

Werken met een leervraag, het ontvangen van antwoorden en de wil om te veranderen.

Uit het boek 'Leef' van Jan de Dreu. ISBN 90 77416 013

Er is onderscheid tussen informatie en kennis. Wij leven in een wereld die over een ongekeerde hoeveelheid informatie beschikt. Door moderne technologie wordt deze informatie steeds gemakkelijker toegankelijk. Informatie als zodanig is een neutraal gegeven. Zolang wij het kunnen blijven zien als een extern gegeven en het dus kunnen blijven onderscheiden van echte kennis. Want dat zie ik als een intern gegeven. Ik bezit kennis over mezelf. Dat is het vertrekpunt om mezelf beter te leren kennen. Naarmate ik mijzelf beter ken, groeit mijn waarde en betekenis voor de wereld om me heen.

Hoe werkt dat? Het gaat als volgt:

- Alles gaat om de kwaliteit van het leven op onze aarde;
- Die kwaliteit heeft het in zich om te groeien;
- Kwaliteitsverbetering is niet het gevolg van de opstapeling van informatie;
- Het is het gevolg van de ene mens die, keer op keer, durft te zeggen, ik wil;
- De echte wil komt uit ons hart, niet uit ons verstand;
- De moed en de intelligentie om ons hart te laten spreken is een gevolg van onze mate van zelfbewustzijn;
- Wij kunnen leren ons meer en meer bewust te zijn van onszelf, meer en meer te weten wie we zijn.

Echte kennis, zelfkennis dus, richt zich op de twee kanten van ons menszijn.

1. Op onze tekortkomingen (onze ego, schaduwkant, persoonlijkheid of hoe je dat maar wilt noemen). Ik heb geleerd mijn tekortkomingen te erkennen in plaats van te bestrijden. Erkenning helpt mij om allerlei situaties die op mijn weg komen te nemen zoals ze zijn in plaats van weg te schieten in angst of oordeel.
2. Op onze overvloed (onze essentie, talent, wezen etc) Deze essentie ken ik al, want ik ben er mee geboren. Dat vind ik een behulpzaam gegeven. Op voorhand hebben jij en ik al waarde. Die hoef ik niet te verdienen in de uiterlijke wereld. Wel gaat het er om dat ik leer mijn talent uit te drukken in de wereld om mij heen. Zelfkennis is dus ook de kennis van wat ik wel kan en vooral ook niet kan.

Een instrument bij uitstek voor zelfkennis is het stellen van vragen.

Werken met een leervraag is een bijzondere vorm van vragen stellen. Je verschaft jezelf een vraag over een onderwerp waarvan je in je hart voelt dat je er nu in je leven aan toe bent. De vraag zet je vervolgens in de tijd. En na afloop stel je vast wat je geleerd hebt.

Zo'n leervraag verheft ons boven de waan van alle dag. Er gebeurt van alles in ons leven en zonder leervraag zijn we genoopt overal op te reageren en kunnen daar lelijk van in de stress

raken. Met een leervraag is dat anders. Gebeurtenissen zijn dan niet meer de maat van onze levenskwaliteit, maar het materiaal van onze leervraag.

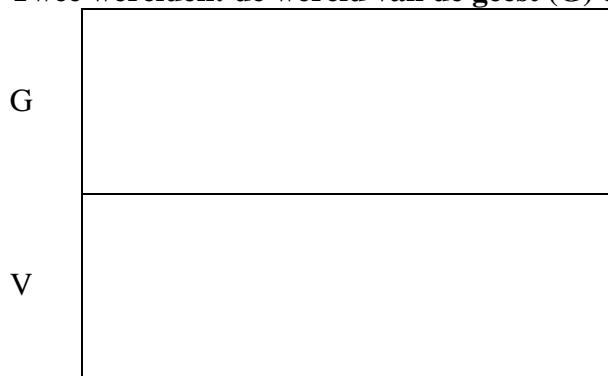
Een echte leervraag

- Komt uit het stil luisteren naar ons hart en niet uit een of ander concept;
- Gaat over het 'ja'. Dus schrap het woordje 'niet' uit de formulering;
- Is niet een oorzaak-gevolg formulering;
- Is gespeend van ieder spoor van oordeel, zelfverwijt of normativiteit.
- Heeft bij voorkeur niet het karakter van een hoe- of waaromvraag. Die zijn beiden eigenlijk gericht op controle.

Eigenlijk is een echte leervraag een mix van aantrekkelijkheid en een zekere vrees. Je mist iets in je leven en je wilt dat graag aanleren. Maar er gaat ook iets veranderen. Je komt er anders uit dan je er in gaat.

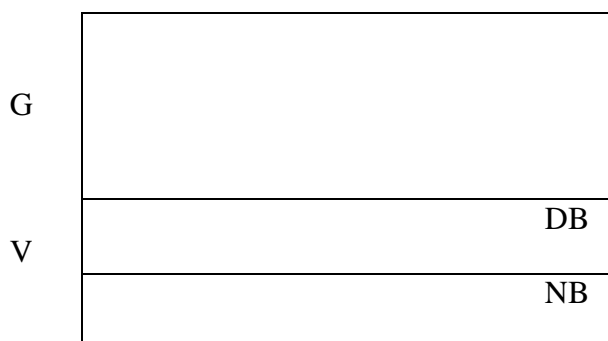
Het **ontvangen van antwoorden** is evenmin gemakkelijk. Een echte leervraag is puur inhoud. Ons hart roept en deze roep woont dus in de wereld van de geest. De antwoorden komen uit de wereld van de vorm. Concrete gebeurtenissen en de gevoelens en de gedachtepatronen die ze bij ons oproepen zijn het leermateriaal. De leervraag heeft ons alleen maar bewust gemaakt. En daardoor 'zien' we ineens hoe we reageren. Dit is een leermoment, een soort van plotselinge eye-opener.

Twee werelden: de wereld van de geest (G) en de wereld van de vorm (V)



Vorm (materie) is gestolde geest. De geest omvat en doordringt de vorm. Het principe van hier en nu verbindt beide.

Wij mensen zijn verknocht aan de vormwereld want de vormwereld verschaft ons een continue stroom van gebeurtenissen en situaties. Er gebeurt altijd iets. En dat iets roept weer reacties op van ons lichaam, van ons gevoel en van ons verstand. Bijvoorbeeld: er gebeurt iets en daar balen we van. Het baalgevoel zet ons aan tot een eigen actie. Bijvoorbeeld: we voelen ons slachtoffer en trekken ons terug in een moeras van slachtofferschap. De volgende gebeurtenis zien we al niet meer, verbitterd als we nog zijn. Eigenlijk vluchten we dan weg uit de vormwereld zoals deze is.



De vormwereld wordt in tweeën gedeeld: het **dagbewustzijn** en het **nachtbewustzijn**. Het dagbewustzijn is de vormwereld in neutrale zin. De wereld in het hier en nu. De dingen zijn zoals ze zijn. Wij neigen ertoe deze wereld binnen de kortste keren te verlaten. Iets van wat is bevalt ons niet. We vluchten weg naar de onderste wereld en dus weg uit het hier en nu. In de onderste wereld geven wij ons over aan oud zeer (verleden) of aan illusies (toekomst). Aandoenlijk eigenlijk. We vluchten voor het ongemak van het heden en geven ons over aan de schijnwereld van onze gedachten. Vanuit ons instinkt gezien volkomen begrijpelijk. Voor iets wat ongemak geeft of zeer doet, loop ik meteen weg. Als ik mijn vinger brand, trek ik die terug. De gevolgen zijn echter rampzalig. In de onderste wereld is geen enkele verlichting of bevrijding te halen. Integendeel, wij zijn daar juist afgesloten van de wereld van de geest. Dus afgesloten van onze eigen levensmoed. Hooguit ontwikkelen wij in onze nachtbewustzijn strategieën om nieuw ongemak te voorkomen. Maar dat komt toch. Dus hup, nog dieper in mijn schulp.

Een illustratie uit het boek 'De zin van het bestaan' van V. Frankl.

Hij beschrijft zijn ervaring uit een aantal jaren verblijf in concentratiekampen, de schok die het kamp veroorzaakt. Plotseling in zoveel ellende en onwaardigheid te komen is voor de meeste mensen niet te verwerken. Zij vluchten hoe langer hoe dieper in fantasiën over hoe het vroeger thuis was en over hoe het later worden zal. Velen scheppen een schijnwereld en vullen daar al hun gesprekken mee. Zij redden het niet. Hij beschrijft gedetailleerd dat juist de mensen die de situatie voor waar nemen een kans maken. Deze mensen plaatsen zich in de verschikkingen van het kampleven en verschaffen zich kleinne opdrachten als schoenen repareren of zieken bezoeken.

Dat brengt ons bij de remedie tegen het vluchtscenario richting nachtbewustzijn. De remedie heet **aanvaarding**. Aanvaarding kan alleen uit liefde voortkomen. Aanvaarding klinkt zo passief maar dat is het niet. Het is geen noodlotprincipe van 'zo is het nu eenmaal'. Dat is juist weer een variant van nachtbewustzijn. Aanvaarding is een actieve waarneming 'zo is het!' Keer op keer. En dat is hard werken.

De helende werking van aanvaarding is enorm. Iedere keer als wij erin slagen in het hier en nu te blijven, opent zich de poort naar de wereld van de geest. Wij krijgen gevoelens van zinvolheid, van inspiratie. Die nemen het ongemak in zich op. De benauwdheid van de vormwereld komt in een grotere ruimte. Die ruimte is per definitie ook nog eens liefdevol. Vanuit ons eigen hart kunnen we ons gedoe en onze pijn liefdevol omarmen.

De wereld van de geest is bijzonder realistisch. De mens is een scheppend wezen. Wij kunnen een idee bewust tot realiteit maken. Of anders gezegd: wij kunnen de vormwereld voor eens en altijd veranderen. Geweldig en groots is dat. Ieder mens heeft dit in zich, ongeacht leeftijd, opleiding of wat voor omstandigheid dan ook. Ik zie de mens als een medeschepper in het ontvouwen van de schepping als geheel. Maar doen we dat ook bewust in ons leven, het praktiseren van de medeschepper? Volgens mij te weinig. Want scheppend zijn is weliswaar mooi, maar ook bijzonder lastig. Aanvankelijk ben je eenzaam en onbegrepen. Geen enkel ander mens deelt jouw idee. Vervolgens dien je een lastige weg af te leggen om jouw idee naar de vormwereld te brengen. Je moet er chocola van kunnen maken. Pas dan is de vormwereld daadwerkelijk vernieuwd en is er sprake van schepping. Wij zijn geneigd al deze moeite niet te nemen. We zien morgen wel. Helaas, in de wereld van de geest is er geen morgen. Het is nu of nooit.

Om dit te begrijpen deel ik de wereld van de geest in twee lagen van bewustzijn: onderin het **zelfbewustzijn** en bovenin het **absolute bewustzijn**. Zo ontstaat er een vierdeling zoals ooit aangegeven door de mysticus Gurdjieff.

	AB
G	ZB
	DB
V	NB

Zelfbewustzijn is een wonderbaarlijk en ook mysterieus gegeven. Wij kunnen ons bewust zijn van ons eigen zelf, van onze ware aard. Eigenlijk hebben we een gevoel en zelfs een weten van onze eigen toekomst. Ik kan worden wie ik ben. Dat is niet een ego-ik. Het is een IK die betekenis heeft voor zijn omgeving, die een medeschepper is. Dat wat ik kan scheppen is specifiek voor mij weggelegd. Ik ben uniek van aard en vertegenwoordig dus een unieke bijdrage aan de verdere schepping van onze aarde en dus van het hele universum. Hoe ver dat reikt, weet ik niet. Wat mijn bijdrage is, weet ik wel. De vraag is alleen: doe ik het ook? Of beperk ik mij liever tot het leven in de vormwereld?

De kracht en betekenis van onze geest is onvoorstelbaar groot. Frankl noemt dit als tweede factor die maakt dat mensen de hel van een concentratiekamp kunnen overleven. *Hij schetst het bekende ochtendbeeld van mensen die niet meer opstaan. Iedereen in het kamp weet dat dit het teken is van opgeven en dat ze 's avonds deze mens dood zullen aantreffen. Op een ochtend overkomt dit Frankl zelf. Hij wil niet opstaan, alles is zinloos, het innerlijk licht is uit. Gedetailleerd beschrijft hij zijn afglijden. Totdat dit in zijn geest nog net op het nippertje stopt. Hij ziet ineens zijn eigen toekomst, een collegezaal in Wenen, waar hij les geeft aan studenten. Dit fotografisch droombeeld voelt als echt. En hij besluit om deze reden toch weer op te staan.*

Ook in minder dramatische omstandigheden werkt dit zo.

- Wij hebben een permanent besef van onze eigenheid, ons eigen zelf;
- In het hier en nu geeft het universum, het absolute bewustzijn, ons informatie. Sterker nog, ik geloof dat wij steeds opnieuw precies die ingeving krijgen die wij nodig hebben. Dit gaat vanzelf. Net als de vluchtpijl in het vormbewustzijn vanzelf werkt, zo gaat het ook met de ingevingspijl in het geestelijk bewustzijn. Voor ingevingen hoeven wij geen enkele moeite te doen.
- Dan komt het taaie werk: voeg ik de daad bij de gedachte? Breng ik mijn idee naar de vormwereld?

Dit laatste noem ik het activeren van de wil. **Wij hebben de keuze.** We doen het wel of we doen het niet. De verleiding om het niet te doen is groot. Ieder idee verstoort de vormwereld zoals deze was. In allerlei gedaanten. Mensen begrijpen ons niet, doen moeilijk tegen ons. Materieel lijken ideeën aanvankelijk onhaalbaar. Dat is logisch, want het gaat om iets nieuws. Dus tegenwind alom. Dus, dan maar liever wat uitstellen. Maar ja, in de wereld van de geest is dat afstel. Schepping is een one time shot. Besluiten is daarin de sleutel. Een eenmaal gehoord idee kunnen we via een besluit verankeren in ons zelfbewustzijn. Daar verricht dat besluit een wonder. Het dwingt de vormwereld zich te voegen. Activeren van een geestelijke impuls is nog wezenlijker dan aanvaarding. Aanvaarding doet ons genezen. Willen doet ons groeien. Onze innerlijke schepper wordt steeds sterker. Dat maakt ons gaandeweg tot een vrijer mens, iemand die kan bestaan vanuit zichzelf. En bovenal....de wereld wordt er beter van. Iemand die iets wil is een zegen voor haar omgeving.