

Bewustzijn, spiritualiteit en christen zijn

Johan Bergé

Juni 2020

Inleiding

Het leven kabbelt almaar verder en wie terugblijkt aan de hand van getuigenissen van mensen in de loop der tijden, moet vaststellen dat mensen enerzijds al eeuwen lang lief en leed op dezelfde wijze delen, maar dat anderzijds iedere periode in de geschiedenis zijn eigenheid heeft. En dan rijst bij mij de vraag: wat is eigen aan de tijd waar wij in leven? En is er een weerslag van het tijdseigene op spiritualiteit? En zo ja, wat dan wel?

Zoals men meestal geboren wordt met een neus, twee ogen, tien vingers en evenveel tenen, zo zijn de meeste mensen ook van nature goed. Bomen krijgen een goede start in hun 'leven' en, tenzij tegenslag, groeien en bloeien ze. Waarom zouden mensen een uitzondering vormen in de natuur? Het besef dat mensen 'goed' geboren worden is er niet altijd geweest. We zijn opgevoed met het katholieke besef van schuld en erfzonde, aangeboren zondigheid, die alleen gered kan worden door een laagje beschaving. Die beschaving kan dan ingevuld worden door een religie of afgedwongen door ethische normen. Meer en meer gaat men er nu van uit dat mensen aangeboren goed zijn, maar geblutst en gebuild worden door de omstandigheden van het leven. In dat kader is zelfzorg een fundamenteel gegeven, er zorg voor dragen dat je gewapend bent tegen dit leven of dat je de opgelopen kwetsuren weer te boven komt. Dat, met andere woorden, je weer een zo goed mogelijk mens wordt en kunt bijdragen aan het geluk en het welzijn van de mensen rondom jou. Spiritualiteit leent zich daar uitstekend toe. Dit is het centrale thema van het artikel. Wat volgt is de redenering, verantwoording en praktische toepassing van deze stelling.

Deel 1: Bewustzijn 2020

1. De wereld waarin we leven

Wanneer we iets complex willen begrijpen, gaan we het probleem opdelen in stukjes en voor ieder stukje een oplossing zoeken. Daarna brengen we alle deeloplossingen bij elkaar en proberen er een besluit uit te halen. Opdelen, indelen, structureren, catalogiseren, schematiseren, in hokjes steken, allemaal pogingen om de werkelijkheid te begrijpen. Maar die totale werkelijkheid vatten, lukt ons niet omdat ons verstand de complexiteit niet aankan. Dat is helemaal niet erg zolang we beseffen dat wat wij of anderen denken niet de alleenzaligmakende waarheid kan zijn. De drang naar begrijpen blijft bestaan en we roeien met de riemen die we hebben, met de (wetenschappelijke) kennis die er is en aangezien de wetenschap evolueert, verandert het wereldbeeld dat we hebben meermaals doorheen de tijd. Om een overzicht te krijgen op het evoluerend wereldbeeld gaan we de tijdsspanne in stukjes kappen en apart benoemen. Maar zoals alles zit ook dit ingewikkelder ineens en vervloeien de geschematiseerde tijdvakken in elkaar.

Het begrijpen van de werkelijkheid op een bepaald ogenblik hangt niet alleen af van de heersende wetenschappelijke kennis, maar ook van de kennisoverdracht naar Jan met de pet en Mien met de mandoline toe. Gebeurt het efficiënt? Spoort het met het begripsvermogen dat zij hebben als individu? Charles Darwin, de vader van de evolutietheorie, leefde in de tweede helft van de negentiende eeuw, maar zijn theorie bleef in het katholieke Vlaanderen meer dan honderd jaar taboe. Het was in de periode van mei '68 dat mijn vader, toch medisch geschoold, ons vol trots

vertelde dat de mens van de aap afstamde, wat een beetje kort door de bocht was. Het was de postmoderne tijd, de tijd waar in brede lagen van de bevolking, voor het eerst, het hiërarchisch gezag in twijfel getrokken wordt. Men hanteert voortaan een meer holistische visie als reactie op de moderne tijd, toen aan institutionele waarheid niet te tornen viel. Iedereen kan en mag voortaan zijn eigen gedacht hebben en verkondigen over de gang van zaken in deze wereld.

De onderverdeling in tijdsvakken op zich is geen evidentie. Talloze mensen hebben elk hun eigen opvatting daarover verkondigd¹. Volgens Wilber verschijnt er aan de horizon een nieuwe fase, waarbij aandacht en waardering is voor de mening van anderen, voor andere levensbeschouwingen, voor migranten, voor de natuur, voor rechten van minderheden, voor duurzaamheid in alle aspecten van het leven. Als christen kan ik mij inleven in de Islam of het Boeddhisme en elementen daaruit (over lijden bv.) opnemen in mijn individuele religieuze praktijk. Tegenstrijdige begrippen kunnen hier samengaan, zoals bij mensen die zich 'religieuze atheïsten' noemen. Kernidee is, nog altijd volgens Wilber, wereldvrede, het accepteren en omarmen van iedereen.

2. Weerstand tegen dit wereldbeeld

Er is een enorme spontane weerstand om al dat 'nieuwe' zomaar te accepteren, want hebben we het niet goed met ons 'verouderd' wereldbeeld? We zijn er toch met rasse schreden op vooruit gegaan op alle vlakken: gezondheid, onderwijs, comfort, mobiliteit, vakantie, sport- en recreatiefaciliteiten, huisvesting, vrijheid van meningsuiting en levensbeschouwing, baas in eigen buik, zelfbeschikking, sociaal vangnet, ziekenzorg, jaren van pensioen, mensenrechten... Daarnaast vergeten we gemakshalve de prijs die we ervoor betalen, anno 2020 een virale pandemie, maar ook een reuzengroot milieu- en klimaatprobleem en daarenboven geniet niet iedereen van de voordelen waarvan we denken dat ze gemeengoed zijn. We zijn bang om onze levenswijze aan te passen omdat we vrezen te moeten inleveren. Maar covid-19 en andere samenlevingsproblemen duwen ons met de neus op de feiten en misschien stonden we versted tijdens de lockdown dat een beetje inleveren en een rustiger leven nog zo slecht niet zijn; misschien is het zelfs mogelijk de voordelen van nu min of meer te combineren met een meer holistisch functionerende maatschappij. Het is geen of-verhaal maar het nieuwe komt bovenop de goede verworvenheden van het oude.

Wereldbeelden komen niet zomaar uit de lucht vallen maar zijn telkens het resultaat van een evolutie, gebaseerd op nieuwe kennis. Bij de ontluikende moderne natuurwetenschappen in de achttiende eeuw, ontwikkelde Newton een (reductionistische) fysica waar de tastbare materie de enige fundamentele werkelijkheid was, waar men naar oorzakelijke verbanden zocht en streng vasthield aan de herhaalbaarheid van experimenten om natuurwetten te formuleren. Oorzaak en gevolg, de resultaten van natuurlijke processen kunnen voorspeld en beheerst worden. Een eeuw later, nog altijd in de moderne tijd, formuleerde Darwin een theorie waaruit mettertijd een visie op de evolutie van het mensbeeld voortvloeide. Volgens Darwin verloopt de evolutie uiterst langzaam in een vloeiend continuüm waarbij door mutaties de meest geschikten overleven. Die evolutie is een spontaan en toevallig gebeuren en dus helemaal niet doelgericht². In tegenstelling tot tijdsgenoten, toonde Darwin aan dat het niet omgevingsfactoren zijn die evolutie bewerkstelligen. Als toeval de motor wordt voor de evolutie, is er geen plaats voor een scheppende god. Voeg daarbij de overvloed aan beelden van religieus geweld en in één beweging is er niet veel ruimte meer voor spiritualiteit. Wanneer mutaties tot doel hebben om de meest geschikten te laten overleven, krijgen we een

¹ Binnen Ginkgogroep zijn we overeengekomen het model van Ken Wilber te gebruiken.

www.ginkgogroep.be/teksten/teksten-in-voorbereiding/bewustzijnsontwikkeling

² In *The God Delusion – 2006, Black Swan, London* – stelt Richard Dawkins dat volgens Darwin soorten niet ontworpen zijn, maar de onbedoelde uitkomst van mutaties en natuurlijke selectie.

meritocratie en een kapitalistische structuur, waarbij eliminatie van de zwaksten een natuurlijk gegeven is en niets ons belet de aarde verder tot uitputting te ontginnen. Maar we evolueren verder. Darwin en Newton hebben een onnoemelijke verdienste voor de wetenschap, maar eigentijdse vorsers ontwikkelen nieuwe kennis, voortbouwend op de verworvenheden van de oude.

3. Een vernieuwde wetenschap

De evolutietheorie van Darwin is een hypothese, een veronderstelling die de verdienste had plausibel te zijn en dus werd algemeen aangenomen dat het een geldige theorie was. Nu weten we dat de evolutie geen langzaam vloeiend continuüm is, maar schoksgewijs verloopt. Dat het niet gaat om een spontaan en toevallig gebeuren zonder plaats voor doelgerichtheid, maar dat ergens een interne overlevingsdrang kan zorgen voor doelgerichtheid, en vooral dat omgevingsfactoren van kapitaal belang zijn. Schiet er dan niets over van de oude theorie? Toch wel, het is opnieuw een én-én verhaal. Het genetisch materiaal doorgeven is één ding, de genen moeten nog werken ook en nu blijkt dat dit niet evident is. Epigenetica is een nieuwe wetenschap die het verschijnsel bestudeert waarbij genen onder invloed van omgevingsfactoren een andere vorm kunnen krijgen en zo hun werking blokkeren of veranderen. Typische voorbeelden zijn overgewicht en diabetes type2 als gevolg van verkeerde eetgewoontes. Maar ook verslavingen en sommige ziektes zoals kanker kunnen het gevolg zijn van epigenetische veranderingen. Deze veranderingen in het genetisch materiaal worden overgeërfd en zo krijgen nakomelingen dezelfde 'afwijkingen'. Het goede nieuws is dat je er iets kunt aan doen. Met de juiste levensomstandigheden kan je de blokkade opheffen door je genen de originele vorm terug te geven. Wij hebben dus veel meer dan we vroeger dachten ons 'epigenetisch' lot zelf in handen.

We moeten nog een stap verder gaan. Organismen passen zich niet alleen aan de omgeving aan, ze veranderen in stresssituaties doelgericht hun genetisch materiaal om te overleven en om zodoende de aanpassing van toekomstige generaties te verbeteren. De bioloog John Cairns heeft een experiment bedacht met bacteriën dat dit aantoonde. Hij publiceerde het onder de toepasselijke naam³ 'The origin of mutants'⁴. Dergelijke experimenten met gerichte mutaties zijn sedertdien met succes vele malen herhaald en hebben praktische toepassingen in industrie en geneeskunde⁵. Een organisme in doodsnood, in dit geval een bacterie, gaat op 'korte tijd' een stortvloed van mutaties veroorzaken totdat er zich een geschikte mutatie voordoet en dan stopt het muteren en overleeft het organisme. Het mechanisme van muteren is lukraak, maar wel met een intentioneel doel. En dit weten we omdat het proces stopt zodra de geschikte mutatie gevonden is.

Verloopt de evolutie lukraak, spontaan en doelloos? Niet alles wat lukraak lijkt, is het ook. Het kan ook chaotisch zijn en dat is niet hetzelfde. Chaos heeft een alledaagse betekenis, maar is ook een wiskundig begrip⁶. Lukrake systemen functioneren via toeval en chaotische systemen lijken lukraak, maar zijn gebaseerd op een verborgen organisatie. Veel natuurlijke systemen zijn chaotisch, het klimaat is bv. een chaotisch systeem, de dynamiek van het wolkendek, de verspreiding van een scheutje melk in een kop koffie, beurskoersen, het kriskras door elkaar lopen van mieren in hun nest

³ Darwin publiceerde zijn theorie in 1859 onder de titel 'On the origin of species'.

⁴ J. Cairns, J. Overbaugh en S. Millar, 'The origin of mutants', *Nature*, vol. 335 (1988), pp. 142-145. In Jim Al-Khalili en Johnjoef Mcfadden, *Life on the edge*, Transworld (2015). NI.: *Hoe leven ontstaat*, atlas contact (2015) ISBN 9789045029306

⁵ Bruce Lipton, *Spotaneous Evolution and a way to get there*, Hay house, London (2011). NI.: *Spontane evolutie*, Ank Hermes, Utrecht (2013). ISBN 9789020209341

⁶ Een chaotische systeem is een term uit de wiskunde die complexe bewegingen beschrijft, waarin ogenschijnlijk geen organisatie achter zit. De deterministische oorzaak-gevolg redenering is niet langer van toepassing.

enz.. De veronderstelling dat mutaties lukraak verlopen, kan een chaotisch verloop maskeren. Volgens Newton is er een strikte band tussen oorzaak en gevolg en dat is ook zo, maar niet altijd. In de kwantumfysica heeft alles een wederkerige invloed op alles. Ook hier is tussen beide soorten fysica geen tegenstrijdigheid, wel een voortschrijdend inzicht. Kwantumfysica sluit de Newtoniaanse fysica in en vult die aan daar waar de werkelijkheid niet uitsluitend uit materie bestaat. Ze verklaart naast het bekende ook een heel nieuwe dimensie van voorheen onbekende energetische krachten.

Wanneer de evolutie niet lukraak, spontaan en doelloos verloopt en daarenboven onderhevig is aan invloeden uit de omgeving, krijgen we als mensen toch meer vat op ons leven dan we tot voor kort dachten, en zoals we verder zullen zien, komt er meer ruimte voor vrije wil, menselijkheid en spiritualiteit.

4. De aangeboren goedheid van de mens

In *De meeste mensen deugen*⁷ rijgt Rutger Bregman over honderden bladzijden het ene verhaal aan het andere, hij wikt en weegt en hij stelt vast dat het beeld dat de geschiedenis ons opdringt, niet klopt met de werkelijkheid. In oorlogen weigeren de meeste soldaten te schieten, daarom is oorlog voeren met drones en spelen met de 'joy'stick (what's in a name) zoveel efficiënter. We zijn overspoeld met verhalen, films en fake nieuws, waardoor we geloven dat de mens een wreedaardig beest is in het diepst van zijn wezen. En toch zegt Bregman: "de meeste mensen deugen".

Dirk Van Duppen pakt het in zijn boek *De super samenwerker*⁸ wetenschappelijk aan en legt uit aan de hand van de evolutietheorie en talrijke experimenten en hypothesen uit de literatuur, dat de meeste mensen met een sociaal gevoel geboren worden, dat de meeste mensen van nature goed zijn. Als we de evolutie volgen van reptiel tot mens, zien we dat sociaal aanvoelen evolueert van niets via moederzorg, zorg voor de groep, wederzijdse zorg tot een gezamenlijk sociaal aanvoelen. Daarbij gaan de grootte van de hersenen en sociale ontwikkeling hand in hand. Het is uiteindelijk dit samengaan van intellect en samenwerking dat de evolutie met reuzensprongen vooruit stuwde, veel sneller dan natuurlijke selectie alleen het zou kunnen verwezenlijken. Het deed Michael Tomasello⁹ zeggen: 'Mensen hebben grote hersenen, niet om als individu geniaal te zijn, maar om de koppen bij elkaar te kunnen steken.'

Recente wetenschappelijke inzichten laten zien dat het sociale profiel van mensen veel groter is dan bij chimpansees en andere primaten. Experimenten met menselijke baby's en kleuters tonen aan dat ze een rechtvaardigheidsgevoel hebben en een sociaal gedrag dat onbaatzuchtig is. Het zit ingebakken in de mens als soort. Menselijke borelingen hebben door hun gewicht en kwetsbare passiviteit veel meer zorg nodig dan pasgeboren chimpansees en de evolutie lost dat op door meer mensen bij de 'broedzorg' te betrekken¹⁰. Moeder en kind worden noodgedwongen bijgestaan door een schare helpers. Zelfs als de bevalling probleemloos verloopt, moeten anderen voor voldoende voedsel en rust zorgen. Baby's verstaan dan ook de kunst om door hun aanwezigheid een liefdevolle tederheid uit te lokken bij alle omstaanders. De hechte band tussen moeder en kind en de liefdevolle uitwisseling tussen kinderen en allen die hen ondersteunen, zorgen voor een exploderende intellectuele en sociale evolutie, die elkaar wederzijds versterken.

⁷ Rutger Bregman, *De meeste mensen deugen*, de Correspondent (2019). ISBN 9789282942187

⁸ Dirk Van Duppen, *De super samenwerker*, uitgeverij EPO (2016). ISBN 9789462670655

⁹ Michael Tomasello was codirecteur en onderzoeker evolutionaire antropologie aan het Max Planckinstituut in Leipzig en is momenteel prof. psychologie aan Duke University in Durham, North Carolina.

¹⁰ Hrdy Sarah, *Mothers and others, The evolutionary origins of mutual understanding*, Harvard University Press, 2009 – NI.: *Een kind heeft vele moeders, hoe de evolutie ons sociaal heeft gemaakt*, Nieuw Amsterdam, 2009.

Hersencircuits en neurohormonen sturen bij zoogdieren de zorginstincten tussen moeder en jong. Later in de evolutie deinde die zorg uit naar niet-verwante groepsgegoten. Dat verklaart het ontstaan van de hersenschors of cortex bij zoogdieren. Dankzij die cortex konden zoogdieren hun reflexen overstijgen en met vallen en opstaan dingen aanleren. Positieve en negatieve ervaringen, imitaties van het moederdier en wat ze 'leerden' van soortgenoten werden in een geheugen opgeslagen. Zoogdieren doen kennis op en die wordt doorgegeven door de generaties heen, maar die kennis verandert niet, er zit amper evolutie in. Later, bij de voorlopers van de mens, selecteert de natuur opnieuw neurologische mechanismen, de neocortex, en de zorg voor de ander evolueert tot wederzijds beschermende zorg. Zonder ongelukken wordt de mens geboren met een sociaal instinct dat leidt tot samenwerking en een groepsgevoel dat goed van pas komt bij de jacht op gevaarlijk wild en bij conflicten met vijandige groepen. Schuld- en schaamtegevoel helpen om diegenen die er in de groep de kantjes aflopen, bij de les te houden.

Het hormoon oxytocine stimuleert ons om ons te verbinden met de groep, maar ook om ons, waar nodig, af te zetten tegen onbekenden. Daartoe ontwikkelen we, naast onze aangeboren neiging tot rechtvaardigheid en edelmoedigheid, ook een aangeboren neiging tot egocentrisme en egoïsme, zelfzucht. Als de omgeving vijandig wordt of als we het gevoel hebben dat ze onveilig wordt of als we het gevoel hebben dat we benadeeld worden, zijn we geneigd zelfzuchtig te reageren, en dat is dikwijls een aanleiding voor conflicten. Voeg daarbij dat de mens niet alleen van nature goed is, dat hij onveilige situaties met zelfbehoud kan beantwoorden, maar ook dat het leven zelf niet altijd rozengeur en maneschijn is. Traumatische omstandigheden en ervaringen die nu eenmaal bij 'leven' horen zoals verlies, ziekte en dood, hebben een invloed op het gedrag en welbevinden van de mens. Zoals in de inleiding aangehaald en verder aangetoond wordt, kan spiritualiteit helpen om die negatieve invloeden te plaatsen en te dragen.

5. Bewustzijn

Om complexe situaties te begrijpen, stelt men ze soms eenvoudiger voor, maar de werkelijkheid zelf wordt er daarom niet eenvoudiger op. Men doet het dikwijls voorkomen alsof één hersenlocatie of één gen verantwoordelijk is voor één bepaalde hersenactiviteit, maar quasi altijd zit het veel complexer in elkaar. Meerdere cellen, over de hersenen verspreid, vuren tezelfdertijd om één actie te bekomen en meestal is die actie complexer dan men denkt. Als een zenuwbaan een signaal geeft aan een spiervezel, stuurt hij tegelijk een signaal naar de hersenen omdat die moeten kunnen anticiperen op het motorisch commando en op het logische gevolg van dat commando. Een eenvoudig voorbeeld hiervan heb je als je jezelf kietelt. Op het ogenblik dat je nog maar denkt jezelf te kietelen is er al een signaal vertrokken naar de hersenen die de gevoeligheid voor het kietelen blokkeert. Je kan jezelf dus niet kietelen. Wanneer iemand anders je bij verrassing kietelt, wordt die gevoeligheid niet geblokkeerd omdat wij geprogrammeerd zijn om te overleven en we snel moeten kunnen reageren op 'vijandige' prikkels van buitenaf.

Het brein¹¹ krijgt enorm veel prikkels zodat het een prioriteitenlijst moet kunnen aanleggen om reacties op gevaarlijke situaties aan te kunnen. De totaliteit aan prikkels van buitenaf en binnenin vormen ons bewustzijn. Weten, het gevoel hebben, dat je bestaat, is een andere mogelijke definitie. Of nog: het vermogen tot innerlijke ervaring, van welke aard dan ook. Het bewustzijn blijft een mysterie. Grote vraag is of we een strikt afgescheiden individueel bewustzijn hebben of dat het een

¹¹ Hersenen zijn het deel van het zenuwstelsel in de schedelpan. Het brein staat voor geactiveerde hersenen (naar van Dale).

eenheid vormt met het bewustzijn van de anderen¹². Elke poging om het bewustzijn te begrijpen in termen van hersenactiviteit legt alleen een verband tussen het vermogen van een persoon om een ervaring te beschrijven en de overeenkomstige specifieke toestand van het brein van die persoon. Maar dit verklaart niet het ontstaan van het bewustzijn. Er is niets aan een brein dat zelfs maar suggereert dat het bewustzijn zou kunnen herbergen. Volgens Harris¹³ is bewustzijn de substantie¹⁴ van elke ervaring die we kunnen hebben of waarop we kunnen hopen, nu en in de toekomst.

Mijn vader is 85 jaar geworden, was zeer slechtiende op het einde van zijn leven, weinig mobiel en dus noodgedwongen op zichzelf en met zichzelf bezig. Hij citeerde met regelmaat de uitspraak van de Franse schrijver André Gide: "Je m'éloigne lentement de moi-même". 'Ik laat mezelf langzaam los'. Terwijl hij 'moi-même' bleef, was zijn ik, zijn 'me', zijn zelf aan het wegwandelen. Zijn persoonlijkheid, het beeld dat hij van zichzelf had, werd vager en toch bleef hij wie hij was. We verliezen ons wezen, ons bewustzijn, niet als we ziek of dement worden. Er is dus een duidelijk verschil tussen mijn wezen en mijn persoonlijkheid, tussen mijn bewust zijn/bewustzijn en mijn zelf¹⁵. Mijn zelf is voor mijn bewustzijn niet de echte werkelijkheid, maar een voorstelling van mezelf om de wereld aan te kunnen, mijn persoonlijkheid in de maatschappij. Mijn bewustzijn overstijgt mijn zelf.

Het is mijn brein dat de totale inhoud van mijn bewustzijn vernauwt tot mijn persoonlijkheid, mijn zelf. Mijn brein selecteert een fractie uit alle mogelijke prikkels en doet dit opdat ik zou kunnen overleven in de wereld. Mijn zelf is voor mijn bewustzijn niet de echte werkelijkheid, maar een illusie, een voorstelling van mijn persoonlijkheid om de wereld aan te kunnen. Het brein laat enkel die fractie prikkels van ons bewustzijn door, opdat we met ons gezond boerenverstand zouden kunnen overleven¹⁶. Het brein creëert daardoor een 'ik', zodat we een idee krijgen wie we zelf zijn, zodat we denken dat we een idee krijgen wie we zelf zijn. Denken dat dit zelf, wat we onze persoonlijkheid noemen, werkelijkheid is, is dan ook een illusie. Ons bewustzijn is groter dan ons zelf en dan ons brein.

Het beeld dat we van ons bewustzijn hebben is amper te vatten. Het besef dat we een bewustzijn hebben, wordt veroorzaakt door het besef dat andere bewustzijnsvormen ons opmerken. Wij hebben als mens het vermogen om de mentale toestand bij een ander te herkennen. Wij herkennen dat de ander een bewustzijn heeft, maar kennen daarom nog de gedachten en bedoelingen van de ander niet. We interpreteren. Gezien worden door een bewust wezen en daardoor zelf bewustzijn ontwikkelen, is van essentieel belang voor onze normale intellectuele en sociale ontwikkeling. Wij

¹² Einstein, geciteerd door Ervin Laszlo in *Science and the Akasha Field – An integral theory of everything*, Inner Traditions USA (2004). Nl.: *Kosmische visie*, Ankh-Hermes bv. (2004). ISBN 9020283596: 'De mens is een bestanddeel van het geheel dat wij universum noemen, maar dan een deel dat wordt begrensd door tijd en ruimte. Hij ervaart zijn gedachten en gevoelens als afgezonderd van de rest – een soort optische illusie van zijn bewustzijn. Deze illusie is voor ons een soort gevangenis die grenzen stelt aan onze persoonlijke besluiten en onze affectie beperkt tot de weinige mensen die ons het meest nabij staan.'

¹³ Sam Harris, *Waking Up – science, scepticism, spirituality*, Simon & Schuster, New York (2014). Nl.: *Het huidige moment, spiritualiteit zonder religie*, Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam (2016). ISBN 9789057124136

¹⁴ In de filosofie, en met name in de ontologie, verwijst het woord substantie naar wat permanent is in de dingen die veranderen.

¹⁵ Bewustzijn en zelf zijn woorden die ik hier aan ideeën toewijs. Het blijven woorden die inruilbaar zijn voor andere termen. Het is noodgedwongen een persoonlijke keuze en ik volg hierin Sam Harris. Er is verwarring mogelijk tussen 'het bewustzijn' als zelfstandig naamwoord en zich bewust zijn van iets, bv. onze persoonlijkheid.

¹⁶ Hypothese naar Harris pag. 183.

zijn ons bewust van anderen en op het ogenblik dat wij merken dat zij zich bewust zijn van ons, worden wij bewust van ons zelf.

Onze persoon, wie we menen te zijn, is voor een stuk genetisch bepaald en voor de rest het resultaat van 'de meeste mensen zijn van nature goed' én wat ons brein ervan gemaakt heeft. Onze persoon wordt geboetseerd door wat we in het leven ondergaan met het oog op overleven. We worden door de omstandigheden van het leven geblutst en gebuild. Het zou leuk zijn indien we konden terugkeren in de richting van 'onze van nature goed'-situatie. Dat kan, daar bestaan technieken voor. Voor het gedeelte dat genetisch bepaald is en de trauma's die we opgelopen hebben, kunnen we zo nodig geneeskundige en psychologische therapieën goed gebruiken. Om de existentiële pijnen te lijf te gaan, de kleine en grotere trauma's die bij het leven zelf horen, zoals ziekte, oud worden, dood, kunnen we ervaren dat ons zelf slechts een illusie is, een goedbedoelde maskerade van ons bewustzijn door ons brein. Mindfulness, meditatie en religiositeit kunnen hier van onschatbare waarde zijn.

6. Latijns theater

Bezig zijn met de woorden bewustzijn, persoon, zelf is niet eenvoudig omdat we het over onszelf hebben en voor ons gevoel hebben die woorden allemaal ongeveer dezelfde betekenis, terwijl het niet zo is. Om meer begrip te krijgen, gebruiken we een metafoer. We doen dit in navolging van de auteur en acteur Peter De Graef die we vrij letterlijk citeren uit het tweede deel van een you-tube filmpje¹⁷ - 'Just talking'.

Het woord 'persoon' komt etymologisch van het Latijnse 'per sonare' en dat betekent 'door het geluid', waarlangs het geluid door komt. Een persona is een houten masker dat in Rome op het toneel gebruikt werd. Het zijn dode stukken hout waar de klank vandaan komt. Het leven, de acteur, dat waar de klank vandaan komt, zit daar achter. En dat is nog steeds het geval, onze personen zijn concepten, we zijn niet ons lichaam, alhoewel we wel dat gevoel hebben. We zijn niet onze naam, onze overtuiging of beroep, we zijn het in wezen niet. Dat is een dood stuk hout.

Dat is het drama waarmee we allemaal geboren zijn, dat we langs de ene kant het gevoel en de overtuiging hebben dat we die persoon zijn en langs de andere kant weet die persoon eigenlijk dat we dat niet zijn. Ik ben niets en we willen ons ganse leven bewijzen dat we wel degelijk die persoon zijn: door ons best te doen, door een diploma te halen, door veel geld te verdienen of te zorgen dat we liefde krijgen en elke keer dat we iets bereiken, heeft onze persoon het gevoel te bestaan en dat maakt ons gelukkig. Maar na afloop van weinig tijd, beginnen we weer te twijfelen en gaan we voor een volgende verovering, nog meer geld op de bank, nog liever gezien worden enz.. Dat is het drama waarin we zitten en ondertussen weten we niet waar we het hebben.

Als we die persoon de liefde laten beleven, dan gaat hij van zijn geliefde de liefde gebruiken omdat hem dat het gevoel geeft van te bestaan. Liefde, ontdaan van alle rommel, gaat daarover. De liefde die ik van mijn ouders gekregen heb, gaf mij het gevoel dat ik bestond, dat ik besta, dat ik er was. En als die ouderlijke liefde ontbrak, dan kreeg ik het gevoel dat ik er niet meer toe deed. Dat is de manier waarop we liefde ervaren. Als we twee personen in een liefdesrelatie op elkaar loslaten, dan krijgen ze het gevoel van te bestaan en dat noemen we verliefdheid. Maar dat verliefd gevoel is niet vol te houden. Er zijn nog andere dingen in het leven. En dan komt direct, als de schaduwkant, het gevoel van 'ik doe er niet toe misschien' en zo ontstaan relationele ruzies in alle mogelijke vormen. Maar

¹⁷ www.youtube.com/watch?v=yIPa_ZyP-z4

achter het masker van de andere staat de acteur, het wezen, dat waar de klank vandaan komt. En als we daar naar gaan kijken, wat achter het masker zit, dan blijven we toch de persoon zien en we denken: ach ja, dat klopt, dat lichaam met die naam, dat beroep, die achtergrond, dat is die en die heeft dat karakter, dat is de 'volledige persoon'. Dit komt omdat we bij een ander niet achter het masker kunnen kijken.

We kunnen alleen maar in ons eigen binnenste zien dat er meer is dan wat onze persoon toont. In mij zit meer dan mijn persoon. Iets dat ik wezenlijk ben, dat niet ouder wordt, dat er altijd is geweest. Wat er ook gebeurt in mijn leven, ik ben eigenlijk niet veranderd en ik maak al die dingen mee, zonder ze te zijn, zonder ze te worden. Doe je ogen dicht en kijk wat achter het concept zit dat je van jezelf gemaakt hebt. Het wezen... en als je denkt dat je het wezen te pakken hebt, dan moet je eens kijken met wat in je bewustzijn je naar dat leven kijkt.Niets !!!! ... Er is daar niets. Als ik naar binnen kijk en ik onderzoek wie ik ben, kom ik erachter dat ik niets ben. Maar dat is niet niets als een grote zwarte leegte, want dat is al iets, dat heeft eigenschappen, het is groot, zwart en leeg. Nee, het is niets, maar dat niets dat knapt van energie, dat knapt van de creativiteit, dat staat bol van het initiatief. Uit dat niets komt alles voort, alle gedachten, alle gevoelens, zoals het niets tussen de atomen in de materie. Dat is ook een niets dat bol staat van de potentie, waar de elektronen als uit energiepakketjes voortkomen. Dat is het mentale niets achter de persoon, een levende werkelijkheid en dat niets is ons wezen, afkomstig van het werkwoord wezen, zijn. Het wezen is, dat is het basiskennmerk van het wezen achter de persoon. Dat hoeft geen bewijs voor zijn bestaan, want dat is het gevoel te bestaan. Dat is dat niets, het er zijn heeft geen bewijs nodig.

Als we vanuit het niets om ons heen kijken, met enkel het gevoel te bestaan, dan ervaren we alles wat onze hersenen via de zintuigen binnenkomt als dingen die bestaan. Alles wat we ervaren, verwondert ons. Alles wat we horen, zien, proeven, tasten en ruiken, verbijstert ons. De schakering aan ervaringen die we vanuit ons wezen kunnen ervaren, is eindeloos. Vanop het niveau van ons wezen is het allemaal boeiend, interessant, vreugdevol. Liefde is onze persoonlijkheid schrappen en elkaar liefhebben vanuit ons wezen, zonder onszelf te moeten bewijzen dat we bestaan, want dat voel je, of het nu bewezen wordt of niet, dat hoeft die ander mij niet te geven. Ik ben alleen maar blij door de geweldige ervaring die ik heb door naar de andere te kijken. En het is op grond van die ervaring dat ik zeg: 'ik zie u graag'.

7. Kort en krachtig

We worden allemaal geboren met een erfelijke belasting – zo 'zonde', die erfzonde – en ondergaan de omstandigheden des levens die het leven moeilijk kunnen maken, maar in wezen zijn we als mens gewoon goed, zelfs goddelijk, elk met zijn talenten en creativiteit. De persoon, de persoonlijkheid die we zijn en die we bij anderen zien, is het oppervlakkig resultaat van ons diepste wezen, vervormd door het leven. Denken dat we zomaar dit diepste wezen kunnen zien, is een illusie. Bij onszelf kunnen we ernaar op zoek gaan door introspectie en meditatie, maar het lukt niet om het wezen van de ander te kennen. Dat kan alleen die ander, maar wij weten dat ook hij/zij goddelijk is, zoals iedereen. Liefde is de kunst en de ervaring het goddelijke bij elkaar te zien achter het masker van de persoonlijkheid en dat is niet zo simpel, het is een vreugdewekkende levenstaak. Alleen al het besef van dit mechanisme, van de illusie van de persoonlijkheid, maakt het al voor de helft gemakkelijker.

Deel 2: Spiritualiteit 2020

Deel 3: Christen zijn 2020