

Er moet meer zijn

Wanneer de geestziel in jou ontwaakt

Er moet meer zijn

Wanneer de geestziel in jou ontwaakt

Michiel A.M. Arens



Schrijver: Michiel A.M. Arens

ISBN: 9789403952291

Eerste uitgave

uitgeverij@jupiternederland.nl

© 2026 Michiel A.M. Arens

October 2026

Aan de Lezer

Er moet meer zijn

Je wordt geboren. Je groeit op. Je leert spreken, denken en jezelf bewegen in de wereld. Je gaat naar school, vindt werk, bouwt relaties op, misschien krijg je kinderen, je maakt plannen, bereikt iets, verliest iets, begint opnieuw en probeert ondertussen zo goed mogelijk te begrijpen wie je bent en wat je met het leven wilt doen.

Veel daarvan is zo gewoon dat je er nauwelijks bij stilstaat. Het leven vraagt immers voortdurend je aandacht. Er moet gewerkt worden, er zijn mensen die iets van je nodig hebben, er moeten beslissingen worden genomen en iedere dag brengt opnieuw zijn eigen kleine en grote gebeurtenissen met zich mee.

En toch kan zich, soms midden in dat heel gewone leven, iets bijzonders voordoen.

Er kan een vraag ontstaan.

Niet noodzakelijk omdat er iets mis is met je leven en ook niet omdat je ongelukkig bent, maar omdat je ineens vermoedt dat wat je ziet, doet en kent misschien niet het hele verhaal is. Je kunt alles redelijk op orde hebben en toch op een onverwacht moment worden geraakt door een gedachte die zich niet gemakkelijk laat wegsturen:

Is dit werkelijk alles?

Geboren worden, leven en op een dag weer sterven?

Of is er in jou iets aanwezig dat zich gedurende dat leven probeert te ontfouten en dat misschien zelfs de diepere bedoeling ervan raakt?

Dit boek begint bij die vraag.

Het geeft je daarop geen antwoord dat je moet geloven. Het vraagt je ook niet een bepaalde levensbeschouwing over te nemen. Het nodigt je uit te onderzoeken wat er gebeurt wanneer je die vraag niet onmiddellijk probeert te beantwoorden, maar haar een tijdje bij je laat blijven en begint te kijken naar je eigen leven alsof daarin misschien iets te ontdekken valt wat je tot nu toe over het hoofd hebt gezien.

Want misschien is het bijzondere niet ergens buiten het gewone te vinden.

Misschien ligt het erin verborgen.

De rups en de vlinder

Een rups weet, voor zover wij weten, niet dat zij een vlinder kan worden.

Zij leeft haar leven als rups. Zij beweegt zich over bladeren en takken, eet, groeit en reageert op haar omgeving. Wanneer wij alleen naar haar uiterlijke verschijning zouden kijken, is er weinig dat doet vermoeden dat in ditzelfde levende wezen de mogelijkheid aanwezig is van een totaal andere vorm van bestaan.

En toch is die mogelijkheid er.

De vlinder wordt niet op een dag van buitenaf aan de rups toegevoegd. De mogelijkheid tot vlinder worden behoorde vanaf het begin tot het leven dat zich als rups uitdrukte.

Juist daarom is deze eenvoudige metamorfose zo'n krachtige metafoor voor de weg die in dit boek wordt verkend.

Want wat gebeurt er wanneer ook de mens niet uitsluitend is wat hij op dit moment van zichzelf kent?

Wat gebeurt er wanneer je persoonlijkheid, je lichaam, je geschiedenis, je gedachten, gevoelens, verlangens, overtuigingen en alles waarmee je jezelf hebt leren beschrijven werkelijk bij je horen, maar nog niet het volledige antwoord vormen op de vraag wie je bent?

Dan krijgt innerlijke ontwikkeling een andere betekenis.

Je hoeft jezelf niet te verbeteren totdat je uiteindelijk iets anders bent geworden. Je hoeft ook niet weg van het menselijke leven. De vraag wordt veel interessanter:

Wat draagt dit menselijke leven in zich dat tot ontwikkeling kan komen?

Een kern en een veld

Om die vraag te onderzoeken gebruiken we in dit boek een eenvoudig beeld: **de bol met een kern**.

Je kunt het zien als een scheppingsbeeld dat op verschillende niveaus in de werkelijkheid herkenbaar is: een centrum waaromheen zich een veld vormt en waarin vanuit dat centrum een bepaalde werkzaamheid naar buiten treedt.

We gebruiken dit beeld niet als natuurwetenschappelijk model dat bewezen moet worden, maar als een innerlijke kaart waarmee je naar jezelf kunt kijken.

De bol verbeeldt dan je eigen kleine wereld: je lichaam, je gedachten en gevoelens, je herinneringen, ervaringen, relaties en alles wat gedurende je leven onderdeel is geworden van degene die je vandaag bent.

Maar in het midden van die kleine wereld veronderstellen we een kern die niet door je levensgeschiedenis is gemaakt.

In die kern ligt als het ware het oorspronkelijke beeld besloten van wat in jou tot ontwikkeling kan komen, zoals in het leven van de rups reeds de mogelijkheid van de vlinder aanwezig is.

Voor die kern gebruiken we in dit boek een oude term:

de Godsvonk.

Het woord *Godsvonk* kan gemakkelijk de indruk wekken dat je eerst iets religieus moet geloven voordat je verder kunt lezen. Zo gebruiken we het hier niet.

De Godsvonk is een naam voor de mogelijkheid dat zich in de kern van ieder mens iets bevindt dat niet volledig samenvalt met zijn lichaam, zijn persoonlijkheid of zijn geschiedenis; een oorspronkelijke levensgrond die niet door opvoeding, succes, teleurstelling of ervaring is gemaakt, maar die juist de mogelijkheid in zich draagt van een andere, diepere ontwikkeling van het mens-zijn.

Je hoeft dat niet aan te nemen.

Je kunt het onderzoeken.

Misschien heb je zelf momenten gekend waarop je iets daarvan vermoedde: een onverwachte stilte waarin alles even op zijn plaats leek te vallen, een inzicht waarvan je niet precies wist waar het vandaan kwam, een verlangen naar waarheid dat sterker bleek dan je behoefte gelijk te krijgen, een plotseling besef van verbondenheid, schoonheid of liefde, of eenvoudig die merkwaardige innerlijke zekerheid dat je leven méér betekenis draagt dan je op dat moment onder woorden kunt brengen.

Dit boek nodigt je uit zulke ervaringen serieus te nemen zonder ze onmiddellijk te verklaren.

Want wanneer er werkelijk zo'n kern in je aanwezig is, zou zielegroei wel eens veel minder kunnen gaan over het toevoegen van iets nieuws en veel meer over het ontvankelijk worden voor iets wat er al was.

Zoals de vlinder niet van buitenaf in de rups wordt geplaatst.

Een oude inspiratiebron

Bij het schrijven van dit boek hebben de verzen die worden toegeschreven aan **Hermes Trismegistos** als belangrijke inspiratiebron gediend.

In die oude teksten wordt gesproken over de oorsprong van de mens, over de schepping, over bewustzijn, ziel, leven en dood, over het Goede, over de verhouding tussen het zichtbare en het onzichtbare en vooral over de mogelijkheid dat een mens tijdens zijn leven tot een ander verstaan van zichzelf en de werkelijkheid komt.

Maar dit boek is geen uitleg van Hermes.

Daarom zul je hier niet voortdurend worden geconfronteerd met oude namen, kosmologische voorstellingen of begrippen die je eerst moet bestuderen voordat je kunt begrijpen wat ermee wordt bedoeld. We hebben geprobeerd achter de woorden te kijken en ons steeds opnieuw af te vragen:

Waarnaar verwijst dit in het leven van een mens van nu?

De oude teksten vormden de inspiratiebron. Jouw eigen ervaring is de plaats waar onderzocht kan worden of wat zij proberen uit te drukken ook werkelijk betekenis heeft.

De weg

De verkenningen die volgen beschrijven daarom geen stappenplan dat je moet uitvoeren en ook geen weg die voor iedereen hetzelfde verloopt. Zij volgen wel een beweging.

Die beweging begint heel dichtbij, bij dingen die je iedere dag kunt waarnemen: je gedachten, je verlangens, je relaties, de keuzes die je maakt, de manier waarop je kijkt, de betekenis die je aan gebeurtenissen geeft en de momenten waarop je merkt dat iets in jou verandert.

Gaandeweg verschuift het perspectief.

De vragen worden dieper. Wat is werkelijk? Wat in jou verandert voortdurend en wat neemt die verandering waar? Waar komt dat soms nauwelijks verklaarbare verlangen naar waarheid, eenheid of oorsprong vandaan? Wat betekent vrijheid wanneer je lang niet alles in je leven zelf kunt bepalen? Wat gebeurt er wanneer je niet langer uitsluitend probeert jezelf vorm te geven, maar ontvankelijk begint te worden voor wat zich vanuit die diepere kern in jou wil onvouwen?

Zo voert de weg langzaam van het uiterlijke naar het innerlijke, van weten naar ervaren, van zoeken naar herkennen en van de mens die probeert zijn leven te begrijpen naar de mens die begint te vermoeden waarom hij leeft.

Misschien ontdek je onderweg dat de rups niet hoeft te weten hoe zij een vlinder moet maken. Misschien is haar opgave een andere. Te leven, te groeien en uiteindelijk ruimte te geven aan een mogelijkheid die zij vanaf het begin in zich droeg.

En misschien geldt iets daarvan ook voor jou.
Dat is wat we in dit boek gaan verkennen.

Inhoudsopgave

Deel I — Ontwaken	1
Beweging 1 — De roep.....	1
De roep	3
Wanneer je slaapt zonder het te merken.....	5
De haven van het leven	7
Het kleed van onwetendheid	9
Waarom je niet alles op ieder moment kunt verstaan..	11
Kijk naar de orde van het universum.....	13
Beweging 2 — Schepping en Bron	15
De schepping	17
De schepping ontvouwt zich	19
De schoonheid van de schepping.....	21
Alles leeft vanuit dezelfde Bron.....	23
God, eeuwigheid, wereld, tijd en wording	27
God kent geen grenzen	31
Wat is God?	33
De oorsprong achter wat ontstaat	35
God, Schepper en Vader.....	39
Het onzichtbare wordt zichtbaar	41
De dood bestaat niet	43
Het kwaad is niet de oorsprong.....	45

Beweging 3 — Orde, beweging en samenhang	47
De wereld leeft voortdurend.....	49
De wereld als levend geheel.....	51
Alles beweegt	53
De verborgen kracht achter alle beweging	55
Alles verandert, niets gaat verloren	57
Alles keert terug tot vernieuwing.....	59
Wat je in jezelf laat groeien.....	61
Jij tussen hemel en aarde	63
Wanneer het innerlijke woorden krijgt	65
Kennen vanuit je diepste wezen.....	67
Beweging 4 — De mens	71
Kijk naar jezelf	73
De mens.....	75
De afdaling.....	77
De gevolgen	79
Waarom jij bestaat	81
De scheppende mens	83
Wijsheid in kernzinnen	85
De vergissing die verlangen kan maken	87
De ziel en haar oorsprong	89
Geest, ziel en lichaam.....	91
Het wezen van de ziel.....	93

Wanneer iets nieuws in jou geboren wordt	97
Beweging 5 — De omkeer	101
Het ontwaken	103
De terugweg	107
Word wat je bent.....	109
De weg naar innerlijke vrijheid	113
Het goddelijke mengvat	115
De keuze van het hart	117
De moeilijke weg naar de Ene	119
De kracht van de eenheid.....	121
Wat je van binnenuit aantrekt	123
Het Schone en het Goede.....	125
Beweging 6 — De toewending.....	127
Dankbaarheid	129
De Bron van alle dingen.....	131
De lofzang van het zien	133
Wanneer woorden tekortschieten	135
Alles leeft in de Bron	137
Ik ben nooit los geweest.....	139
Alles blijft in de Bron	141
Wat bedoel je met het Goede?	143
Wat noem jij goed?	145
Niets bestaat buiten de Bron.....	147

Wanneer geloof weten wordt	149
Beweging 7 — De innerlijke vernieuwing	151
Het Goede wil zich bekendmaken	153
Jij tussen Bron en wereld.....	155
Waarmee laat je je ziel vullen?	159
Waarlijk mens worden	161
De Bron in alles leren herkennen	163
Wat is werkelijk?	165
Wanneer verwondering lof wordt.....	169
Eén werkzaamheid, vele vormen	171
Het binnentreden in het leven	173
De ziel brengt je innerlijke krachten tot samenhang...	175
Beweging 8 — De levende verbondenheid	177
Van verwondering naar stilte	179
Niets in de wereld staat werkelijk stil.....	181
Wanneer het licht ruimte krijgt	185
Wanneer de grens tussen jou en het geheel zachter wordt	189
Schepper en schepping als levende samenhang	193

Beweging 9 — De verwerkelijking.....	195
De wijsheid wordt geleefd.....	197
Waarnemen en begrijpen.....	199
Het innerlijke licht dat richting geeft.....	201
Vrijheid binnen wat je niet kunt kiezen.....	203
Geraakt worden zonder jezelf te verliezen	205
De beweging die leven schenkt	207
Liefde geeft richting.....	211
De vrijheid van de ziel	213
Beweging 10 — De waarheid	217
Het veranderlijke is niet de waarheid.....	219
Waarheid behoort tot het onveranderlijke	221
Je bent niet je verschijningsvorm	223
De waarheid ligt voorbij het grootste zichtbare.....	225
De Ene is de waarheid	227
Epiloog	231

Deel I — Ontwaken

Beweging 1 — De roep

Er kunnen momenten in je leven zijn waarop alles wat je kent en hebt opgebouwd zijn vertrouwde betekenis behoudt, maar je desondanks het gevoel krijgt dat er iets wezenlijks ontbreekt, alsof achter de werkelijkheid waarin je dagelijks leeft een diepere samenhang verborgen ligt die je nog niet kunt benoemen, maar waarvan je het bestaan op de een of andere manier vermoedt.

Misschien ontstaat dat vermoeden tijdens een ingrijpende gebeurtenis, misschien wanneer je geconfronteerd wordt met verlies, schoonheid of de vergankelijkheid van het leven, maar het kan zich evengoed aandienen op een volkomen gewone dag, wanneer je plotseling beseft dat de antwoorden waarmee je tot dan toe hebt geleefd niet langer voldoende zijn om te begrijpen wie je bent en wat je bestaan werkelijk betekent.

Zo'n ervaring hoeft niet onmiddellijk iets aan je leven te veranderen, want je kunt je dagelijkse bezigheden voortzetten en tegelijkertijd merken dat er een vraag in je is ontstaan die zich niet meer eenvoudig laat wegdrukken, juist omdat zij niet alleen betrekking heeft op de omstandigheden waarin je leeft, maar op het leven zelf.

Misschien begint hier een onderzoek waarvoor je nog geen woorden hebt en waarvan je de bestemming niet kent, maar waarin je wel kunt ontdekken dat de vraag die in je is opgekomen meer aandacht verdient dan de snelle antwoorden waarmee je haar tot zwijgen zou kunnen brengen.

De eerste beweging van deze weg begint daarom niet met een overtuiging die je moet overnemen, maar met de bereidheid om stil te staan bij wat zich in jou aandient wanneer je jezelf toestaat te vragen: is dit werkelijk alles?

De roep

Bijna iedere werkelijke verandering begint met een vraag, niet met een antwoord. Er kan een moment komen waarop je gewone leven gewoon doorgaat, terwijl je tegelijkertijd merkt dat iets in jou niet langer tevreden is met de antwoorden waarmee je tot dan toe hebt geleefd. Je doet wat je altijd deed, vervult je rollen en verantwoordelijkheden, en toch dient zich een vraag aan die je niet bewust hebt bedacht: wie ben ik werkelijk, waarom ben ik hier, en is er in mij iets dat verder reikt dan alles wat ik over mezelf heb geleerd?

Zo'n vraag hoeft niet voort te komen uit onvrede met je leven. Zij kan juist ontstaan midden in een leven dat op het eerste gezicht goed functioneert. Het bijzondere is dat je haar niet gemakkelijk kunt wegredeneren, omdat zij niet alleen om een verstandelijk antwoord vraagt. Zij raakt iets diepers in je, alsof een deel van jou zich begint te herinneren dat er meer te ontdekken valt dan wat zichtbaar, meetbaar of verklaarbaar is.

Wanneer je die vraag niet onmiddellijk invult, maar er werkelijk bij blijft, kan er iets veranderen in de manier waarop je luistert. Tussen je gewone gedachten, verwachtingen en overtuigingen kan een stiller weten merkbaar worden, niet als een hoorbare stem en ook niet als iets wat je zonder onderzoek hoeft te geloven, maar als een helderheid die zich soms aandient voordat je haar kunt verklaren. In dit boek noemen we de oorsprong van dat innerlijke weten de Godsvonk.

Het eerste wat dan van betekenis wordt, is niet het vinden van het juiste antwoord, maar het onderzoeken van je verlangen. Wat wil je werkelijk weten? Zoek je bevestiging voor wat je al gelooft, wil je een bijzondere ervaring, of wil je werkelijk ontdekken wat waar is, ook wanneer dat betekent dat vertrouwde ideeën over jezelf moeten veranderen?

Daar begint de weg van zielegroei. Niet doordat iemand anders je vertelt wat je moet geloven, maar doordat je bereid wordt je eigen ervaring serieus te onderzoeken en trouw te blijven aan een vraag die in jou levend is geworden. Je hoeft nog niet te weten waar die weg naartoe leidt. Het is voldoende dat je merkt dat de vraag niet meer verdwijnt.

Wanneer je slaapt zonder het te merken

Misschien is een van de moeilijkste vragen niet wat je met je leven wilt bereiken, maar of je werkelijk bewust bent van de richting waarin je leven zich beweegt. Je kunt dagen, maanden en zelfs jaren gevuld zijn met werk, relaties, plannen, verplichtingen en verwachtingen, terwijl de vraag waar je eigenlijk naartoe onderweg bent nauwelijks nog ruimte krijgt.

Dat betekent niet dat er iets mis is met een actief of vol leven. De moeilijkheid ontstaat wanneer de beweging zelf vanzelfsprekend wordt en je niet meer merkt waardoor zij wordt aangedreven. Je reageert op wat aandacht vraagt, lost problemen op, probeert verwachtingen waar te maken en gaat door naar het volgende, terwijl er onder al die activiteit misschien nauwelijks gelegenheid is om te onderzoeken wat werkelijk belangrijk voor je is.

Je kunt zo helder en intelligent functioneren en toch op een bepaalde manier slapen. Niet omdat je te weinig weet, maar omdat je aandacht bijna volledig wordt opgenomen door wat zich voortdurend aan je opdringt. Zoals alcohol je waarneming kan vertroebelen zonder de werkelijkheid zelf te veranderen, kunnen haast, zorgen, verlangen, vergelijking en voortdurende prikkels ervoor zorgen dat je minder helder ziet wat er in jezelf gebeurt.

Misschien herken je hoe gemakkelijk dat tegenwoordig gaat. Berichten vragen om antwoord, werk vraagt om resultaat, sociale media trekken je aandacht en overal zie je beelden van wat je zou kunnen bereiken, bezitten of worden. Zonder dat je daar bewust voor kiest, kan je leven daardoor steeds sterker worden bepaald door wat van buitenaf op je afkomt.

Onwetendheid krijgt vanuit dat perspectief een andere betekenis. Zij betekent niet dat je onvoldoende kennis hebt. Je kunt hoogopgeleid zijn, veel gelezen hebben en over grote deskundigheid beschikken, terwijl je nauwelijks hebt onderzocht waarom je bepaalde keuzes maakt, waar je angsten vandaan komen of waarom sommige verlangens zo veel macht over je hebben. Veel weten is niet hetzelfde als bewust leven.

Je kunt het ervaren alsof je wordt meegenomen door een stroom. Zolang je met die stroom meegaat, kost dat betrekkelijk weinig moeite; je doet wat gebruikelijk is, reageert zoals je gewend bent en volgt de richting die door omstandigheden, verwachtingen en gewoonten wordt aangegeven. Pas wanneer je begint te vragen of die richting werkelijk de jouwe is, merk je hoe sterk de stroom kan zijn.

Daar ontstaat de mogelijkheid van een tegenbeweging. Niet als verzet tegen de wereld en ook niet als een poging je uit het gewone leven terug te trekken, maar als het besluit om niet langer alles wat aan je trekt automatisch te volgen. Je begint te luisteren voordat je reageert, te onderzoeken voordat je concludeert en te kiezen voordat je je opnieuw laat meenemen.

Dat vraagt aandacht, omdat bewust kiezen meestal meer inspanning kost dan doorgaan op de automatische piloot. Toch kan juist in die aandacht iets wakker worden. Je merkt beter wat je energie geeft en wat haar wegneemt, wat werkelijk van jou is en wat je vooral hebt overgenomen, en welke keuzes je dichter brengen bij wat voor jou wezenlijk is.

Ontwaken hoeft daarom niet spectaculair te beginnen. Misschien begint het eenvoudig op het moment dat je midden in je vertrouwde leven stil genoeg wordt om jezelf één vraag te stellen en het antwoord niet onmiddellijk invult: waar ben ik eigenlijk naartoe onderweg?

De haven van het leven

Wanneer je eenmaal begint te merken hoe gemakkelijk je door de stroom van het leven wordt meegenomen, kan ook het verlangen ontstaan naar een plaats van innerlijke rust. Niet naar een leven zonder beweging of problemen, maar naar een punt in jezelf van waaruit je opnieuw kunt zien waar je bent en welke richting je wilt gaan. Je zou dat een haven kunnen noemen.

Een haven is geen eindbestemming. Je komt er binnen na een reis, vindt er beschutting, herstelt wat nodig is en bepaalt opnieuw je koers. Misschien bestaan er in je eigen leven ook zulke momenten: een periode van stilte, een ontmoeting, een boek, een gesprek, een verlies of een onverwachte gebeurtenis waardoor je even uit je gewone beweging wordt gehaald en anders naar jezelf begint te kijken.

Soms speelt een ander mens daarin een belangrijke rol. Iemand zegt precies op het juiste moment iets wat je raakt, stelt een vraag die je niet meer loslaat of leeft op een manier waardoor je een mogelijkheid ziet die je zelf nog niet kende. Die ander hoeft je weg niet te kennen en kan hem zeker niet voor je afleggen. Hij of zij kan hoogstens iets zichtbaar maken waardoor jij zelf een volgende stap kunt zetten.

Naarmate je verder naar binnen kijkt, kun je bovendien ontdekken dat niet alles wat werkelijk is op dezelfde manier kan worden waargenomen. Een tafel zie je met je ogen en een geluid hoor je met je oren, maar liefde, betekenis, schoonheid of innerlijke vrede laten zich niet op die manier aanwijzen. Toch kunnen zij heel werkelijk voor je zijn.

Daarmee wordt ook duidelijk waarom woorden uiteindelijk begrensd zijn. Je kunt over liefde spreken, haar analyseren en proberen te definiëren, maar geen definitie kan de ervaring van liefhebben vervangen.

Hetzelfde geldt voor schoonheid, stilte, verbondenheid en misschien ook voor datgene wat je God of de diepste oorsprong van het leven noemt. Woorden kunnen een richting aanwijzen, maar zij zijn nooit de werkelijkheid zelf.

Juist in een tijd waarin bijna alles benoemd, gemeten en verklaard wordt, kan dat ongemakkelijk zijn. Je bent gewend dat begrijpen betekent dat je iets kunt omschrijven. Maar sommige ervaringen worden niet helderder doordat je er meer woorden aan toevoegt. Soms begint werkelijk begrijpen wanneer het denken even niet meer probeert de ervaring te beheersen.

Misschien is dat wat innerlijke stilte mogelijk maakt. Niet dat er geen gedachten meer zijn of dat de wereld om je heen plotseling rustig wordt, maar dat je niet langer iedere gedachte hoeft te volgen en iedere prikkel onmiddellijk hoeft te beantwoorden. Tussen alles wat in je beweegt kan dan ruimte ontstaan waarin je anders leert waarnemen.

In zo'n ruimte kan een vorm van weten verschijnen die niet hetzelfde is als redeneren. Je weet misschien nog niet hoe je haar moet noemen en hoeft haar ook niet onmiddellijk te verklaren. Je kunt eerst onderzoeken of je momenten kent waarop iets diep vanbinnen helder voelde voordat je er woorden voor had. Misschien raakt dat aan wat we eerder de stem vanuit de Godsvonk noemden: geen stem die je vertelt wat je moet doen, maar een stiller weten dat zichtbaar wordt wanneer de voortdurende innerlijke ruis afneemt.

De haven ligt dan niet ergens buiten je. Zij ontstaat waar je voldoende tot rust komt om opnieuw te kunnen zien. De wereld is misschien nog precies dezelfde, maar degene die kijkt is niet meer helemaal dezelfde. En soms is dat genoeg om een nieuwe reis te laten beginnen.

Het kleed van onwetendheid

In de loop van je leven verzamel je veel over jezelf. Je krijgt een naam, een geschiedenis, overtuigingen, rollen, herinneringen en beelden van wat je wel en niet kunt. Sommige daarvan helpen je om je plaats in de wereld te vinden en geven houvast. Maar wat gebeurt er wanneer alles wat je over jezelf hebt opgebouwd zo vanzelfsprekend wordt dat je niet meer ziet dat je het draagt?

Je kunt dat vergelijken met een kleed. Een kleed kan je beschermen, warmte geven en zelfs iets van je identiteit uitdrukken, maar hoe vertrouwd het ook wordt, het blijft iets wat je draagt en niet wat je bent. Misschien geldt dat ook voor veel van wat je in de loop van je leven over jezelf bent gaan geloven.

Dat is een andere manier om naar onwetendheid te kijken. Het gaat niet om een gebrek aan kennis. Je kunt een bibliotheek hebben gelezen, meerdere talen spreken, wetenschappelijke inzichten bezitten of je jarenlang hebben verdiept in filosofie en spiritualiteit, en toch het belangrijkste over jezelf nog niet hebben ontdekt, omdat zelfkennis niet begint met het verzamelen van informatie, maar met het onderzoeken van alles waarmee je je bent gaan vereenzelvigen.

Misschien draag je bijvoorbeeld al jaren de overtuiging dat je sterk moet zijn, dat je jezelf voortdurend moet bewijzen, dat je anderen niet mag teleurstellen of dat je pas waardevol bent wanneer je iets presteert. Zulke overtuigingen kunnen zo vertrouwd worden dat ze niet meer als overtuigingen voelen. Ze lijken eenvoudig te beschrijven wie je bent.

Juist daarin kan hun kracht liggen. Wat je niet als een laag herkent, kun je ook niet onderzoeken.

Een oud gevoel van tekortschieten kan je keuzes blijven sturen, angst kan zich voordoen als voorzichtigheid en behoefte aan erkenning kan vermomd raken als ambitie. Je hoeft die bewegingen niet te veroordelen. Het gaat er eerst om dat je ze leert zien. Wanneer je aandacht voortdurend wordt gevuld door angst, haast, bezit, vergelijking of de behoefte aan bevestiging, verandert niet alleen wat je doet. Ook wat je nog kunt waarnemen wordt smaller. Je kunt zo bezig zijn met jezelf staande houden dat je schoonheid nauwelijks meer opmerkt, zo gericht zijn op resultaat dat je niet meer voelt wat iets werkelijk met je doet, of zo gewend raken aan onrust dat stilte ongemakkelijk begint te voelen.

De beweging naar binnen vraagt daarom niet dat je jezelf verbetert tot een ander mens. Misschien gaat zij juist over het langzaam afleggen van wat je niet langer nodig hebt om jezelf te kunnen zijn. Niet met geweld en niet door delen van jezelf af te wijzen, maar doordat je steeds duidelijker ziet welke overtuigingen, rollen en beschermingsmechanismen ooit een functie hadden en nu vooral beperken.

Daarmee komt een eenvoudige maar indringende vraag opnieuw naar voren: wie ben je wanneer je functie, prestaties, bezit, uiterlijk, meningen en sociale rollen even niet het antwoord mogen geven? Misschien merk je dat die vraag eerst onzekerheid oproept, omdat vertrouwde beschrijvingen wegvallen. Maar juist in die open ruimte kan iets anders zichtbaar worden. Het kleed hoeft niet van je te worden afgerukt. Je legt het laag voor laag af wanneer je ontdekt dat het niet je diepste identiteit is. Ontwaken betekent dan niet dat je iemand anders wordt, maar dat je langzaam terugkeert naar wat al aanwezig was voordat je alles wat je onderweg verzamelde voor jezelf begon aan te zien.