die relatie op de klippen. Dat kan heel erg pijn doen. En je vervalt dan (en dat is bijna iets dat voor de hand ligt als je meent dat de oorzaak en de bron van het op de klippen lopen van die relatie bij een ander ligt) bijna automatisch in verwijtende beschuldigingen. Ik lijd pijn en dus is de ander slecht. Dat is een heel dwingend patroon. Maar dan doe je wel precies wat die monnik deed uit het vorige hoofdstuk. Als je pijn hebt, werkelijk zielenpijn, ben je meestal ook echt erg gekwetst in je ziel. Dan huil je vanbinnen. En dan is de neiging heel sterk om de oorzaak en de bron van je zielenpijn bij een ander te leggen. Nou is er een merkwaardig verschijnsel. Als je boos bent en je doet verder met die boosheid niks, gaat dat vanzelf weer over. Als ik met knikkende knieën een hoge ladder op moet dan gaat mijn angst over als ik weer veilig op de grond sta. Natuurlijke emoties zijn vaak contextueel opgeroepen en als de context, de situatie verandert, zijn die emoties weer voorbij. Dus de angst verdwijnt op het moment dat ik de ladder heb verlaten.

Hetzelfde geldt voor zielenpijn. Zielenpijn, indien toegestaan en aangegaan, gaat ook weer voorbij. We weten dat uit het rouwproces. Het kan misschien langer duren dan de angst voor het opklimmen van een ladder, maar het gaat voorbij. Zeker als je de pijn laat zijn.

Als je niet tegen de pijn vecht. Als je geen emotionele censuur toepast. Er gebeurt iets met die zielenpijn als je werkelijk meent gekwetst te zijn door een ander. Als je een ander verantwoordelijk maakt voor je zielenpijn en daar een oordeel aan toevoegt over iemand anders. Dan plaats je de pijn in een cognitieve structuur. En nu heeft dat merkwaardigerwijs tot gevolg, dat het oordeel over, dat verwijt aan die ander, steeds opnieuw terugkeert en zich vastzet in je brein. Dan ontstaan er wrok en verbittering. Omdat die pijn niet verwerkt wordt. En omdat die pijn in die cognitieve structuur van het oordeel geplaatst wordt, gaat die niet over. Omdat je steeds dezelfde oorzaak erbij denkt, om het steeds weer opnieuw op te roepen. Het is het oordeel dat maakt dat je permanent en voortdurend in een staat van wrok en verbittering kunt verkeren. Veel mensen kunnen dat hun hele leven volhouden. Emoties zijn. Pijn is. Weliswaar situatie afhankelijk, want in de steek gelaten worden kan in je ziel snijden juist omdat je er misschien veel in geïnvesteerd hebt.

Het is niet verkeerd om zielenpijn te hebben en ook heel duidelijk te begrijpen dat die zielenpijn komt omdat die ander je in de steek heeft gelaten. Dat is de contextuele situatie waarom die pijn op zijn plek is en juist is. En als zodanig moet die pijn ook gehonoreerd worden met aandacht zonder daarbij te oordelen. Als we het hebben over vergeving, dan wordt in eerste instantie vaak gedacht aan iets moralistisch. Dat je iets moet doen zoals de kerk ons dat geleerd heeft. Zo van dat we liefde in ons hart moeten laten opwellen opdat we de ander kunnen vergeven. Of omdat Jezus dat gezegd zou hebben. Nee, vergeving is niet iets moralistisch. Pijn overkomt je. Maar op het moment dat je daar oordelend mee aan de slag gaat, ben jij degene die de pijn in je eigen ziel vastzet. Vergeven dat wil zeggen, beëindigen van wrok, verbittering en haat jegens je medemens.

Vergeving heeft niets te maken met de ander vergeven. Want als je de ander vergeeft, dan blijf je nog bij dat vergeven de schuld bij die ander plaatsen. Dan zit je nog steeds in diezelfde cognitieve structuur. En terecht komen veel mensen daartegen in opstand. Want door het plaatsen van die schuld, is in zekere zin wrok een logisch gevoel. Zoals bij die vrouw die dacht dat die jongen haar wilde slaan, waarbij het logisch was dat ze bang voor hem was. Terwijl hij alleen maar op zijn hoofd wilde krabben. Dus vergeven doe je niet door iets met de relatie met die ander te doen, maar door iets met jezelf te doen. In te zien, dat je wrok en verbittering gebaseerd zijn op je eigen verwachtingspatronen. Op je eigen oordelen over waar jij meende een recht op te hebben. En omdat je gekwetst bent in je verwachtingen. Gekwetst bent in je oordelen over hoe het hoort en hoe het is. Daarom meen je dat je terecht verbitterd kunt zijn.

Wie wil vergeven en in een situatie zit waarin hij last heeft van die wrok en verbittering moet daar zelf wat aan doen. Wie daar vanaf wil moet eerst onderzoeken wat haar of zijn verstoorde verwachtingspatronen waren die ten grondslag liggen aan de pijn. En de vergeving die je in je eigen hart kunt inzetten begint met het loslaten van het verwachtingspatroon. De cognitieve structuur die geplaatst is om de gevoelens heen. Jij legt de last bij een ander. En omdat die last niet ingelost is ben je verbitterd. Je moet als het ware je eigen verwachtingen terugnemen. En als je dat kan, dan maak je iets vrij. Dan maak je niet alleen die ander vrij, maar je maakt vooral ook jezelf vrij. Je kunt inzien dat die ander iets gedaan heeft wat in moreel opzicht niet netjes is.

Natuurlijk, dat kun je best inzien. Dat verandert niet en hoeft ook niet te veranderen. Het kan best zo blijven, dat je blijft denken dat die ander slecht is. Dan mag je ook blijven denken dat wat hij gedaan heeft niet kan, niet mag, niet hoort. Dat hoeft echter geen reden te zijn voor verbittering. Toch kan het feit dat de ander tegenvalt een heel gewone constatering zijn. Het is gewoon zo. Sommige mensen zijn gewoon rotzakken. Sommige mensen doen gewoon hele nare dingen. Omdat je gekwetst bent in je eigen verwachtingspatroon (in je eigen zelfgeschapen contract met die ander), ontstaat wrok en verbittering. Wrok en verbittering hebben bijna altijd zelfbeklag ten grondslag. Daar maak je je eigen gemoed mee kapot. Daar zet je jezelf klem mee.

Wrok en verbittering

Wrok en verbittering moet je in je eigen gemoed oplossen. Door naar je verwachtingspatroon te kijken en in te zien dat je ergens een verwachting hebt gelegd die niet ingelost is. En ook die verwachting hoeft niet irreëel te zijn. Als je hoopt en vertrouwt als kind dat je goed verzorgd wordt door je ouders, is dat een hele reële verwachting. En het kan zijn dat ouders dat beschamen. Dat kan pijn in je ziel doen en dat kan je ook beschadigen. Maar het zelfbeklag dat je daaraan toevoegt, kan maken dat je je leven lang wrok en verbittering tegenover je ouders blijft voelen. Dat is niet nodig. Op het moment dat je inziet dat het jouw verwachting was kun je die verwachting loslaten. Dan kun je zeggen: “ die wrok en verbittering zijn van mij”. Radicale toe-eigening van die gevoelens. En op dat moment ben je vrij geworden. Vrij van de situatie van toen. Vrij van die ander. Vrij van het gedrag van die ander. Hoe je dat ook benoemt en hoezeer het ook pijn heeft gedaan. Dan kun je iets met je eigen wrok en verbittering doen.

Wrok en verbittering ruïneren bij veel mensen hun gevoelsleven. Omdat het een van de meest voorkomende emotionele gijzelingen is. Veel mensen verkeren niet alleen in een toestand van wrok tegenover sommige met name herkenbare mensen, maar veel mensen verkeren ook in een situatie van wrok tegenover het leven. Ze vinden dat ze het slecht bedeed hebben gekregen in het leven. En ook dan kun je leren inzien dat die wrok alleen maar terecht is in het kader van een cognitieve structuur. Een gedachtepatroon waarbij je als het ware bij die gedachte je zelfbeklag rechtvaardigt en die je daarmee laat voortduren in de tijd. Wrok en verbittering belemmeren zo in ernstige mate het loskomen van liefde in letterlijke zin. Toch is alles hierboven genoemd bedoeld als een weg naar liefde.

Gevangen zitten in emoties, leren kijken, en dan begin je door het afstand nemen een steeds subtieler gevoel te krijgen voor allerlei gestemdheden die er in het leven zijn. Die tot de bodem van het zijn behoren. Waar je een intuïtieve waarneming van kunt ontwikkelen. In het kijken naar de emoties, het kijken naar de heftigheid van je gemoed, juist in het afstand nemen schep je een plaats van rust in jezelf. En die innerlijke rust ontwikkelt een gevoeligheid voor dingen die als het ware achter je rug verborgen zijn. Die je niet in het vizier hebt.

Jezus zei (in Logfion 5 van het evangelie van Thomas) :

“Zie wat voor je aangezicht is en wat je verborgen was zal je geopenbaard worden”.

Het leren kijken om zich iets te laten openbaren in jezelf. En in laatste instantie is dat liefde. Je kunt dus leren kijken naar jezelf. Je kunt je de emoties toe-eigenen. Zeggen, het zijn mijn emoties. Dat is soms erg moeilijk. De moeilijkste emoties om jezelf toe te eigenen zijn wrok en verbittering. Het zo hardnekkig vastleggen aan de ander, omdat ze verbonden zijn aan pijn. We zijn uiteindelijk hoe dan ook op weg naar de liefde. Alles waar het hier over gaat zijn mijlpalen onderweg. Liefde is een van die dingen die niet moralistisch te vangen zijn. Je kunt niet van liefde een gebod maken. Want dan kom je vanuit de gehoorzaamheid aan dat gebod in gevangenschap terecht.

Liefde is in alle mensen aanwezig als een soort van alles doordringend oergevoel. En één van de grootste barrières om daadwerkelijk tot dat oergevoel van liefde te kunnen doordringen, is angst voor de pijn. Angst voor de pijn brengt ons er toe om niet volledig open te zijn. Angst voor de pijn aan het leven. Angst voor de pijn die ons aangedaan is door medemensen. Angst voor de pijn die ons aangedaan is door het leven. Dat we dierbaren kwijt zijn geraakt en dat er nare dingen zijn gebeurd, enzovoort. Als we de pijn proberen te vermijden door ze te plaatsen in een cognitieve structuur van schuld die we bij anderen plaatsen en op die manier die pijn vervangen door wrok en verbittering en haat. En op die manier de pijn niet volledig aangaan, dan staan we voor de laatste barrière voor de liefde.

Liefde in het hart van de mens kan pas opbloeien in volledige openheid, waarin elk gevoel dan ook, er werkelijk mag zijn. Zonder enige censuur. Liefde kan er pas zijn als we werkelijk elke censuur volledig opheffen. Door bijvoorbeeld jezelf toe te staan tot in het diepst van je ziel gekwetst te zijn. De pijn aan het leven te ervaren zonder daarmee oordelend over enig medemens aan de slag te gaan. Als we daar niet toe bereid zijn, kunnen we ook niet bij die stille innerlijke bron van liefde komen. Totale openheid is de voorwaarde voor die liefde. Die liefde dient zich aan. En liefde heeft nu eenmaal zijn eigen onnaspeurlijke wegen.

Het is dus niet zo dat als we gevangen zitten in onze emotionele gijzeling, in onze censuur, we nooit iets van die liefde bespeuren. Die liefde dringt op een bepaald moment door alle kieren van die gevangenschap heen en manifesteert zich. Eén van de dingen waarin liefde zich manifesteert, is verliefdheid.

Het is heel merkwaardig, dat juist mensen die enige vorderingen hebben gemaakt op het spirituele pad blijken te beschikken over een buitengewoon ontvlambaar gemoed. In de zin dat ze makkelijk verliefd worden op een medemens. En als je gewoon op een eerlijke manier een relatie hebt waar je trouw aan wilt zijn kan verliefdheid het je behoorlijk lastig maken. Dat je dan niet weet wat je daarmee moet doen. Het probleem is, dat bijna iedereen op een bepaalde manier als hij of zij gevoelens van liefde in zichzelf bespeurt, daar bijna altijd iets mee doet in de zin van die monnik en die vrouw. Namelijk dat bijna altijd een medemens als oorzaak wordt gezien van je eigen gevoelens van verliefdheid. Dat hoeft dus niet negatief te zijn.

Je kunt ook juist iemand een prachtmens vinden en juist daarom op iemand verliefd worden en verliefd zijn. Maar dan doe je precies weer datzelfde, dat je de bron van de oorzaak van je gevoelens van liefde de schuld in zekere zin bron en oorzaak bij een ander legt. En dan maak je je dus, om in staat te kunnen zijn tot liefde, afhankelijk van de ander voor je eigen gevoel van liefde. Als liefde zich in je leven aandient, als je hebt geleerd te kijken naar je gevoel en als je tegelijkertijd hebt geleerd je je gevoelens toe te eigenen, dan moet je niet zeggen “ik ben verliefd op die ander”, maar “er is nu liefde in mijn hart”. Als iets wat van mij is. Of iets dat van jou is. Dat is bijna net zo moeilijk als het loslaten van wrok en verbittering of het je jezelf toe-eigenen van gevoelens van liefde in die zin dat je zegt “mijn houden van is mijn houden van”. Zonder dat zoiets ook maar enige verplichting bij een ander plaatst. Als je liefde net zoals andere emoties gewoon kunt laten zijn, desnoods in de vorm van verliefdheid. Maar dan zeggen “mijn gevoel is van mij”. Als je dat kunt loskoppelen van daarbij bijna traditioneel vastgehechte begeerte, verlangen om te bezitten, verlangen om daar met een ander iets mee te doen, als je daar dus van los kunt koppelen, dan maak je je dus vrij.

Men kan begrip hebben voor de traditionele overweging van de kerk dat seksualiteit en liefde elkaar niet helemaal verstaan. Er is geen enkel bezwaar tegen seksualiteit. Want seksualiteit is prima, is mooi. En iedereen moet daar vooral mee doen waar hij zelf zin in heeft. Zolang hij een ander daarmee niet beschadigt. Maar het is een soort van buitengewoon krachtig ingeworteld denkpatroon, een cognitieve structuur, die in onze koppen zit. Precies zoals bij die monnik ook een denkpatroon zat dat liefde en seks met elkaar verbonden zijn. En als het zo is, is het prachtig. Als je als je dat met elkaar in een relatie kan verbinden is daar helemaal geen bezwaar tegen. Maar als de liefde, de esoterische liefde, de liefde met een hoofdletter, zich aandient dan zal ons brein, ons wezen, bijna altijd geneigd zijn om dat te richten op één bepaalde persoon. Als je daarin wilt groeien als je een aantal stappen hebt gemaakt op het spirituele pad en je leert afstand nemen, je leert toe-eigenen, zul je op een gegeven moment tegen jezelf moeten zeggen als je weer verliefd

bent: “Prima dat ik verliefd ben, maar het is wel van mij”. En die ander hoeft dat niet eens te weten. Ik hoef er niets mee te doen. Ik hoef er geen uiting aan te geven. En ik hoef er in de meest letterlijke zin van het woord niets mee te doen.

Liefde loskoppelen

Als je de liefde hebt losgekoppeld van begeerte om er iets mee te doen, dan ben je werkelijk aangekomen in openheid, waar alles kan zijn. Waar ook Liefde ten volle, zonder dat je daar iets mee doet, censuur op hebt, dwanghandelingen aan verbindt of je het koppelt aan begeerte, er gewoon zomaar kan zijn. Dan kun je ontdekken, dat liefde een soort oergevoel is. Wat niet gekoppeld is aan één of een beperkt aantal medemensen. Maar dat liefde een soort van kleur aan je leven kan geven, waar alles onder valt. Niemand uitgezonderd. Het is een hele worsteling denk ik. Een lang groeiproces. Als je aan het voetballen bent moet je je niet met liefde bezighouden. En als je aan het schaken bent moet je vooral proberen de beste zet te bedenken. Maar ook daarvoor geldt op het moment dat je je gevoelens van liefde niet censureert er ten volle durft te laten zijn. Omdat je niet bang bent voor de dwang die ervan uit moet gaan, om ineens achter iemand aan te lopen enzovoort en om ineens antwoord te krijgen van de ander. Als je liefde kunt laten zijn, zomaar, zonder daar iets mee te doen met een medemens, dan raak je in staat om liefde ook in allerlei momenten in je leven in je bewustzijn tevoorschijn te halen.

Als je aan het schaken bent of aan het voetballen is het er ook maar dan heb je er even geen aandacht voor, want dan ben je even met andere dingen bezig. Toch kun je het als het ware in je bewustzijn tevoorschijn toveren. Dat is het doel van alle spirituele wegen. Dat is ook het doel van de gnostische leer uit de teksten van Nag Hammadi, zoals die door Jezus is uiteengezet. Liefde is een oergegeven.

Liefde behoort tot onze natuur. Liefde, niet seks. Liefde met een hoofdletter. Een rijk en mooi gevoel waar niets buiten valt. Waarom zijn we eigenlijk van die liefde afgeraakt? Dat is eigenlijk een knellende vraag Als je zou willen aannemen dat liefde tot de natuur van de mens behoort, waarom zijn we dat eigenlijk kwijtgeraakt? Nu, dat heeft alles te maken met het plaatsen van die natuurlijke neiging van liefde in een cognitieve structuur. Een soort van standaard vergissing, die de meeste mensen maken als ze gevoelens van liefde ervaren en daar iets mee willen doen in de wereld. Namelijk dat ze denken, dat als ze lief zijn, dat dan andere mensen ook lief zullen zijn. Een kosmische vergissing. Het is echt waar. Dat is niet zo. Het is een cognitieve structuur. Dat is aan liefde een eis en een verwachting verbinden. Die eis, eventueel die verwachting, dat is de bron van onze afgesneden zijn. Die zal ons in het algemeen brengen in een staat wrok en

verbittering ten opzichte van het leven. Dat we ons misdeeld voelen door het leven. Wie terug wil naar het oergevoel van liefde en wie het oergevoel van liefde in zichzelf wil laten zijn, zal moeten aanvaarden dat liefde gratis is. Dat liefde niemand iets kan opleggen. Tot niets verplicht. Dat het niets oplevert. Nergens toe dient en volkomen zinloos is.

De mysticus Eckehart, die het ook over de liefde heeft, zegt daarvan “Wie liefde zoekt, zoekt niets met zijn werken, want wie met zijn werken iets zoekt of wie werkt omwille van een waarom is een knecht of een huurling”. Wie liefde in de wereld zet met een waarom maakt van liefde koopwaar. Wil je worden in liefde, heb dan niets op het oog met je werken. En wees nergens op uit. Noch in tijd, noch in eeuwigheid. Niet op loon. Niet op zaligheid. Want zulke werken zijn werkelijk allemaal dood. Echt een gnostische terminologie. Zelfs als je God als je doel zou nemen zijn alle werken die je zelfs daarom zou verrichten dood. En je bederft er je goede werken mee.

Eén van de oorzaken van het afgesneden zijn van liefde is dat we geneigd zijn om onze daden van liefde in een idee te kaderen van een rechtvaardige wereld. Dat we aan de wereld een idee van rechtvaardigheid willen opleggen. Aan het leven ons eigen construct van rechtvaardigheid willen opleggen in die zin, dat als wij lief zijn voor die liefde beloond zullen worden. En nou is het wel zo dat je voor je liefde beloond zult worden, want als je in staat bent om werkelijk vanuit liefde te leven dan woon je in een wereld van liefde. En dat is een hele aardige wereld. Maar als je er dus handelswaar van maakt dan zul je verbitterd worden. Zo simpel is dat. Als je werkelijk verwacht dat liefde beloond zal worden, dat je er iets voor terug zal krijgen, dat het je een loon zal aanbieden, dan zul je verbitterd worden. En dan zul je God of het leven, enige medemensen of alle medemensen, of de aarde, verwijten dat ze niet rechtvaardig zijn. Volgens jouw ideeën. Arme ik. Ik heb ook altijd pech. Dat is een soort van oorzaak waarom we in het algemeen van in onze natuur aanwezige liefde afgesneden raken.

Omdat we op enigerlei wijze hebben geleerd, dat je in liefde carrière kan maken. En dat je daar koopwaar van kunt maken. Ik denk dat zoiets het meest doordringende cognitieve element is dat tot onze cultuur behoort. Waardoor we liefde niet meer kunnen ervaren zoals die is. Maar meer veranderen in verbittering en wrok. Dus het is heel paradoxaal. Als je er helemaal niets mee wilt bereiken, schep je de vrijheid om lief te hebben. Neem Jezus, toch een prachtig mens, toch aan het kruis geslagen ondanks zijn mooie woorden en zijn oprechte gevoelens van liefde. Dus wie goed doet goed ontmoet, die gedachte is over het algemeen een bron van veel verbittering. Samenvattend zijn nu de volgende onderwerpen behandeld:

de innerlijke getuige. Het vanuit de positie van de innerlijke getuige kijken wat er door je gemoed heen stroomt; de onvoorwaardelijke toe-eigening van de emoties als jouw emoties. Ben je boos dan is dat jouw emotie. Ben je verliefd, dat is jouw emotie. Ben je gelukkig, dat is ook van jou. Niet de wereld is schuldig aan jouw emoties. Niet je medemensen zijn schuldig aan jouw emoties. Emoties zijn van jou. Radicale uitzondering loze toe-eigening van je emoties als: Van jou! We zullen straks zien dat die houding die je tegen alledaagse emoties kan hebben boosheid, wrok enzovoort, dat die een soort van vooroefening zijn voor omgang met liefde. Dus kijken, afstand en daarna onvoorwaardelijke toe-eigening.

We ervaren emoties ook dikwijls op grond van bepaalde interpretaties van de werkelijkheid. Veel mensen leggen op de wereld een verwachting. Een verwachting van geluk en voorspoed. Daar is niks verkeerd mee. De dagelijkse praktijk echter leert mensen vaak en hard, dat het leven soms pijn doet. Pijn hoort bij het leven. Pijn door verlaten te zijn. Pijn omdat je een geliefde verliest. Pijn omdat je plannen mislukken. Enzovoort.

Aankomen in openheid

We kunnen door de pijn die het leven in ons gemoed oproept onszelf de vraag stellen: “Waarom ik? Waarom overkomt mij dat?” In een soort van zelfbeklag, omdat de pijn niet voldoet aan onze verwachtingen van het leven. Onze eisen die we aan het leven opleggen. En omdat het leven ons pijn bezorgt en we niet bereid zijn dat te accepteren. Dat we ook niet bereid zijn die pijn onvoorwaardelijk te voelen. Omdat we aan de pijn ook willen ontvluchten. In de redenering vluchten we in zelfbeklag en zo ontstaan wrok en verbittering.

Natuurlijke emoties zoals pijn, tevredenheid, angst, het naar je zin hebben, lacherigheid, vreugde, noem maar op, zijn altijd contextueel. Ze zijn aan een situatie gebonden. Angst kan zich in een bepaalde situatie voordoen. Als de situatie voorbij is, is de angst over. Pijn kan zich in een bepaalde situatie voordoen omdat we door een dierbare verlaten zijn. Ook pijn gaat over. Maar als we aan die pijn zelfbeklag koppelen of als we aan die pijn een verwijt aan het leven toevoegen, dan verandert die pijn in wrok en verbittering. Dat onrecht wat we voelen vanwege de pijn is een gedachtecronkel. Een gedachtestructuur die de neiging heeft om steeds weer opnieuw terug te keren en steeds weer door allerlei kleine gebeurtenissen opgeroepen te worden. Dan komt dat gevoel van wrok en verbittering steeds weer naar voren. Misschien zelfs haat.

Het is met wrok en verbittering net als bij een film. Je zit in je stoel. Je hebt het naar je zin. Het is gezellig en warm. Buiten is het koud. Je kijkt naar een film van Hitchcock en dan binnen een half uur zit je daar bibberend van angst bij wijze van spreken in de film met je ervaring. Je hebt dan de emotie die door de maker van de film bewust is opgeroepen. Maar zo gaat het ook met wrok en verbittering. Je draait steeds een stukje film af van het verleden. Dat is een film van gedachten en die film roept net als bij de film van Hitchcock wrok en verbittering op. Een steeds herhalende film maakt wrok en verbittering eeuwig durend.

Terwijl de natuurlijke emoties afhankelijk zijn van omstandigheden, maken die films dat je steeds dezelfde emoties ervaart van wrok en verbittering. En die steeds terugkerende films houden je met die gedachtegang en met die emoties gevangene van het verleden. Als we het hebben over vergeven, dan denken we vaak dat we dan tegen iemand die ons wat naars heeft gedaan zeggen: “Ik vergeef jou”. Maar in

wezen houdt dat de wrok en verbittering in stand. Iemand vergeven is het verwijt naast je neer leggen. Maar dat werkt niet. Dat werkt net zo min als je voornemen nooit meer seksuele gevoelens te hebben. Verwijten kun je niet naast je neerleggen. Maar je kunt wel iets anders doen.

Je kunt leren inzien dat wrok en verbittering het gevolg zijn van de verwachtingen die je van het leven hebt. Eisen van rechtvaardigheid. Eisen van liefde. Eisen van dat God goed is. We kunnen ons door God in de steek gelaten voelen. Maar God laat ons niet in de steek. We kunnen alleen maar verstoord geraken in onze eigen verwachtingen door God eisen op te leggen.

En zo en dan kunnen we ons in de steek gelaten voelen als onze verwachtingen niet uitkomen. Alleen als we verwachtingen hebben of als we eisen aan het leven stellen kan er wrok en verbittering ontstaan. Vergeven is dus niet tegen een ander zeggen: "Ik vergeef jou". Vergeven is je jouw verwachtingen toe-eigenen. Zeggen: "Mijn verwachtingen zijn van mij". Dat is iets wat jij met het leven doet. Iets wat jij met God doet. Je kunt je verwachtingen toe-eigenen en op die manier kun je verwachtingen loslaten. Zeggen: "Ik verwachtte dit van mijn ouders, ik verwachtte dit van God, ik heb het niet gekregen en dat doet zeer. Maar het was mijn verwachting". Op het moment dat je kunt inzien dat het jouw verwachting is waarin je beschaamd bent, pas dan kun je echt vergeven.

Vergeven in de zin van opnieuw beginnen. Het verleden loslaten, waarin je met je wrok en je verbittering gekluisterd was. Dus een ander vergeven is het verleden loslaten. Je eigen wrok loslaten en dan met die ander opnieuw beginnen. Een kijken, twee gevoelens toe-eigenen en drie je verwachtingen toe-eigenen. Verwachtingen zijn van jou. Verwachtingen zijn niet verkeerd. Ook verwachtingen zijn noch goed noch slecht. Natuurlijk heb ik verwachtingen van het leven. Ik heb ook verwachtingen van mijn vrouw. En zij van mij. Ik ben ook emotioneel kwetsbaar in mijn verwachtingen in mijn relatie met mijn vrouw. Natuurlijk ben ik kwetsbaar. Maar het zijn mijn verwachtingen. Als ze me in de steek zou laten zou ik pijn hebben. Natuurlijk zal ik pijn hebben. Maar het is mijn pijn. Het was mijn verwachting.

Alleen op die manier, dus door die onvoorwaardelijke toe-eigening, kun je die vrijheid in jezelf verwerven waar Eckehard het over heeft. Dus in de beeldtaal van Eckehard: maagd worden en vrij zijn. Zonder dat je dat bestrijdt. Je staakt de strijd. Je laat het zijn. Maar je kiest een innerlijke positie van vrijheid. Er is nog een vierde stap voor we door die poort van de openheid kunnen gaan. Ook dat is een hele moeilijke stap. Omdat veel mensen daar zeer aan gehecht zijn en dat met zeer grote moeite zullen kunnen en willen loslaten. In de wrok en verbittering ben je slachtoffer. Als aan ons via

een bepaalde redenering en inzichten wordt uitgelegd hoe we een einde kunnen maken aan ons slachtofferschap, willen we dat allemaal graag. Prachtig om een uitweg geboden te krijgen uit je wrok en verbittering als slachtoffer van het leven. Slachtoffer van je medemensen. Maar er is nog een veel subtielere valkuil die ons verhindert om door de poort van de openheid te gaan. Dat zijn onze heldenrollen. We willen namelijk niet alleen slachtoffer zijn. Sommige mensen houden zich vast in een slachtofferrol.

Veel mensen hebben daarnaast ook een heel sterke behoefte om een heldenrol te spelen. Om een heldenrol te kunnen spelen heb je een zinvol bestaan nodig. Een goede reden om goede dingen te kunnen doen. Als je denkt dat het leven zinvol is, dan betekent dat niets anders dan dat je een gedachteconstructie hebt gemaakt waarmee je een gedachte kunt toevoegen aan je eigen daden. Zodat je ze goed kunt noemen. Als je werkelijk door de poort van de openheid wilt, dan zul je de overtuiging dat het leven zin heeft los moeten laten. En dat is heel moeilijk. Het leven heeft geen zin. Dat zijn zelfbedachte ideologische constructen. Het leven is. Als het leven al een zin heeft dan is die zin een eigenschap van het leven. Die zin hoeft niet in de vorm van een gedachte toegevoegd te worden aan het leven.

De heldenrol

Heel veel zingevingconstructen hebben geen andere betekenis dan ons zelf de mogelijkheid te verschaffen de rol van held of heldin te vervullen. Met de rol van held of heldin verbinden we onszelf aan de toekomst. In de slachtofferrol zijn we gekluisterd in het verleden. In de zin die we het bestaan toekennen, zoals door prachtige nobele edele gedachteconstructies over liefde goedheid en wat al niet meer, kluisteren we onszelf aan de toekomst. Omdat we ons een doel stellen en het nastreven van dat doel is onze heldenrol. We zullen die heldenrol los moeten laten. En dat betekent de woestijn van jezelf binnengaan. In die woestijn alle zingevingconstructen achter je laten. Dat heet in het Boeddhisme bijvoorbeeld de leegte binnengaan. En de leegte is een nobel idee. Vele mensen willen heroïsch de leegte in en doen daar vreselijk hun best voor.

Ook over het binnengaan van de leegte kun je prachtige nobele ideeën hebben en je voorstellen hoe sterk je zult zijn. Hoe je vol overgave de leegte binnen zult gaan door de ravijnen heen en de diepste duisternis enzovoort. Maar de leegte binnengaan is werkelijk een hardhandige manier van loslaten. Het is het duister. De donkere nacht van de ziel. Het is buitengewoon moeilijk. Het is prachtig uitgedrukt in het boek van Camus “De Pest” van Albert Camus (1913-1960). In dat boek is de pest uitgebroken in een stad in Algerije, Oran. En Paneloux, de priester, begrijpt wat er gebeurd is. Hij houdt dan ook een boetepreek en legt de mensen uit dat ze zondig zijn geweest en dat dit de straf van God is op de zonde.

Hij heeft een gedachteconstructie over wat mensen horen te doen en over de rol en de betekenis van God. De mensen die zijn zondig geweest. Hij begrijpt het en kan het een plaats geven in het intellectuele kader van zijn geloof. Paneloux raakt in verwarring als hij aanwezig is bij het smartelijk sterven van een jong kind. Dan welt er iets anders in hem op. Hoewel het een gelovig man is en hij denkt dat het allemaal uit de zonde voortkomt, kan hij de pijn van dat kind niet verdragen. Hij loopt weg. Hij blijft er niet bij. Hij vlucht voor de pijn van het kind. En raakt dan in grootst mogelijke verwarring omdat hij het kennelijk niet over zijn hart kan krijgen om dat kind zondig te noemen. Hier raakt hij zijn greep op de gebeurtenissen kwijt. Zijn greep op de gebeurtenissen verslapt omdat er een feit is wat hij niet meer in zijn intellectuele constructen kan kolonialisieren. En dan vindt het beroemde gesprek plaats tussen Paneloux en dokter Rieux, de absolute nihilist.

Paneloux vraagt dan aan Rieux: “Waarom doe je dit allemaal als je geen Christen bent? Waarom zorg je zo goed voor je patiënten? Waarom neem je voortdurend het risico om zelf ook de pest te krijgen?” Paneloux kan dat niet begrijpen. Hij kan zich liefde alleen maar voorstellen binnen een intellectueel kader, als een plicht. Als het volgen van een gebod.

Dan wordt Rieux kwaad en dan zegt hij: “ Als ik het ergens voor zou doen is mijn handelen koopwaar. Als ik aan mijn handelen een reden zou toevoegen Als ik de zorg en de liefde voor mijn patiënten onder zou brengen in een goede reden, is het niet meer wat het is.” Dan zou zijn handelen niet meer zijn wat het is en zou het koopwaar zijn geworden in een gedachteconstruct. Wie handelt om een waarom; die zijn handelen een plek geeft in een zingevingconstruct in een zin van het bestaan, maakt zichzelf tot knecht en huurling. Wie beantwoordt aan het nobele gebod “Gij zult liefhebben” heeft niet lief. Hij gedraagt zich als een slaaf. Dat is ideologische dwang. Liefde kan pas tevoorschijn komen op het moment dat we niet alleen ideologische dwang opgeven maar ook stoppen onszelf de rol van held toe te kennen in een of ander zingevingconstruct. Vandaar dat ook in allerlei spirituele tradities het loslaten van alle zingevinggedachten als voorwaarde wordt gesteld. Als een soort van laatste barrière voor je de poort van de openheid binnen kan gaan.

Sartre noemt dat: ” het staan aan de rand van een ravijn”. Duizelingwekkend. Het lijkt alsof je, als je de volgende stap neemt, je in de totale diepte van de ravijn zal vallen. En je weet niet waar je terecht zult komen. Het is als een sterven. In de inwijding van de sjamaan. Daar heet dat, dat je eerst door een dier opgegeten moet worden wil je de harmonie van de Kosmos kunnen ervaren. Je moet sterven om opnieuw geboren te worden. Sterven aan je zingevingconstructen.

Het is een moeilijke heftige zwarte barrière, waar sommige mensen aan toe zijn omdat ze flinke stappen op het spirituele pad hebben genomen, maar daar helaas uit geholpen worden door de psychiatrie of psychotherapeuten. Omdat ze dat dan als een angstpsychose of een depressie zien en helaas, jammer genoeg, in de psychiatrie en de psychotherapie die belangstelling niet vaak aanwezig is voor de doorgang door het ravijn. De doorgang van de leegte. Het binnentreden van de woestijn. En dan in de woestijn, in die leegte, in alle zingevingconstructen de bron van het levende water vinden. Dat is dat westerse beeld van de woestijn en in de woestijn de bron van het levende water. Die bron van dat levende water zit in je eigen binnenste. Als je leert kijken naar je emoties en je gedachten, je jouw emoties toe-eigent en losmaakt van het verleden, en je leert wrok en verbittering te zien als een

gevolg van je eigen verlangens en eisen. Als je tenslotte ook nog de moed hebt om je eigen zingevingconstructen op te geven, dat betekent radicaal te aanvaarden dat het leven geen zin heeft, dan begin je, zoals eerder genoemd, het kabbelen van je innerlijke bron te bespeuren. Dan ben je klaar om door de poort van de openheid te gaan.

Want dan kun je een nieuwe situatie binnentreden zonder enige verwachting. Dan kan voorbij de poort van de openheid jouw bestaan zich voltrekken in een eeuwig hier en nu. Zonder binding aan het verleden met je wrok, je verbittering, je verlangens en je eisen. En zonder binding aan de toekomst met je hoop en je verwachting, zonder een held in een zingevingconstruct te zijn. Dan ben je. Dan kun je zeggen: "Ik ben, die ik ben. Wat er is, is wat er is. Dan kun je het leven in zijn volheid laten zijn. Laten bloeien zonder enige vorm van censuur. Zonder hoop en zonder vrees. Dan ga je door de poort van de openheid. Als je kunt zijn zonder hoop op een heldenrol. Zonder vrees voor teleurstelling. Zonder censuur en zonder emotionele dwang. Maar een nieuwe situatie binnen komt stappen. En dan kunt laten zijn wat is.

Het is niet verkeerd om een nieuwe situatie binnen te stappen met verwachtingen. Natuurlijk hebben we verwachtingen. Maar zijn we bereid de teleurstelling te aanvaarden als de situatie die we binnentreden niet aan onze verwachtingen voldoet? Daar gaat het om. Die openheid. Die bereidheid. Dat is de openheid. Dat we niets buiten sluiten aan ervaring. Een nieuwe situatie. Dat we dan ook bereid zijn de pijn aan het leven te ervaren die zich mogelijkerwijs zou kunnen aandienen. Pijn en liefde zijn beiden eigenschappen van het leven. En dat is een van de raadselen van het leven waar we geen vragen naar moeten stellen. Een van de raadselen van het bestaan is de bereidheid de pijn te aanvaarden die bij het leven hoort Zonder te ontsnappen in zingevingconstructen. Dus zonder daar wrok en verbittering aan te verbinden. Zonder daar een eigen heldenrol aan te verbinden.

Bereidheid pijn te laten zijn. Daar komt het eigenlijk feitelijk op neer. Kunnen we met volledige openheid elke willekeurige situatie binnentreden en ons daar bevinden in het hier en nu? Zonder binding aan het verleden, zonder binding aan de toekomst. Daar zal zich, voorbij die poort van de openheid, liefde aandienen. Dan wacht je nog één beproeving. Liefde zal zich aandienen, maar pas als alle andere emoties zich kunnen aandienen. Het is onzin om te verwachten dat (als je het hele pad bent gegaan) je permanent in een staat van liefde zult verkeren. Dat is emotionele dwang. Dat is een eis die je stelt aan het leven. Ik wil verlicht zijn dus moet ik, als ik verlicht ben, altijd liefde voelen. Als er al zoiets bestaat als 'een verlichte', dan zal die bereid zijn het leven te laten zijn 'zoals het is'. En bij dat 'zoals het is', zal zich op gepaste momenten liefde manifesteren. Ook dat kun je aan het leven

overlaten. Zonder dat te eisen. Nou is er één merkwaardig iets dat met liefde te maken heeft. En dat is omtrent 'Liefde' met een hoofdletter (Liefde zoals hier bedoeld en ook die Jezus vermoedelijk bedoeld heeft), allerlei problemen zijn ontstaan in de relatie tussen liefde en begeerte. Liefde, ontwaakte spirituele liefde, dient zich bijna altijd aan in de vorm van verliefdheid gekoppeld aan begeerte.

Het is een gewoontepatroon wat in ons aanwezig is. En we kunnen dat met onze wil van elkaar ontkoppelen. Door ons vrij te maken van die begeerte. Niet door die begeerte in de vorm van een automatisme te veroordelen, want dat werkt niet. Dan wordt het demonisch. Maar door hem te laten zijn, te herkennen, te benoemen en tegen de begeerte te zeggen: "niet hier, niet nu, niet in deze situatie". Dat kun je oefenen. En dat kan heel veel verwarring voorkomen.

Je ziet bijvoorbeeld in de Bhagwan-beweging dat er ook zo'n sterke koppeling is ontstaan aan universele liefde en het bijna promiscuele bedrijven van seks. Ik denk dat (als je de poort van de openheid hebt gepasseerd) het een teken van ontwikkeld spiritueel leven is dat je over een ontvlambaar gemoed beschikt. Wat betreft het krijgen van momenten van verliefdheid en van momenten van liefde die op een enkele persoon zijn gericht. Zonder beloning. Want anders ontdoe je liefde van zijn hoofdletter. Tenminste als de begeerte de hoofdmoot wordt van je gedrag. Liefde is pas dan Liefde als je in staat bent liefde te voelen voor een ander zonder daar enige beloning reactie of verwachting aan te koppelen. Het hebben van verwachtingen bij liefde is op zichzelf niet fout Als je een partner in je leven vindt waar je die koppeling mee kunt maken: Prachtig! Schitterend! Maar juist als je je trouw aan je partner wilt handhaven en niet aan je verliefdheden en je vormen van liefde toe wilt geven die zich als gevorderde op het spirituele pad kunnen aandienen, dan is het belangrijk om die koppeling te maken.

Je kunt dan leren om van heel veel mensen te houden op een manier die geen enkele beloning behoeft. Jan den Hartog heeft het (als abstract voorbeeld) prachtig beschreven in zijn boek: 'Een Rotterdamse veerman'. Deze veerman heeft het beroep van veerman overgenomen van zijn vader. Heeft zich bekwaamd in het roeien over de Maas, van de ene kant naar de andere kant. Zet dagelijks mensen over. En glorieert helemaal in zijn roeimanschap. Hij weet precies zo te roeien dat het niet schokt, dat het niet dobbert, dat het niet te lang duurt en dat het niet te snel gaat.

De filosoof Kiekegaard noemt dat: 'de esthetische omgang met het leven'. Je doet je best om een zo goed mogelijke roeier te zijn. Dat is een vorm van gevangenschap. Je zou je voor kunnen stellen dat er op een gegeven moment

iets met die veerman is gebeurd. Hij is ontwaakt in de liefde. Wat is er dan veranderd in het leven van die veerman? Als hij weer in dat bootje zit en op een goede dag tegen iemand zegt: “ Is het zo erg”? En dan zegt die ander: “ Ja, het is heel erg”. Dan roeien ze in stilte verder, zijn ze aan de overkant aangekomen en dan zegt die veerman: “ tot vanavond, hè”? Die avond stapt die man op het bootje en ze roeien zo veertien dagen heen en weer. En na die veertien dagen zegt de veerman tegen die man : “Mooi weertje ,wat”? En dan zegt die man: “ Ja, het is prachtig weer zeg. Heerlijk ”. Het lijkt alsof er niets gebeurd is. Maar die veerman heeft de ellende gezien van die ander. Heeft de ellende benoemd met die uitdrukking van Is het zo erg. Meer is niet nodig. De blik in je ogen waarmee je naar zo iemand kijkt. Daardoor weet die ander dat zijn of haar pijn gezien is. Zonder dat die ander daar bang voor is. En veertien dagen later ziet die veerman dat het over is. Dat die man of vrouw genezen is van de pijn. Hij zegt alleen maar: “Mooi weertje, wat”? Het is de bevestiging van de verandering in die mens. Die klant van die veerman heeft misschien helemaal niet in de gaten dat er iets belangrijks is gebeurd. Dat hij misschien wel door de woorden van de veerman genezen is. En die veerman hoeft dat ook helemaal niet te laten weten. Heeft dat niet nodig. Doet gewoon zijn werk. Zet gewoon mensen over. En af en toe zegt hij : “Mooi weertje wat”?

Als je door de poort van openheid bent gegaan kun je het volgende beseffen en dat is een diep inzicht. In een verhaal van Sartre, zit een vrouw bij de open haard. Heeft het naar haar zin. Het haardvuur knappert, leuk boekje, glaasje wijn blokjes kaas. Ze hoort de wind door de bomen waaien en dat is heel aangenaam. De vogels zingen en dat is heel prettig. Ze kijkt eventjes op en dan lijkt het een onderdeel van een seconde alsof er buiten in de schaduw van de struiken een man staat die naar binnen kijkt. Het is niet zo. Je ziet onmiddellijk dat het niet waar is. Het zijn de schaduwen. Maar toch ineens schiet er angst in haar gemoed. Op dat moment knapt er een stukje hout in het vuur. Het lijkt als een kanonschot. De wind waait heel angstaanjagend door de bomen. Een uil roept in de verte. En ze krijgt er kippenvel van. In haar eerste gemoedstoestand van welbehagen woont ze in een heerlijke wereld. In haar tweede gemoedstoestand van angst bevindt ze zich in een angstige wereld.

Het evangelie van Thomas zegt “ Zo binnen, zo buiten”. Zoals ik me voel zo ervaar ik mijn wereld. Jouw aanwezigheid kleurt jouw wereld. Mijn aanwezigheid kleurt mijn wereld. Aangekomen door de poort van openheid weet je, dat je jouw eigen wereld scheidt.

Zelfaanvaarding

Het aanvaarden van je Zelf kan een gevoelig en moeilijk onderwerp zijn. Dat geldt ook voor het accepteren van de situatie waarin iemand zich bevindt. De situatie kan bijna uitzichtloos zijn, waarbij alles verloren lijkt te zijn. Het is dan belangrijk om in gnostische zin in zichzelf op te staan en de moed te vinden om nieuwe kracht in zichzelf aan te boren. Zodat je weer vanuit het eigen zelfrespect voor anderen betekenis kunt hebben. Wie zichzelf niet aanvaardt zal vaak niet in staat om echt van andere mensen te houden.

Soms ontmoet je mensen die de meest afschuwelijke dingen hebben meegemaakt in hun leven. Het enige wat je dan kunt doen is om samen met die ander af te dalen in de put tot diegene het diepste punt van zijn ellende heeft bereikt. Door te luisteren naar die ander en hem of haar volledig serieus te nemen zonder er iets aan te voegen of weg te laten. Door deelgenoot te zijn van de nacht waarin die ander verkeert geef je hem de ruimte om tot zichzelf te komen.

Het fascinerende van dit alles is, dat mensen dan in staat zijn om onvermoede krachten in zichzelf aan te boren waardoor ze weer opnieuw in het leven komen te staan. Stralend, hoopvol en krachtig. Hoe lukt het mensen om op een soms bijna geheime manier de kracht in zichzelf mobiliseren en de diepste putten te verlaten. Die kracht kom je ook tegen in de boeken die gevonden zijn in Nag Hammadi. In één van deze gnostische geschriften, namelijk het “Evangelië van de Waarheid”, wordt beschreven hoe een mens in zichzelf gevangen kan zitten. Dat is in feite een ingesponnen web van illusies. Er wordt ook beschreven hoe de mens hieruit kan ontwaken. Eerst zag de mens 'niets', want alles wat hij eerst zag, was één en al illusie. Dan worden hem de ogen geopend. Ontwaakt er een geheime, innerlijke kracht, waardoor men een nieuwe levenszin en nieuwe levensvreugde ontdekt. Volgens enkele wereldreligies gaat het om zich hiervan ten diepste bewust te zijn. Om de diepere, goddelijke natuur van de mens. Het volledig loskomen uit de illusie die mensen zichzelf opleggen.

De opvatting dat er diep in de mens een enorme onvermoede kracht bestaat, is ook de basis voor de gnostiek. We vinden daar de opvatting dat de mens in z'n binnenste aan God verwant is. Ook in andere spirituele stromingen kom je dit mensbeeld tegen. Zo spreekt het boeddhisme over de Boeddha-natuur die in alles aanwezig is, ook in de mens.

Wat verstaat men daar onder? Thartang Tulku, een Tibetaanse boeddhist, noemt het een innerlijke zon die ons verwarmt en alles om ons heen doordrint.

Anderen zeggen: 'het is kalm en helder', of: 'het is innerlijke ruimte'.

In de mens is volgens de boeddhisten dus iets heel bijzonders te vinden, ook al hebben ze er verschillende namen voor. Het hindoeïsme duidt dat geheim in de mens als volgt aan: 'gij zijt dat'. De Griekse filosoof Democritos zegt: 'het is als het spiegelen oppervlak van een stil geworden, woeste zee'. Het gnostische Evangelie van Thomas beweert: 'het is beweging en rust'.

Alles goed en wel, maar nu weten we nog niet wat die innerlijke bron is, laat staan hoe we daar kunnen komen. Kun je daar trouwens wel echt komen, of is dat alleen maar een nieuwe illusie? Een indiaanse tovenaar geeft antwoord. Iemand die over die vraag, die zoektocht, een aantal boeken heeft geschreven is de antropoloog Carlos Castaneda. Hij trok erop uit om medicinale planten te zoeken bij de indianen en raakte daarbij in gesprek met een tovenaar genaamd Don Juan.

Later werd deze Don Juan zijn spirituele leermeester. In enkele boeken doet Carlos Castaneda verslag van zijn gesprekken met deze tovenaar. In één van deze boeken ⁶ zegt Don Juan op een gegeven moment:

“Waar het om gaat, is dat je een pad vindt met je hart.” Carlos vraagt daarop:

“Maar hoe weet je wanneer een weg geen hart heeft, Don Juan?”

“Voordat je je erop begeeft, stel je de vraag: heeft deze weg een hart? Indien het antwoord nee is, zul je dat weten, en dan moet je een andere weg kiezen.” “Maar hoe zal ik met zekerheid weten of een weg een hart heeft of niet?” “Dat weet iedereen. Het is jammer dat niemand die vraag stelt.”

Volgens Don weten mensen feilloos het juiste antwoord op de vraag of een pad (dus een levensweg) een hart heeft. Het probleem is alleen dat mensen die vraag nooit stellen. Dit innerlijk weten wordt gnosis (= kennis van het hart) genoemd. Toch maken mensen daar zelden gebruik van. Eén van de belangrijkste redenen daarvan is, dat mensen de neiging hebben om zichzelf en anderen klein en onwetend te houden.

Ook het vroege kerkelijke christendom deed daaraan mee door de mens als zondig en slecht voor te stellen. Het verbood de gelovigen om op zoek te gaan naar hun innerlijke kwaliteiten. En daarmee verbood de vroege kerk de mens ook om zichzelf serieus te nemen. Want die innerlijke kennis maakt wel degelijk deel uit van de diepere menselijke natuur.

⁶ Carlos Castaneda, De lessen van Don Juan

De mens is van nature geneigd een schijnwereld te ontwikkelen. Een illusoire beeldenwereld bedenken om de leegte op te vullen. Waarbij men gaat geloven in normen en ideaalbeelden die men zichzelf en anderen gaat opleggen. Door deze beeldvorming kun je jezelf flink klem zetten, want de werkelijkheid past vaak niet in deze 'droom'. Laten we als voorbeeld een Marokkaan nemen wiens zoon homofiel blijkt te zijn. Zijn wereld stort in omdat zijn zoon niet langer beantwoordt aan het ideaalbeeld dat hij zich van hem had gevormd. Daarom kan hij ook moeilijk meer van hem houden. Hij heeft geen plek meer voor zijn goedheid en liefde als vader.

De normen van de samenleving zijn gebaseerd op deze collectieve beeldvorming. Deze groeps- of samenlevingsnormen stellen vaak eisen die sterk afwijken van wie je werkelijk bent. Wie de ideale man of de ideale vrouw probeert uit te hangen, zal merken dat hij of zij toch meestal weer tekort schiet. De meeste mensen weten de schade nog wel beperkt te houden. Maar als je echt maatschappelijk helemaal mislukt en het duidelijk wordt dat je beslist niet aan een collectieve norm of ideaalbeeld kunt voldoen, kun je in een diepe crisis terecht komen. Je wereld stort in en wat er overblijft is een heleboel wanhoop en vertwijfeling. Want je had toch zo goed je best gedaan. Dit is niet rechtvaardig zo. Je hebt dan geen houvast meer aan de beelden van de samenleving, en die van jezelf ken je niet meer, of nog niet.

Dit verlies van alle houvast noemt Johannes van het Kruis 'de donkere nacht van de ziel'. Zeven maanden lang zat hij opgesloten in een cel. En al zijn geloof, zijn zekerheden en zijn beelden verloor hij in die volstrekte afzondering. Maar op het diepste punt aangeland beleefde hij iets groots: vanuit die diepe nacht van de ziel ontmoette hij een stralend licht, en met een intense vreugde ervoer hij de vereniging met God, zijn geliefde. Dit is wat er kan gebeuren als iemand al zijn beelden, al zijn illusies verliest, zonder zich daar met hand en tand tegen te verzetten. Laat de nacht en de leegte er maar zijn: kijk er zwijgend naar, en ervaar het allemaal. Dan licht er vanuit het donker iets op in de ziel en vind je de innerlijke bron. Maar het is ook mogelijk dat iemand, die op dat punt is aangeland, de leegte voorziet van nieuwe beelden, nieuwe illusies.

Die twee houdingen tegenover jezelf: acceptatie van de leegte en verdringing ervan door nieuwe schijnbeelden, corresponderen met de twee houdingen die anderen kunnen aannemen tegenover iemand die al zijn houvast verloren heeft. Zo zijn er therapeuten en andere 'helpers', die zo iemand een heel regiment van nieuwe ideaalbeelden en normen voorhouden: als je dat maar doet en je je gedrag zo programmeert, zal het vast en zeker beter met je gaan.

Maar het is daarentegen ook mogelijk om naast die ander te gaan staan, om samen met die ander af te dalen in de put, hoe hopeloos dat in eerste instantie ook lijkt. Het belangrijkste is dan dat je laat zien dat je in die ander gelooft en dat je geen eisen stelt. Je moet die ander er laten zijn in al z'n ellende en hem of haar voor de volle honderd procent serieus nemen. Dat lijkt heel gemakkelijk, maar dat is het beslist niet. Het vereist oprechte liefde en aandacht om in zo'n situatie naar die ander te luisteren, zonder meteen met allerlei goedbedoelde adviezen aan te komen zetten. Daar zit die ander ook niet op te wachten.

Het gaat erom dat je hem of haar volledig aanvaardt zoals 'ie is, en laat merken dat je in die ander gelooft. Dat kan diegene weer tot geloof in zichzelf brengen en tot zelfaanvaarding. Dikwijls is dat het begin van een proces van grote verandering waarin er vanuit de donkere nacht van de ziel iets begint op te lichten, een geheime, onvermoede kracht diep binnenin de mens, die alles transformeert. Het is diezelfde bron waar de gnostici, de boeddhisten en de hindoes het over hebben: zij noemen dat het goddelijke in de mens. Door jouw geloof in die ander kun je hem terugbrengen bij zichzelf, breng je hem tot zelfaanvaarding. En dat is een wonder dat je dan alleen nog maar hoeft gade te slaan.

Vergelijking Christendom en Gnostiek

Gnostiek	Kerk
Jezus: breuk met Oude Testament	Jezus: vervulling van Oude Testament.
Mens is zichzelf vergeten	Mens is zondig door zondeval en erfzonde
Jezus is boodschapper namens God, roept de mens op zichzelf te herinneren.	Jezus, zoon van God, boet met zijn lijden aan het kruis voor de zonden van de mens.
Jahweh is niet dezelfde als 'de Vader' van Jezus. 'De Vader' van Jezus is God van liefde. Jahweh is de Heer van het kwaad.	Jahweh is dezelfde als 'de Vader' van Jezus.
Middel tot verlossing: spirituele groei, zichzelf herinneren, zelfverlossing	Middel tot verlossing: geloof en lidmaatschap van de kerk, geen zelfverlossing
Men is christen door gedrag Hoogste autoriteit: eigen geweten Menselijk lijden: Staat op zichzelf, onherleidbaar tot het goede	Men is christen door geloof Hoogste autoriteit: kerk, paus, bisschop, priester Menselijk lijden: straf van God vanwege de zonden van de mens
Antwoord op het lijden: naasteliefde, daden van barmhartigheid	Antwoord op het lijden: schuldbekentenis (mea culpa...), smeken om ontferming (kyrie eleison)
Liefde: realisatie menselijke mogelijkheid, voortvloeiend uit innerlijke verbinding met God van liefde	Liefde: gebod (Gij zult...)
Vrouw: gelijkwaardig aan man	Vrouw: door zondeval onderworpen aan man

Aanbevolen literatuur

- Broek, van den R.: Gnosis in de oudheid, ISBN 978 90 71608 27 8, In de Pelikaan, Amsterdam, 2004
- Broek, van den R. / Quispel, G: Corpus Hermeticum, ISBN 90 263 1058 7, In de Pelikaan, Amsterdam, 1990
- Douglas-Klotz, N.: Het verborgen evangelie, ISBN 90 202 3213 1, AnkHermes, Deventer, 2000
- Ferrini, P: Ik ben de poort, ISBN 90 202 82409, Ank-Hermes, Deventer, 2001
- Ginkel, B. van / Picard, J.A.: Het evangelie van Jezus, ISBN 90 1003085 7, Elsevier, Amsterdam, 1980
- Grant, R.M / Freedman, D.N., Het Thomas-Evangelie, Aula, Het Spectrum, Utrecht, 1961
- Mack, B.L: De verloren woorden van Jezus, ISBN 90 6271 842 6, Mirananda, Den Haag, 1994.
- Moerland, B: <http://www.thomasevangelie.info/>
- Moerland, B: Schatgraven in Thomas, ISBN 978 90 351 3145 3, Bert Bakker, Amsterdam, 2007
- Nederlands Bijbel Genootschap: Nieuwe Bijbel Vertaling, ISBN 90 9018 016 8, Haarlem, 2004
- Pagels, E.: De Gnostische Evangeliën, ISBN 906017 230, Gaade, Amerongen, 1980
- Quispel, G / e.a: Gnosis, De derde component van de Europese cultuur traditie, ISBN 90 6732 290 3, Rozekruis Pers, Haarlem, 2005
- Quispel, G: De hermetische Gnosis in de loop der eeuwen, ISBN 90 5121 374 3, Tirion, Baarn, 1992
- Quispel, G: Het Evangelie van Thomas en de Nederlanden, ISBN 9010009696, Elsevier, Amsterdam, 1971
- Quispel, G: Het Evangelie van Thomas, ISBN 90 5121 164-X, Tirion, Baarn, 1991
- Quispel, G: Het Evangelie van Thomas, ISBN 90 71608 15 8, In de Pelikaan, Amsterdam, 2004
- Robinson, J.M.: Het Jezus-evangelie, ISBN 978 90 6131 792, Erven J. Bijleveld, Utrecht, 2008
- Robinson, J.M.: The Nag hammadi Library in English, ISBN 90 04 07185 7, E.J. Brill, The Netherlands, 1984
- Roukema, R: Het Evangelie van Thomas, ISBN 90 211 4065 9, Ad Fontes, Meinema, Zoetermeer, 2005

Ruysbeek, E. van / Messing, M.: Het Evangelie van Thomas, ISBN 90 202 1027 0, Ank-Hermes, Deventer, 1999
Slavenburg J. / Glaudemans, W.: De Nag Hammadi Geschriften, ISBN 90 202 1964 2, Ank-Hermes, Deventer, 2004
Slavenburg, J: Gnosis – De esoterische traditie van het oude weten, ISBN 90 202 1026 2, Ank-Hermes, Deventer, 1993
Slavenburg, J: Het Thomas-Evangelie, ISBN 902 202 1383 0, AnkHermes, Deventer, 2001
Slavenburg, J: Opus Postuum, ISBN 90202 8559 9, Ank-Hermes Deventer, 2001
Slavenburg, J / Schaik, J. van: Westerse esoterie en oosterse wijsheid, ISBN 978 90 202 03974, Ank-Hermes, Deventer, 2010
Stolp, H.: Jezus van Nazareth, ISBN 90 202 81488, Ank-Hermes, Deventer, 1998

Over de auteurs

Bram Moerland studeerde filosofie aan de Universiteit van Utrecht en heeft zich als cultuurfilosoof terdege verdiept in het christendom, de gnostiek en meer specifiek de strijd van de Katharen in Zuid-Frankrijk. In de twintig jaar dat hij zich intensief heeft beziggehouden met de gnostiek heeft hij een ander beeld geworpen op de cultuur van de gnostici en de verwantschap met het vroege christendom. Bram heeft diverse boeken op zijn naam staan.

Frits van Yperen studeerde telecommunicatie, management en rechten. Als directeur voor een automatiseringsbedrijf heeft hij internationaal veel ervaring opgedaan met veel verschillende culturen. Als autodidact heeft hij zich uitvoerig verdiept in oude culturen. Zijn interessegebied gaat met name uit naar het vroege christendom van voor de dogmatiek, en de daarbij behorende bronnen, zoals gnostiek en hermetica. Hij studeerde Gnostiek en Hermetica aan de Hoge School voor Geesteswetenschappen bij Jacob Slavenburg in Utrecht en Cultuurfilosofie bij Bram Moerland.