

# DEEL: JEZELF!



## Vleugel 1: Bewustwording

Bewustwording, je kunt me er ieder moment voor wakker maken! Het is de basis, de sleutel en de graal van beters, voor jezelf en je wereld. En het is wat de vier vleugels van de rondleiding samenbindt. Dat is eigenlijk de conclusie van dit levenswerkboek, maar ik vertel het maar vast. Het biedt houvast en een rode leidraad bij de rondleiding. Dan haal je er misschien meer uit voor jezelf.

Ik heb in de loop van mijn reis wat inzichten over bewustwording opgedaan en verzameld:

Bewustwording is.....

- je realiseren. In het kwadraat eigenlijk: beseffen (proces) en waar maken (resultaat). En wat waar maken? Je. Jezelf.
- je verhouden tot hoe je je verhoudt, zegt Kierkegaard.
- boven jezelf uitstijgen.
- *dé human condition* voor beters . Naar o.a. het idee van Hannah Arendt: wij zijn wezens die onze eigen condities scheppen. Maar als je even niet oplet, kunnen die condities ons ook weer gaan conditioneren. Dan moet je opletten (is ook bewustwording trouwens).
- de veroorzaker van alle vooruitgang in de mens(heids)ontwikkeling, hetzij met verwezenlijking van goede ideeën, hetzij met foute afslagen die uiteindelijk toch weer nieuw licht werpen op - en bewustmaken van - beters.
- een hoopvol gegeven: het hoopvolle van *worden* is dat situaties kunnen verbeteren, zegt Simone de Beauvoir.
- misschien ook wel de zin van je leven > bewust worden van wie je in wezen bent, zoals bedoeld. Iedereen is goed bedoeld, als zou je het soms niet geloven. En als je het wel gelooft, kon het wel eens het begin zijn van een selffulfilling prophecy.
- Aandacht: je moet er even bijblijven voor het beste resultaat.

Al het goede komt in drieën. Dat is een van de geheimen van beters:

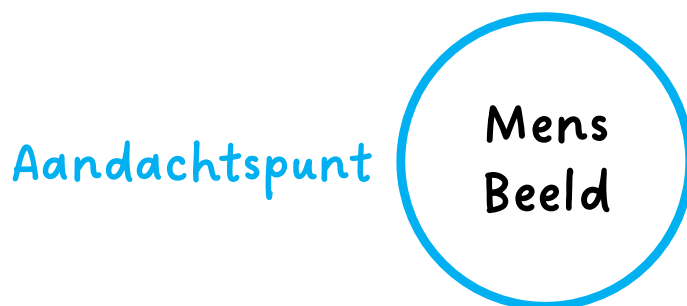
Aandacht - Mogelijkheden - Keuze.

Geloof - hoop - Liefde.

Het schone - ware - goede.

Ook best een goed drietal vormen de volgende aandachtspunten die hun licht laten schijnen op de vleugel Bewustwording :

Mensbeeld - Zielerouer - Bewustwordingsgraad



#### (Waarom) Een Mensbeeld

Een mensbeeld is bepalend voor wat je ziet, niet ziet, waarom je wat ziet, wat je verwacht te zien, wat je verwacht van mensen, en in het verlengde daarvan: van de mensheid, de toekomst en de wereld. Best belangrijk dus.

Een definitie van mensbeeld die ik ooit heb gelezen ergens:

*Een doordachte en samenhangende voorstelling van wat het betekent mens te zijn.*

Mooi, maar dan zijn we al wel een fase verder, want het mensbeeld wordt eerst onbewust aangelegd: fragmentarisch samengesteld uit je opvoeding en ervaring. Totdat je erover na gaat denken. Dan laat bewustwording zien dat je mogelijkheden en keuzes hebt.

En dan doen we ook maar meteen een defintie van een wereldbeeld, alsvast vooruitkijkend naar de tweede ronde van het lemniscaat:

*Een voorstelling die een individu gedurende het leven heeft opgebouwd over de werkelijkheid, de samenhang en het wezenlijke van de wereld, beïnvloed door zintuiglijke ervaring, opvoeding, opleiding, belesenheid, voorstellingsvermogen, etc.*

Nu het woord 'opvoeding' in dit kader al twee keer gevallen is, kan ik wel even kort iets over mijn mensbeeld & opvoeding vertellen:

## Mijn mensbeeld: ziel, zaligheid & zin

Toen ik op 6-jarige leeftijd voor het eerst met de dood werd geconfronteerd – die van mijn oma – introduceerde mijn vader de ziel in mijn leven. Zo zei hij het ongeveer: De ziel heeft oma's lichaam verlaten en leeft in de hemel verder. Het lichaam blijft achter. Dat gaan we begraven.

Zo werd de ziel voor mij een vanzelfsprekend onderdeel van het leven. En het tipje van de sluier van de zaligheid kreeg ik erbij cadeau. Net als mijn mensbeeld trouwens. Althans: de kiem voor een soort prototype dat ik levenslang tegen het levenslicht houd. Het wandelt met me mee op mijn levenspad. Ik ben dankbaar dat ik dit 'mensbeeld met perspectief' zo jong cadeau heb gekregen. Het heeft mijn blik zonder twijfel verruimd en schept mogelijkheden.

Het frappante is dat ik me dit alles herinner en mijn vader niet. Ik friste deze herinnering op aan zijn sterfbed. Hij zei te hopen dat hij gelijk had...

Ook nogal bepalend voor mijn mensbeeld is de 'waartoe zijn wij op aarde- vraag' die mijn moeder in mijn kindertijd periodiek terloops opwierp. Om daarna het via de catechismuslessen in haar geprogrammeerde antwoord zelf te geven: 'Om God te dienen en daardoor hier en in het hiernamaals gelukkig te zijn'. (Dat je ook *hier* al gelukkig mag zijn, is overigens pas in 1948 toegevoegd. Een belangrijke mijlpaal in de mensheidsontwikkeling).


De waartoe zijn wij op aarde-vraag bekliefde bij mij overigens meer dan het bovenstaande antwoord. Pas veel later kreeg ik de portee van het gaan leven met deze vraag door: ze houdt de vraag naar de zin van het leven onder de aandacht en kan zo bijdragen aan zin en geluk (ook nu al). En als je geen zin hebt, dan maak je maar zin.....die is ook van mijn moeder.

Tel de invloed van deze vraag van moederskant op bij de kiemen voor ziel & zaligheid van vaderskant en de toon van mijn mensbeeld en leven is gezet. Waarschijnlijk nog versterkt door het jaren 60-gevoel waarin ik ter wereld kwam, toen de hoop van de liefde het nieuwe geloof inspireerde. Een idee dat ergens flowerpower in mijn levensblauwdruk en zomaar eens de kiem van mijn belangstelling voor wereldverbeteren kan zijn.

Als uitsmijter van dit stukje het antwoord van Rabbi Simon Jacobson op de waartoe zijn wij op aarde-vraag: Zodat ieder van ons haar/zijn mogelijkheden, talenten en vaardigheden kan inzetten om het hoekje van de wereld dat ons gegeven is, een stukje mooier te maken.

Dit antwoord kan meteen doorgaan voor de definitie van schalig wereldverbeteren.

Het driedelige mensbeeld dat ik van mijn vader cadeau kreeg, heeft zich tijdens mijn zoektocht naar Beters uitgetekend in woord en beeld:

Een mensbeeld met mogelijkheden:	Wezenskenmerk:	Trefwoorden:
	Geest/Zaligheid	Geest Zelf IK BewustMijn Open bewustzijn Oriëntatieorgaan Verhefboom 'invloedssfeer' Zingeving Thuisbasis Oorsprong Inspiratiebron Mogelijkheden Toekomst / am Hoger (ge)weten Groter geheel Bron van inspiratie Bron van intuïtie Oneindig potentieel Graal Wijsheid Liefde God 'Heelliefdevol'
	Ziel	De ziel is het karakter van dit leven Ontvangstruimte Scheppingsorgaan Verbindende factor 'beterweter' Zinzoeker Schaduwwerper Schaduwwerker Buienradar De ik-ben-heid Stemminggenerator Strijdtoneel Mediator Betekenisgever Zinlever Afwegingsorgaan (ver)hefboom Processor Spelverdeler Verzoener Ontwikkelaar Energieleverancier Transformaatje Evenwichtsorgaan Gesprekspartner Bevrijder Verbeelder Ervaringsbewaarder Mobilisator - Stukje God dat zichzelf uitprobeert in de levenspraktijk
	Lichaam	Behuizing van zintuigen en impulsen Behuizing van ego Leermiddel Bewegingsapparaat Gezondheidscentrum Communicatiemiddel Vitaliteit 'The Earthsuit' een beetje rechtlijnig, hoekig en zwart-wit

Er valt wat te kiezen als het om bewustwording van een/je mensbeeld gaat: 1, 2 of 3-ledig en woordkeuzes zijn nogal beeldbepalend. Die keuzes maken het verschil voor hoe je jezelf, je medemens en - in het verlengde daarvan - de (je) wereld ziet.

## Dichterbij een mensbeeld

Mensbeeld bevraagd:

Zie ik lichaam - Zie ik ziel - Zie ik mogelijkheden

Zie ik eerder slecht - Of eerder goed - Of slechts goed als ik moeite doe  
Of zie ik jou tot alles in staat - En zie ik hoe jij kiest uit dit alles

Zie ik potentieel - Zie ik oordeel - Zie ik hokjes  
Zie ik steeds weer 'zie je nou wel!' - Of zie ik jou

Of zie ik jou à la mij - Zie ik mezelf eigenlijk wel  
Of alleen door jouw bril - En waar komt die bril vandaan

Mag ik er zijn - Mag jij er zijn - Kunnen we samen zijn

Zie ik wat we delen of wat ons scheidt - Heb je zin of ben je hier zomaar  
Leerden wij elkaar toevallig kennen

Mensbeeld maakt verschil - Het maakt de ander anders-boeiend  
En mij potentieel-nieuwsgierig

Tot slot: voor we gaan geloven dat alles te kiezen is als het om het mensbeeld gaat: er zijn ook nog een paar mensbeeldige feiten/universaliteiten. Ofwel: een universeel MooiMensBeeld;

- Geliefd willen worden
- Bijdragen & van waarde willen zijn
- Ergens goed in zijn & bijzonder zijn
- Ergens bijhoren & verbonden zijn

En uit de cursus 'menszijn voor vorderenden':

- We zijn allemaal gelijkwaardig
- We zijn allemaal hetzelfde maar dan anders
- We zijn allemaal precies goed

## Mensbeeld door andere ogen

Dit - Door andere ogen - wordt een vaste rubriek in *Beters*. Grote plaatjes van mensen die de mensheid in een beter-perspectief willen plaatsen & mij geïnspireerd hebben:

Is de mens goed of slecht (of tot alles in staat)?

Een interessant antwoord op deze vraag geeft de Australische bioloog **Jeremy Griffith** in zijn boek *Freedom - The end of the Human Condition*. Een antwoord dat hij breed in het wereldbewustzijn hoopt in te laten dalen met *The World Transformation Movement*. Griffith zet zich af tegen het idee dat het ons instinct is dat ons onvermijdelijk egoïstisch, agressief en competitief maakt en alleen gericht is op overleven en voortbestaan van de soort. Dat is wat we kennen als 'the human condition', onze bepaaldheid, we kunnen niet anders. Echt niet? Goede vraag.

Griffith gaat terug in de mensheidsontwikkeling tot het (veronderstelde) beginpunt: onze afstamming van de bonobo, (nog steeds) levend in een harmonieus, koesterend matriarchaat. Een omgeving waarin - bewezen! - een moreel instinct tot ontwikkeling kan komen dat coöperatief, onzelfzuchtig en liefdevol is. Dat is onze bakermat, genetisch gezien. Hoe zijn we dan in dat tegenovergestelde scenario met de onvermijdelijke naam 'the Human condition' terecht gekomen? Dat is wat Griffith wilde begrijpen.

Na ons ontstaan zijn we ons als mens gaan ontwikkelen. We kregen steeds meer bewustzijn, waarmee we gingen nadenken voor onszelf en niet meer vanuit onze dierlijke instinct gingen handelen. We kwamen daarmee los uit de kudde, de gemeenschap, en gingen onze eigen weg van steeds meer zelfbeheer. Dat loskomen werd ons niet in dank afgenomen door die groepen waarvan we ons losworstelden.

En we worstelden ook zelf in ons bewustzijn met deze kwestie. We veroordeelden onszelf en gingen ons verdedigen en rechtvaardigen. Een soort cognitieve dissonantie avant la lettre. Dat leverde een gevoel van frustratie op, van boosheid, van egoïstische terugtrekking. In dat gewoel is ons dierlijke instinct een goede smoes; we kunnen niet anders...maar de prijs is een psychologisch getroebleerde gemoedstoestand.

Doe die maal 2 miljoen jaar en pakweg 8 miljard mensen en we komen uit bij een aannemelijke verklaring voor de huidige geestelijke toestand van de mensheid in de wereld. Het bewustzijn heeft daar last van, maar kon het lange tijd nog niet verklaren, laat staan van nieuwe inzichten en van beter voorzien. Maar zo zijn we niet in wezen, ontdekte Griffith. Dat wezen van ons stamt af van die vredelievende, in gemeenschappen levende bonobo. Deze insteek is de heilige graal voor de psychologische rehabilitatie van het menselijke ras en het maakt een eind aan de ons lijden, veroorzaakt door de wezensvraag of we goed of slecht zijn. Daar is Griffith van overtuigd en veel (steeds meer) mensen met hem. We zijn in wezen goed en kunnen daar met opgefrist bewustzijn naar gaan leven.

Hoe treffend vertelt het bijbelverhaal van Adam en Eva hetzelfde in metaforische zin: ze leefden in het paradijs, aten van de appel van bewustwording en leefden psychologisch getroebleerd verder buiten het paradijs, met een blijvend schuldgevoel en met het paradijs als vage herinnering van hoe het was/kan zijn.

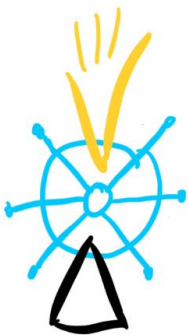
Waarom zou het boek *De meeste mensen deugen* zo'n bestseller zijn?

Is een beter mens worden een kwestie van goed herinneren?

Een hoopvol mensbeeld op proef: de meeste mensen zijn voor het merendeel goed en voor de rest grotendeels onbewust. Daar kan aan gewerkt worden > zie *Aandachtspunt Bewustwordingsgraad*

## Aandachtspunt

# Ziele Roer



De **ziel** is een fascinerend fenomeen > een absolute aanrader als doorzoekterm. De ziel is de schepper van het karakter van het leven. En de grote roerganger van ieders karaktervorming. Zelfs als je niet in de ziel gelooft.

Zielerouer, om mee te sturen in het zieleroumoer. Zieleroumoer is een levensecht feit om rekening mee te houden. Het goede nieuws is dat zolang het roert in de ziel, er leven in de brouwerij is. Dan is er hoop op & mogelijkheid tot beters. Hoe te sturen richting beters? Dat is de grote

### zielerouer-vraag

De grote roergangers van de ziel zijn het hart en het ego.



Wie wint? Kies maar: tussen *the power of love* of *the love of power*. Krachtig onderscheid gemaakt door **Caroline Myss**. Het ego stuurt meedogenloos mee richting beters, soms wat

contra-intuïtief/egoïstisch opgevat. Het ego roert in de ziel, vastberaden en met daadkracht. Vooral om bewustwording uit te dagen en te bewerkstelligen, stel ik me voor. Daar is wel een tegenkracht voor nodig > het hart. Dat weet wat het goede is. En wat liefde is. En wat nastrevenswaardig is.

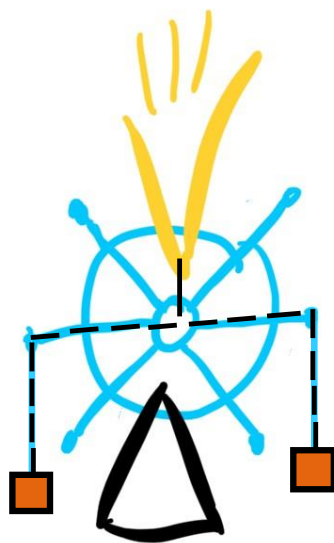
Het gaat veel over het hart in mijn Beters-verzameld werk. Het gewicht van het hartbewustzijn wordt in deze *verandering van tijdperk* groter, ten opzichte van - en ook ten koste van het egobewustzijn. Ik geloof het graag!

Ons hart als orgaan blijkt bewijsbaar meer wijsheid te bevatten dan de hersenen kunnen bevatten. Het hart straalt veel verder uit in de wereld dan je gedachten kunnen reiken (bewezen en meetbaar feit. Doorzoekterm: [Heartmath](#)). En het hart is de verbindende factor bij uitstek.



De ziel is een evenwichtsorgaan. In een vat vol tegenstrijdigheden. Zelfs levend van en oplevend van tegenstrijdigheden. De ziel beweegt zich in een polair krachtenveld van kracht en tegenkracht. Noem het tegen-werking, maar transformerender is het om het *wisselwerking* te noemen.

We hebben het tegenwoordig vaak over dualisme. Dat onttaardt vaak in 'duelisme'. Het mooie van 'polair' is dat minder besmet is en naar twee kanten is gericht én gelooft in wisselwerking. De polen hebben ieder een verhaal te vertellen én tezamen hebben ze de troef in handen voor een gedeeld verhaal dat zich *in hun midden* kan ontvouwen & opbouwen. Al het goede komt in drieën: kracht - tegenkracht - 'balans-eren' = het juiste midden vinden:





Balans zoeken (en vinden) doe je bovenlangs > overstijgend, overbruggend. Overstijgen biedt overzicht en openbaart nieuwe wegen > beter-wegen. Bovenlangs is zoekgebied & vindingrijk in-één. *Wie driedracht zaait, zal beterwegen oogsten.*

Ego & Hart is niet het enige dat speelt in de ziel. Ik heb een lijstje aangelegd:

Zieleroeer-Voer
Goed & kwaad
Leven & dood
Licht & schaduw
Verleden & toekomst
Angst & liefde
Vreugde & pijn
Lief & Leed
Lust & Last
Leugen & waarheid
Mannelijk & vrouwelijk
Autonomie & Verbinding
Het niet meer bewuste & het nog niet bewuste
Bestendinging & vernieuwing
Vriend & vijand
Aanval & verdediging
Opbouw & afbraak
Concurrentie & samenwerking
Eigen belang & algemeen belang
Werkelijkheid & ideaal
De tweede mens (betere ik) & de duistere broeder (minder goede ik) in ieder mens
Reflecteren & anticiperen
Dagelijks bewustzijn & open bewustzijn
Dualiteit & eenheid
En meer...



## Gemoedstoestand

Bijvoorkeur in staat van gemoedsrust

Zich van geen kwaad bewust

Gelukkig

Maar...

Soms....wat een toestand!

Dan geeft mijn tegenwoordigheid van geest

Door woeste ruis

Even niet thuis

Dan is het wachten op de geest

Terug van weggeweest

Mag blijven!



Genoeg over het rumoer. Op naar sturing.

Cees Zwart heeft het over de ziel als werkplaats. De ziel is een organisme met (weer!) drie componenten/compartimenten: Denken - voelen - willen.



Samen leeft het zieleven, via de pendel tussen deze drie componenten in de werkplaats van de ziel, stukje bij beetje, haar werkelijkheid bij elkaar & schrijft aan haar **levensverhaal** (daarover meer bij het gelijknamige **Aandachtspunt**).

De ziel manifesteert zich als denken, voelen en willen en verschijnt in de vragen die opborrelen (waarover meer bij **Levensvragen**). Een hele belangrijke kwam al langs: waartoe zijn wij op aarde en *ik* in het bijzonder, want we zijn allemaal hetzelfde maar dan anders. Dat andere maakt ieders bijdrage zo bijzonder.

Voor mijn gevoel dienen de vragen zich eerst aan in het gevoel. Het *voelen* vestigt ergens iemands aandacht op en geeft de wereld kleur met stemmingen. En met emoties > gevoeligheden.

*Gevoelens zijn je leraren, emoties je kinderen.*

Gevoelens zijn welbegrepen emoties; emoties voelen zich niet begrepen (door jou vooral). Met alles wat het gevoel bereikt en aanreikt (lees: bewustwording), kan het *denken* aan de slag: het onderzoekt het, geeft het woorden en wil *de logica van het gevoel\** begrijpen. Het *willen* realiseert het (zich); zet het voelen en denken om in daden. Het willen lust terug naar het voelen: beter zo?

\* *De logica van het gevoel* van Arnold Cornelis is een waardevol en boordevol boek als het over beters gaat. Een kleine disclaimer van Cornelis: het gevoel heeft beweegredenen waar het verstand geen weet van heeft. Zit je bewustwording mooi mee...



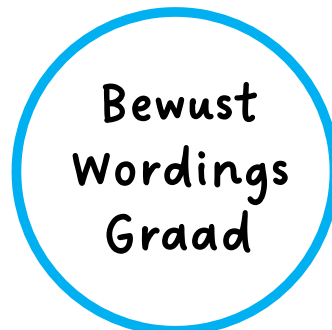
Een zielerover-handreiking:

Zielprocessor	Hoe dan?	De ziel op z'n best (al het goede in drieën). In de woorden van Plato:
Voelen, reikt de beterende hand	<p>Iets vraagt prikkelend om aandacht:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* vaak via de emoties angst, boosheid, verdriet of een afgeleide daarvan of een gevoel (schuld, schaamte, spijt, slachtofferschap...)</li> <li>* of rechtstreeks ten positieve: vreugde, liefde, vrede,..... (als het hart een sprongetje maakt)</li> </ul>	Het <b>schone</b>
Denken, schept een werkelijkheid, via de logica van het gevoel	<p>Geeft met taal &amp; beelden betekenis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrippen</li> <li>• Begrijpen</li> <li>• Bewustworden</li> </ul> <p>Wat niet begrepen wordt - of verkeerd begrepen - vormt een schaduw.</p>	Het <b>ware</b>

<p>Willen, het verlangen te handelen, met activeerkracht</p>	<p>Willen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kleine willen: in een concrete situatie</li> <li>• grote willen: Zelfverwezenlijking, gerelateerd aan de waartoe-ben-ik-op-aarde-vraag</li> </ul> <p>activeerkracht &gt; actie-veerkracht = ook <i>doen</i>, anders <i>wordt het niks</i> en volhouden!</p> <p>'Goed zo?'; vraagt het gevoel &amp; opnieuw: wat vraagt aandacht?</p>	<p>Het goede</p>
--	---	------------------

Durven voelen, anders denken, beter willen

Aandachtspunt



Bewustwordingsgraad...klinkt als: bewustwordingsgraat. Een soort van ruggengraat om (je) recht te houden. En de bewustwordingsgraad snijdt (verticaal) dwars door je ziel:



Om de bewustwordingsgraad te laten stijgen moeten we hemel en aarde bewegen (naar elkaar toe, bij voorkeur) en **burger van twee werelden** worden (naar het idee van Goethe): van de wereld van het dagelijks bewustzijn en van het open bewustzijn.



### Bewustwordingsgraad: in hoogte verstelbaar. Een korte geschiedenis in drie delen

1. Er was eens een tijd waarin het 3-ledige mensbeeld zo vanzelfsprekend was dat de mens niks te kiezen had. Totdat...de rk-kerk met het Concilie van Constantinopel in 869 besloot de geest te geven aan de geest. Waarom in godsnaam? De menselijke bewustwording begon zich toen net een beetje los te pellen uit het goddelijk-geestelijk, begon net een beetje zelfstandig te denken en een gevoel van vrijheid te ontwikkelen, ook voor wat betreft de ontwikkeling van 'het geestelijke' in het leven. De kerk vond dat geen goed idee: liever de mens afhankelijk maken van een aantal 'experts' als het om het goddelijk-geestelijke gaat.

2. De 'trend' tot zelfstandig denken, de ratio ontwikkelen en op eigen benen staan, zette zich door in de mensheidsontwikkeling. Eerst langzaam en toen exponentieel en mondde uit in wetenschap, de industriële revolutie en later ook een informatierevolutie en een soort van psychologische revolutie, een technische revolutie. Het rationele mensbeeld was een feit. Van God los zijn ook steeds meer. Nietzsche kwam zo'n 150 jaar geleden tot de conclusie dat er geen 'aparte' ziel bestaat; dat het een facet is van het lichaam. De verheffende ziel werd meer iets voor romantici en dichters. Met 'wij zijn ons brein' werd 'het hoogste punt' van het menszijn wetenschappelijk vastgelegd. Of gaan we ook nog door om het lichaam af te schaffen met DNA-manipulatie, AI en ongezond leven?

3. We staan voor een keuze: die vraag hierboven of gaan we de weg omhoog? Het zal niet verbazen inmiddels, dat ik 'zieltjes wil winnen' voor 'the way up'. Ik heb goede hoop dat

het die kant op gaat. In de afgelopen eeuw begonnen mensen exponentieel wakker te worden voor de gelaagdheid van het bewustzijn. Via opkomende denkstromingen, therapieën, Zelf-reflectie, de jaren 60-revolutie, levenservaring, nieuwsgierigheid naar 'meer', een groter beroep op de rechter hersenhelft....hoe je er ook bijkomt: de binnenwereld wordt meer en meer verkend en ging inzien dat ze in open verbinding staat met de buitenwereld, het grote geheel, het veld dat je beïnvloedt en dat jou beïnvloedt. In wisselwerking.

#### Bewustwordingsgraad:

- snaar
- (af)stemvork
- antenne
- frequentieverhoger
  - trap
  - lift
- bindmiddel
- reddingslijn



#### Over mijn bewustwordingsgraad

Ik ging het zien door een paar boeken die (toevallig?) op mijn pad kwamen. Dat waren boeken die zoveel mooiers brachten dan andere boeken die bijvoorbeeld feiten wilden beschrijven, die willen dat je je hoofd erbij houdt, dingen wilden uitleggen, bekritisieren. Dat bleek wat anders dan (mij) inspireren. Ik ontdekte boeken die dat konden.

Tegelijkertijd kwamen er (toevallig?) mensen op mijn pad die ook zulke boeken lazen en die daarmee 'ook zo' naar de wereld (durfden/wilden) kijken. En die wereld veranderde daarvan; die ging ook anders naar mij kijken. Hoopvoller, had ik het idee.

Toen belandde ik in goede gezelschappen die elkaar inleidden en inwijdden in meer van dat gedachtengoed. Dat voelde eerst als samen stiekem snoepen uit de pot met mooi(er)s en later voelde het als (steeds meer) thuiskomen.

Toen ontdekte ik Youtube: dat bood filmpjes aan op vast een door mijzelf ingegeven (ja?) zoektermen en toen kwamen er nog meer filmpjes. Die brachten de *verandering van tijdperk* die aan komt rollen steeds actueler en in vele toonaarden. Een deel van de enthousiaste mensen die de filmpjes maakten leek steeds jonger en dat kwam niet alleen doordat ik ouder werd. En toen wist ik het zeker: het is aan het gebeuren, wereldwijd, een bewustzijnsverandering die ons kan laten veranderen van tijdperk. Best wel klaar met het vorige trouwens.... De kritische massa wordt wakker. Of leef ik in een bubbel?

En ineens begon zelfs de wetenschap te ontdekken dat er meer te ontdekken valt. Dan moet je het natuurlijk geen God noemen, want dat is niet objectief. Het veld, dat klinkt een stuk

bestudeerbaarder. Dus nu doet de wetenschap 'veldwerk' en wordt zich bewust van hoe 'het' werkt en samenwerkt in de wereld, in het leven en in het samenleven.

Leuk, hoe meer zielen, hoe meer vreugd. En vele handen maken *licht* werk & het gebeurt waar je bijstaat. Samen, met aandacht, een aardverschuiving bewerkstelligen.



**Caroline Myss** is de (levensloop van de) mens in de loop van haar leven als spiritueel leraar, gaan zien als een flatgebouw. Te beginnen: als het eenmaal ergens staat, staat een heleboel wel ongeveer vast: geboorteplaats, geboortetijd, ouders, kleur, klasse, leefwereld, lichamelijke eigenschappen, enz. > het begane-grond-leven. Je landingsplek.

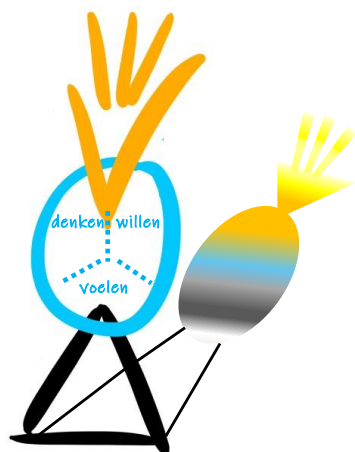
Stijg je hoger op binnen je eigen gebouw, dan zie je een steeds groter plaatje: inzichten, verbanden & dat je wat te kiezen hebt. En keuzes creëren werkelijkheden. Dat is 'the power of choice'. En het lijkt tegenstrijdig dat een hogere verdieping *verdieping* heet, maar eigenlijk geeft het goed aan waar je het moet zoeken.

Je kunt niet in één keer naar de hoogte van het penthouse opstijgen. Dat kost tijd en moeite. Daar moet je hard voor werken. Daar moet je hart voor werken. En er tijd instoppen en voor maken om met/in je bewustwording op te stijgen. Je **levenslicht** er op werpen en laten schijnen.



### Bewustwordingsgraad & schaduw(ver)werking

*Hoe meer licht van boven, hoe minder schaduwwerking*

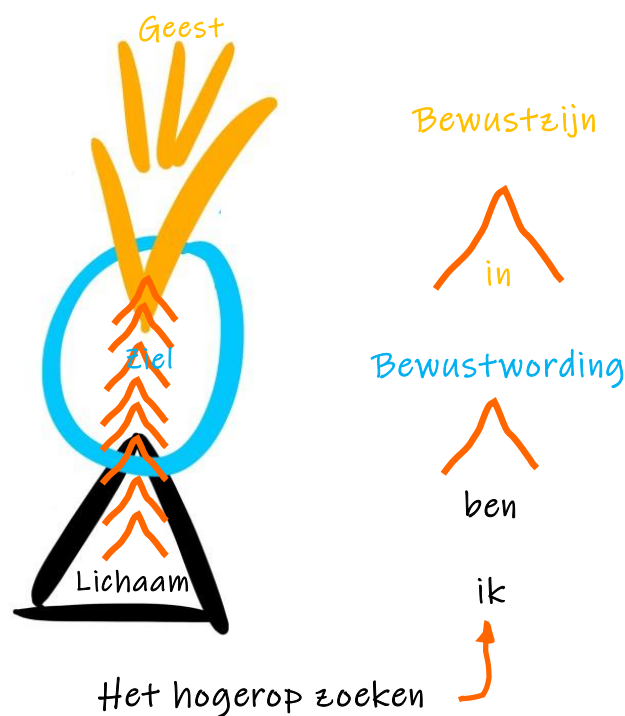


*Ik zie de schaduw liever in het vizier dan dat hij me in de rug aanvalt.*

Dat zei Jung; zo'n beetje de ontdekker van de schaduw(ver)werking.

De schaduw is:

- je persoonlijke onbewuste waar twee kennisbanken resideren: dat wat je nog niet wilt weten en dat wat je niet meer wilt weten. Van daaruit bestookt het je met speldenprikken. Hoe herken je schaduw: aan spijt, schaamte, schuld, slachtofferschap. Alleen: die wil je niet voelen, dus dan maar liever blokkeren die handel!
- de afzettingen van het voelen in de verleden tijd, laagsgewijs opgestapeld en ondergesneeuwd. Ingestopt door/onder het denken.
- Ook de logica van het gevoel die - zonder erbij na te denken - een manier van willen voedt. Mèt nadenken kan het de logica van het gevoel iets anders bedenken te willen.
- wat verduisterd licht werpt op je werkelijkheid
- wat je projecteert op anderen



*Je kunt niet tegen het duister vechten, je kunt alleen het licht aansteken.*





### Met de V van (Schaduw)Verwerking

Schaduwwerking:  
Vergeten: wat ook alweer?  
Veroorzaker: het denken  
dat de schuld overigens  
in alle toonaarden ontkent  
& Verdringt & zich  
Verdedigt

De weg terug Verinneren  
schaduwwerking:  
Vergeven  
Verzoenen

Vervangen van de schaduwafzetting:  
Verdomhoekjes 'verlevenslichten'  
Vredestichten  
Vreugdevol Vrijworden &  
Verschoond Verder



### Bewustwordingsgraad door andere ogen: Iain McGilchrist

Pas toen ik dit levenswerkboek een heel eind rond ('lemniscaat') had, maakte ik via vele youtube-films die zich aan mij opdrongen, kennis met het belangwekkende werk van Iain McGilchrist: een Britse psychiater, schrijver, filosoof en literair geleerde. Ik ben het aan de volledigheid van mijn eigen grote plaatje verplicht om zijn werk alsnog in het lemniscaat in te vlechten. Op dit punt van het verhaal doe ik dat met McGilchrists inzichten over de werking van (of beter: vanuit) de menselijke geest.

In zijn boek [The master and his emissary](#) (De meester en zijn afgezant), met de ondertitel: *The divided brain and the making of the Western World* (2009), heeft McGilchrist gedegen willen onderzoeken hoe de beide hemisferen (hersenhelften) 'kijken' en wat ze dan zien. (Een tipje van de sluier voor dit laatste: twee totaal verschillende werelden, maar daarover meer in de tweede ronde > Je Wereld). McGilchrist heeft niet alleen het grootste literatuuronderzoek ooit uitgevoerd, maar ook in de hersenpraktijk gekeken naar mensen met hersenbeschadigingen in de of andere sfeer en de consequenties daarvan naar hoe ze kijken en wat ze zien (en niet meer zien).

## Hemisfeerbeelden:

Links	Rechts
Neemt waar en wil vatten	Wil begrijpen: omvatten, insluiten
Ziet delen > Aandacht/Focus op detail > zoomt in en ziet gefragmenteerd, geïsoleerde dingen en ziet statisch, losgepeld van de context	Ziet gehelen > het grote plaatje > zoomt uit, ziet context, relaties, het geheel, maakt bewegende beelden
Rede, precisie, modelleert, construeert > representeert	Intuïtie, empathie, inlevingsvermogen, associatief, creatief = present
Mechanistisch, lineair, gereguleerd/via regels, gestandaardiseerd, rechtlijnig > wil controle	Zoekt diepte in tijd, ruimte, emotie, neemt cultuur waar
Reducerend	Includerend
Of-of	Zowel - als, synthese, integratie
Wetenschap	Meesterschap
Ziet het voorspelbare	Ziet mogelijkheden
Ontkent dingen die niet in de theorie passen, laat ze erbuiten, ontkent het buitengewone	Confronteert zichzelf met de incongruenties, onderzoekt ze in/voor het begrijpen van het grote plaatje
Zwart - wit	Mozaïek, caleidoscoop, kleurrijk
Het expliciete, het waarneembare	Het impliciete: het niet direct waarneembare maar wel van betekenis
Nut: Ziet wat het waarneemt vooral in relatie tot het nut ervan. Doel is de dingen die het waarneemt te manipuleren, te koloniseren, controle voor eigen doeleinden. De wereld als hulpbron die geëxploiteerd kan worden.	Verbinding: Maakt contact met dingen en begrijpt ze als een geheel, in relaties, op zoek naar betekenis, bestemming, het hogere doel
Ziet het lichaam als iets waarvan we relaties afgescheiden zijn, een ding in de wereld (ik heb een lichaam)	Ziet het lichaam als 'iets' waarin we leven, iets dat deel is van onze identiteit, de verbinding tussen onszelf en de wereld.
Geeft woorden: 'taal' is een functie van de linker hersenhelft. Taal geeft woorden en bouwt concepten, vooral uit het bekende.	Geeft begrip: ziet ook de betekenis van lichaamstaal, gezichtsexpressie, toon van de woorden, beeldspraak, kan humor begrijpen, kan in metaforen denken, is poëtisch, kan gezichtsuitdrukkingen en lichaamstaal interpreteren
Niks goddelijks, gelooft niet dat er meer is, alles is betekenisloos en zielloos	Oog voor (iets) goddelijks: 'weet' dat er meer is, alles is betekenisvol en bezielde
Denkt in goed of kwaad, oordeelt	Ziet goed en fout in verband met elkaar (het samenvallen van tegenstellingen)

## Aandacht

Aandacht is een belangrijke 'intervenierende variabele' in het werk van McGilchrist. Aandacht bepaalt wat je ziet, construeert onze realiteit, bepaalt wat we ervaren > het is de lens van bewustzijn. De mate van openheid van de aandacht is beperkt door allerlei conditioneringen, die voor ons bepaald hebben hoe we kijken en wat we (wel en niet) zien. En een belangrijke collectieve conditionering is de wetenschappelijke, reductionistische, specialistische blik van de linker hersenhelft die met zijn (vermeende) dominantie de rechter hemisfeer buitenspel heeft gemanoeuvreerd. Dat loopt al een eeuw of drie aan, maar is in de laatste eeuw in een versnelling geraakt. Met deze bevindingen komt McGilchrist tot de conclusie dat we eenzijdig zijn gaan kijken als mensheid en dat we iets waardevols missen. In lijn met Einsteins uitspraak:

*The rational mind is a faithful servant but the intuitive mind is precious gift. We live in a world which honours the servant that has forgotten the gift.*

Het punt dat McGilchrist voor Beters maakt, is dat hij het goede van het aanschouwen van de wereld met beide hersenhelften wil bepleiten. Beide zijn ergens goed in, maar in iets totaal verschillends.

Ook met twee hersenhelften komt al het goede in drieën: 'the McGilchrist-manoeuvre' voor beters: rechts-links-rechts. Rechts maakt via intuïtie contact met iets dat zich wil laten zien, een 'kwestie', een intuïtie, een ingeving en neemt de tijd om de kwestie, de context en de relaties te verkennen en zich bewust te worden. Links zoomt in op de onderdelen en diept ze uit met analytische blik. En rechts is vervolgens weer nodig om hier een betekenisvol geheel van te maken; een groot plaatje. Praktischer dan het lijkt in de levenspraktijk > mits aandacht > Wat je aandacht geeft groeit. Even oefenen voor het betere resultaat. En over dat betere resultaat, nogmaals Einstein:

*Problemen kunnen niet worden opgelost met de denkwijze waarmee ze gecreëerd zijn.*

Over al het goede in drieën gesproken: al het goede voor bewustwording van/voor beters heel kort (& mensbeeldig) samengevat:

