

# Helemaal



Wij zijn op aarde om helemaal mens te worden

# Helemaal

Payodhi van der Graaff

2022

Auteur: Payodhi van der Graaff  
Omslag afbeelding: Leraar met leerling, Perzisch tegeltableau  
Omslag ontwerp: Beats in the Now  
Datum: 27 november 2022  
Website: [www.payodhi.nl](http://www.payodhi.nl)

Tweede, herziene uitgave.

ISBN: 978-94-646-5826-2 | NUR 728

© Payodhi van der Graaff, 2022

Overname van tekst of beeld is toegestaan mits met volledige bronvermelding.





## Inhoudsopgave

<b>Welkom in mijn geestelijke woning</b>	<b>15</b>
<i>Een bochtige reis</i>	15
<i>Vier hoekstenen</i>	16
<i>Een ruimte bestaand uit geestelijke schatten</i>	17
<b>☯ De Kosmologische Hoeksteen ☯</b>	<b>19</b>
<i>Alle materie is uitdrukking van licht (geest)</i>	20
<i>De schepping van de evolutie</i>	21
<i>Een stoffelijke èn een geestelijke evolutie</i>	22
<i>Het eeuwig voortleven van de geest</i>	23
<i>Reïncarnatie om de schepping bezielt te houden</i>	24
<i>Het opbouwen en inlossen van karma</i>	25
<i>De onzichtbare werkelijkheid</i>	26
<i>Nietsloosheid: geen leegte maar ruimte</i>	29
<i>Een nieuw sterrenbeeld: de Bezem</i>	30
<i>Helemaal mens worden en goed samen leven</i>	32
<i>Zo kosmologie, zo psychologie</i>	33
<i>Een steeds verdere blikverruiming</i>	34
<i>Inspiratiebronnen voor de Kosmologische Hoeksteen</i>	37
<b>☯ De Psychologische Hoeksteen ☯</b>	<b>39</b>
<i>De Bezem, de Poffertjespan en de Container</i>	40
<b>~ De Bezem ~</b>	<b>41</b>
<i>Mens worden door onze ♀/♂ kant in harmonie te brengen</i>	43
Aan de vooravond van alle natuur	43
Onze geest is van nature ♀/♂	43

Achter alle materie zit geest	44
Onze menselijke identiteit verruimen	45
<i>Mens worden door haat, hartstocht en geweld in onze geest te ontzenuwen</i>	47
Haat: uit overleving en door trauma	49
Hartstocht: bezitsdrang, obsessie en verslaving	50
Geweld: invasie en destructie	51
Hoe dan?	54
Door jezelf diep te leren ontspannen	54
Door jezelf helemaal te leren kennen	56
Door jezelf te ontwikkelen	57
Door jezelf te transcenderen	58
Kunnen wij dat nou allemaal zelf?	60
<i>Goed samenleven door elkaar te verheffen, niet te onderdrukken</i>	62
De weg van het universele licht	62
Een steviger bodem in de menselijke beschaving	63
Mensenrechten boven religie, ideologie, identiteit	64
Doorbreek de cyclus van dader-slachtoffer	66
Stop normalisatie van haat, hartstocht, geweld	67
Behandelen in plaats van bestraffen	70
Hoe beter omgaan met grensoverschrijdend gedrag (=geweld)	72
Van een egonomie naar een gezonde en sociale economie	73
<i>Mens worden door goed te maken wat we elkaar aandeden</i>	74
Sublieme rechtvaardigheid	74
Het principe achter goedmaking	75
Manieren van goedmaking	75
<i>Mens worden door ons voor te bereiden op de eeuwigheid</i>	77
Brein, verstand, geest en ziel	77
Van persoonlijk naar universeel en kosmisch	79
Meer hemel op aarde dan gedacht	80
De god van Spinoza	83
Het dilemma tussen vrijheid en zekerheid	85
De Alfa en de Omega	86
<i>Welkom als grondslag van mens worden en samenleven</i>	89
Onderscheid leren maken tussen persoon en gedrag	89



Welkom gaat hand in hand met mededogen	90
Mensenrechten als de voorwaarde voor welkom	91
Een holistische benadering van ziekte en gezondheid	92
<i>Inspiratiebronnen voor De Bezem</i>	94
<b>~ De Poffertjespan ~</b>	<b>101</b>
<b>Je mag jezelf helemaal leren kennen</b>	<b>102</b>
<i>Niemand is 100% gezond</i>	104
<i>Ons brein als poffertjespan</i>	106
Conditionering door natuur en cultuur	106
Blauwdrukervaringen: de kuiltjes in onze poffertjespan	108
<i>Onze energie beweegt in een container</i>	110
Gaspedaal en rempedaal	111
De alarmfase	111
Uitrazen en uitrusten	112
<i>Onze persoonlijke basisstress (PBS)</i>	113
Genetische aanleg en temperament	114
Prenataal: conceptie, embryonaal en foetaal	115
Geboortestress	115
Psychosociale ontwikkelingsfasen	116
Van psychosociale fase naar karakterstructuren	118
Hechtingsstijlen	119
Opvoedstijlen en familieculturen	120
Verdere omgevingsfactoren	121
Prenatale en opgroei stress grootste bron van hulpvragen	121
<i>Wat als ons aanpassingsvermogen wordt overvraagd</i>	123
Vatbaarheid voor chronische stress	123
Copingstijlen	124
Bronnen van chronische stress	125
Symptomen van chronische stress	126
Behandelingsmogelijkheden	127
<i>Chronische stress: de container is blijvend vernauwd</i>	128
Onverwerkte shock: container blijvend vernauwd	129
Twee basistrauma's: overweldiging en verwaarlozing	130

Het ontstaan van overgecontroleerdheid	131
Gezondheidsrisico's	131
<i>Ondermijning van lichamelijke en psychische gezondheid</i>	132
Langdurige fysieke klachten	133
Aanhoudende psychische problemen	133
Disfunctionele gedragspatronen	134
<i>Oude gedachten, gevoelens en gedrag in het nu</i>	136
De drie innerlijke kinderen	137
De liefdevolle volwassene	138
Opgroeien tussen shock en schaamte	139
De shock-emmer	140
De schaamte-emmer	141
<i>De biologie van ons innerlijk kind</i>	142
<i>If they fire together, they wire together</i>	142
In een <i>split second</i>	143
Zes basisemoties: energie om onbalans te herstellen	143
Overleven door vechten, vluchten of bevriezen	144
<i>Hallo, Ego</i>	146
Karakterstructuren als ego	146
De ploeterinflatie	147
Het superego kent geen liefde	147
De innerlijke criticus en zijn schaamtestemmetjes	148
Overleven als slachtoffer, redder en dader	149
Het innerlijk kind als motor van de economie	151
<i>Pak chronische stress aan door je innerlijk kind te kalmeren</i>	152
In stelling brengen van onze liefdevolle volwassene	152
Stimuleren van nieuwe netwerkjes	153
Naar een gezonde eigenwaarde	153
De gestokte beweging afmaken	154
Naar een chemie van ontspanning	154
Het aanpakken van interne stressoren	155
Het tackelen van externe stressoren	156
Het geschenk: herstel van onze gevoeligheid	156

<i>Ego, bedankt!</i>	157
Afdalen in ons ego	157
Weglopen uit ons ego	158
Drie houvasten op onze weg	159
<i>Van controle naar verantwoordelijkheid</i>	159
<i>Onze raderen van fortuin samengevat in een collage</i>	161
<i>Inspiratiebronnen voor De Poffertjespan</i>	163
<b>~ De Container ~</b>	<b>169</b>
<b>Begrijpen is ingrijpend</b>	<b>170</b>
<i>Metaforen: van beeldspraak naar beeldvorming</i>	170
<i>Hoe een metafoor werkt</i>	172
Begrijpen van iets in termen van iets anders	172
Belichten en verdonkeremanen	173
Scheppen van een nieuw begrip van werkelijkheid	175
Metafoor verenigt verbeelding met rationaliteit	177
<i>Oertypen van metafoor</i>	178
De ruimtelijke metafoor: op-neer, voor-achter, in-uit	178
De objectiverende metafoor: 'iets' wordt een ding	179
De structurele metafoor: paar kleinere maken een grotere	180
De transportmetafoor: buizenpost	180
De materiële metafoor: van denken naar ook doen	182
De dode metafoor: creatieve effect is uitgewerkt	182
<i>Een derde weg</i>	183
De mythe van het objectivisme	183
De mythe van het subjectivisme	184
De mythe van het experientialisme	185
Waarheid: concepten binnen een context	187
Metaforen in de wetenschap	188
Beheersdenken versus transformatiedenken	189
<i>Perspectivisme: relatieve het relativeren</i>	191
<i>Inspiratiebronnen voor De Container</i>	193

<b>🌀 De Ecologische Hoeksteen 🌀</b>	<b>198</b>
<i>Zo psychologie, zo ecologie</i>	199
<i>Samenleefbaarheid door een bodem en een plafond</i>	199
<i>De samenleefbaarheid van onze planeet is in gevaar</i>	201
<i>Kern van het probleem is onze roofzucht</i>	202
<i>Neoliberaal rendementsdenken</i>	205
<i>Onze fossiele verslaving</i>	207
Primair gevolg 1: broeikaseffect	210
Primair gevolg 2: zeespiegelstijging	212
Primair gevolg 3: extreem destructieve weertypen	214
<i>1+2+3: Hittestress maakt de planeet steeds onleefbaarder</i>	215
Hittestress en gezondheid	216
Hittestress en voedselvoorziening	218
Hittestress en economische activiteit	219
Hittestress en conflicten	220
<i>Onze huidige aanpak volgens het Akkoord van Parijs</i>	221
<i>Schokkende opwarming en stokkende systemen</i>	224
<i>Minimaliseer je ecologische voetafdruk</i>	225
Verminderen van de opwarming van de aarde	226
Verminderen van de zeespiegelstijging	227
Matigen van extreem weer	228
<i>Verder vergroten van de leefbaarheid van de aarde</i>	228
Demografische uitdagingen	229
Economische uitdagingen	229
Voedseluitdagingen	230
Gezondheidsuitdagingen	231
<i>Inspiratiebronnen voor de Ecologische Hoeksteen</i>	233

<b>🌀 De Technologische Hoeksteen 🌀</b>	<b>238</b>
<i>Wat mogelijk wordt, zal waarschijnlijk ook gebeuren</i>	239
<i>De dataficering van de mens</i>	242
<i>Een nieuwe bewoner in mijn zenuwstelsel?</i>	244
<i>Verleid worden naar een Big Brother wereld</i>	246
<i>Er zijn genoeg hedendaagse klokkenluiders te horen</i>	247
<i>Van post-privacy via post-truth naar post-human</i>	248
<i>Een nieuwe cognitieve revolutie?</i>	250
<i>Inspiratiebronnen voor de Technologische Hoeksteen</i>	253
<b>🌀 Naar Een Nieuw Kathedraal Narratief 🌀</b>	<b>257</b>
<i>Het Antropoceen is niet houdbaar meer</i>	258
<i>Een dystopisch Novaceen is ook geen optie</i>	259
<i>Verwelkom het Symbioceen</i>	260
<i>Verbeteren van ons geestelijk klimaat</i>	262
<i>Registreer je momenten van verlichting</i>	263
<i>Word eens stil en loop weg uit de vesting van je ego</i>	265
<i>Ontdek je mix van afstand en nabijheid</i>	266
<i>Realiseer je dat je altijd kunt veranderen</i>	267
<i>Ga eenvoudiger leven</i>	268
<i>Ontwikkel je gevoel voor humor</i>	270
<i>Inspiratiebronnen voor een Nieuw Kathedraal Narratief ~</i>	273
<b>Meer over Payodhi</b>	<b>275</b>
<b>Bijlage 1: De Universele Rechten van de Mens</b>	<b>282</b>
<b>Bijlage 2: De Nederlandse Grondwet</b>	<b>289</b>



## Welkom in mijn geestelijke woning

Voor je ligt een bundeling van levensinzichten zoals die stap voor stap in mij opwelden in de afgelopen drie decennia. Deze reeks van inzichten leidde mij gaandeweg naar wat ik mijn geestelijke woning noem. De woning waar mijn geest woont, waar mijn ziel verblijft. Ik heb het geschreven om mijn inzichten niet voor mezelf te houden. Ik heb het geschreven met mijn hoofd in de wolken en mijn voeten op de grond. Ik wil hiermee mensen uitnodigen hun eigen geestelijke woning van immateriële essenties te vinden. Leer jezelf beter kennen door je hoofd leeg te leren maken, door weer contact te leren maken met je gevoel en te gaan waarnemen wat er in het hart van je wezen resoneert. In dit boek lees je ook hoe het voelt om uit te zoomen om zo ver terug en ver vooruit te leren kijken. Om waarden voor het leven te vinden, of die zelfs langer meegaan dan een leven.

## Een bochtige reis

Ik heb natuurlijk niet alles in een keer opgeschreven. Sinds mijn studietijd in de jaren tachtig heb ik mijn ervaringen, dromen en inzichten op papier gezet. In de loop van veertig jaar maakte ik zo vier duidelijk te onderscheiden schrijfperiodes door. Eerst doorliep ik een periode waarin ik verslag deed van mijn romantische inborst. In brieven en gedichten gaf ik uiting aan mijn verliefdheden. Dit ging over in een periode van intense cognitieve ontwikkeling waarin ik de rol van metaforen in ons denken en begrijpen onderzocht: begrijpen is ingrijpend. Daarna volgde een psychodynamische periode waarin ik mezelf substantieel beter leerde kennen. Geïnspireerd door verlichte meester Osho ging ik op zoek naar mijn innerlijk kind en naar wat ik hier op aarde kwam doen. De reis naar binnen is verbluffend. De reis van mijn leven, dacht ik toen. Alleen, die reis bleek nog maar net te zijn begonnen. Er brak een vierde periode aan, een spirituele reis, toen ik in mijn linkeroor hoorde fluisteren: "Kijk eens voorbij je innerlijk kind." Er ging een deur voor mij open en ik kreeg allerlei visioenen, die ik als collages in stripboekvorm bundelde. Ik ontmoette

een nieuwe meester en gids: Jezus Christus. Osho had mij wakker geschud en instrumenten in handen gegeven om me te ontdoen van mijn egogevangenis. Jezus vertelde mij dat hij het duister van alle menselijke ego's reeds had verslagen, maar dat wij wel zelf uit ons ego moeten wegllopen. Ik kreeg een beeld van zijn rol in het universum en ik was om. Na elk van deze vier periodes dacht ik dat ik was uitgeschreven. Maar de reis bleek ergens naartoe te leiden.

## Vier hoekstenen

Met deze bochtige reis achter me begon ik gaandeweg een groter plaatje te zien. De diverse 'boeken' die ik inmiddels had geschreven, en onuitgegeven had gelaten, bleken eerder de grond bouwrijp te hebben gemaakt voor een bouwwerk. Het leek meer op een grondplan waarop een geestelijk bouwwerk van meer kathedrale proporties kon gaan rusten: mijn geestelijke woning. Bij iedere schrijfronde werd de dimensionering groter en omvattender. Het voelde soms als hoogtevrees wanneer er zich weer een dimensie opende in mijn denken en bewustzijn. Maar ik leerde wennen aan de steeds verdere verbreding van mijn perspectief, aan elke stap van verder uitzoomen. Ik kan mij goed vinden in de opkomst van wat het *kathedraaldenken* heet.<sup>1</sup> Durven denken als een kathedraalbouwer. Je bewust leren zijn van voorgeschiedenissen en van toekomstige generaties. Dingen willen doen waar je niet meteen profijt van hebt, maar waarvan je weet dat toekomstige generaties de vruchten zullen plukken.

Mijn materiaal had verdere structurering nodig. Er viel mij vier hoekstenen in om mijn materiaal te dimensioneren. Er kwam een hoeksteen Kosmologie, een hoeksteen Psychologie, een hoeksteen Ecologie en een hoeksteen Technologie. Het deel Kosmologie gaat over het ontstaan van de kosmos, energie, materie en het leven erin, en over onze plek en rol in het universum. Zijn wij bezielde wezens of zijn wij slechts een bundel biochemische reacties onderhevig aan

---

<sup>1</sup> Kathedraaldenken wordt gebruikt door filosoof Roman Krznaric in zijn boek *The Good Ancestor. How to think long term in a short-term world*, 2020.



het toeval? Hoe wij over ons ontstaan denken bepaalt ook onze houding in het leven. Het deel Psychologie gaat over hoe onze geest in z'n vel zit, over wat ons bewustzijn is, hoe het werkt en kan groeien. Want hoe wij iets begrijpen, bepaalt hoe wij ons gedragen. Dan het deel Ecologie, over hoe wij, zelf onderdeel van de natuur, momenteel omgaan met onze natuurlijke habitat, de planeet. Als vierde hoeksteen het deel Technologie, omdat de ontplooiing van de mens altijd sterk heeft afgehangen van de doorbraak van nieuwe technologie. Met deze vierdeling kwam er meer samenhang en balans in mijn bouwwerk. Ons kosmologisch bewustzijn werkt in op onze psychische mindset. En die is weer van invloed op hoe wij met elkaar en de aarde leven. Waarbij technologie de gereedschapskist vult om problemen op te lossen of te veroorzaken.

## Een ruimte bestaand uit geestelijke schatten

De vier hoekstenen scheppen een ruimte die bestaat uit kostbare geestelijke schatten. Deze schatten worden verderop in het boek uitgebreid beschreven, maar ik haal er hier een paar naar voren.

Wij zijn op aarde om helemaal mens te worden. Wij zijn meer dan alleen dierlijk-onbewuste of materialistische wezens. Wij zijn meer dan een bundel fysiologische, elektromagnetische en elektrochemische processen, slechts onderhevig aan het toeval. Onze stoffelijke evolutie schrijdt weliswaar vanzelf gestaag voort, maar onze geestelijke evolutie kan behoorlijk achterop raken door onze eigen onwil. Leven na leven hebben we de gelegenheid om geestelijk te groeien en steeds meer mens te worden.

Het lijden van de mens komt door alle haat, hartstocht en geweld in onze geest. Na vele levens van doden of gedood worden, eten of gegeten worden, van vechten om te bestaan, zijn haat, hartstocht en geweld diep in ons onderbewuste verankerd geraakt. De uitdaging voor ons mensen is om haat, hartstocht en geweld in onze geest te ontzenuwen. Deze drie zijn de *core drivers* van stress en destructiviteit waarmee we onszelf, elkaar en de planeet steeds weer in de voet schieten. Elk beleid of handelen van ons kunnen we

toetsen op de aanwezigheid van dit drietal en dan leren de gezonde keuze te maken. Het screenen van onze geest op haat, hartstocht en geweld is altijd en overal toepasbaar. Het staat los van en overtroeft elke religie, elke ideologie, elk paradigma, elke politiek, elk plan, elke behandeling, elke daad, elke relatie. Het is verbluffend in eenvoud en brengt verlossende catharsis. Stel je eens voor hoeveel problemen als racisme, armoede, eenzaamheid, intolerantie, verwaarlozing en misbruik zouden verminderen als we leren onze haatreflex te overheersen. Als we elkaar gaan omarmen als broeder of zuster op eenzelfde levensweg en de onderlinge verbondenheid gaan zien. Hoeveel problemen als corruptie, onderdrukking, uitbuiting en oorlog zouden verminderen als we leren stoppen om elkaars grenzen te overschrijden met fysiek, verbaal, emotioneel en seksueel geweld? Hoeveel klimaatproblemen zouden er verminderen, als we leren de hartstochtelijke bevrediging van onze behoeften te beteugelen? Als onze hartstocht niet langer hoeft door te schieten in bezitsdrang, obsessiviteit en verslaving? Als we leren stoppen met het afwentelen van kosten en nadelen op anderen en de omgeving? Hoeveel gezondheidsproblemen zouden er verminderen wanneer we het hoge stressniveau in ons leven omlaag weten te brengen, zodat we ons zenuwstelsel niet meer zo overspannen, ons immuunsysteem niet meer zo onderdrukken en ons hormoonstelsel niet meer zo overactiveren? Dit inzicht beschouw ik wel als het kostbaarste dat ik in mijn geestelijke woning aantrof, als een fonkelende schat, die door dit boek heen terug te vinden is.

Toen ik ontdekt had hoe ik uit mijn ego kon wegglopen, door mijn gedachten, gevoelens, gedrag, lichaam en verhaal los te laten, ging ik niet dood en trof ook geen leegte aan. Wat ik aantrof was nietsloosheid, ruimte. In het hart van mijn wezen is onmetelijke ruimte waar essenties resoneren. Ik hoop dat mijn reis anderen inspireert om op pad te gaan hun eigen geestelijke woning te vinden. Die bevindt zich ergens en wacht op de geestelijke bewoner om er intrek in te nemen.

## De Kosmologische Hoeksteen

## Alle materie is uitdrukking van licht (geest)

Of het universum nu 13,8 miljard jaar geleden tijdens een materiële oerknal is ontstaan, of dat het misschien nog iets anders zit, de kern is dat alle materie een uitdrukking is van licht. In alle elementaire deeltjes, mineralen, planten, dieren en mensen zit licht als energie ingesloten. Alles heeft licht in zich. Je kunt licht ook geest noemen.

Alle materie heeft trilling en werking. Lagere trillingsniveaus zijn voor onze ogen en oren hoorbaar en zichtbaar. Die vormen de zichtbare materiële dimensie. Hogere trillingsniveaus onttrekken zich aan onze zintuiglijke waarneming, en zijn dus voor ons mensen onzichtbaar en onhoorbaar. Zij horen op zich nog wel tot de materiële dimensie. Het betreft hier minder grofstoffelijke energie. Denk hierbij aan onzichtbare maar meetbare hersengolven en emotionele energie. Tijdens een buitenlichamelijke ervaring komt een persoon bloot te staan aan deze hogere energie. Dat kan ons zenuwstelsel, als elektriciteitsnetwerk, nog wel aan, maar zal daarna wel even moeten bijkomen van de verhoogde energie die mee in de zenuwbanen terugkeert. De hoogste trillingsniveaus vormen de onzichtbare en immateriële dimensie. Daar heerst alleen geestelijke energie van een pure, geweldloze soort. Deze pure energie is wat er in religies wordt aangeduid met Hemel of Nirwana, het einde van de cyclus van het lijden. Deze trillingsniveaus kan ons zenuwstelsel niet zomaar hanteren. Daar zouden we meteen onder bezwijken. Denk aan al die verhalen van goddelijke verschijningen, waarbij mensen ter aarde storten vanwege het felle licht van de verschijning. Om 'in de hemel te komen', is het nodig om eerst toe te groeien naar steeds hogere trillingsniveaus. Bijvoorbeeld door leven na leven onze geestelijke energie steeds een beetje verder te verhogen. Dat wil zeggen, onze geest steeds meer te ontdoen van de drie vergiften haat, hartstocht en geweld die ons in een cyclus van lijden, van lage, grofstoffelijke trilling houden.

Alles in het universum bevat lichtenergie. Materie is licht dat een relatief lage trilling heeft en daardoor 'materialiseert' tot een ondoorzichtige stof. De scheppende kracht van de lichtenergie in het universum uit zich in de oervorm van trilling, uitdijning, verdichting en

stuwing. De trilling als van een snaar. De uitdijing als van een wolk. De verdichting als in een punt. De stuwing als van een wee. Wij mensen zijn onderdeel van het krachtenspel van deze universele oerkrachten en zijn er lichamelijk en geestelijk in aan het evolueren.

## De schepping van de evolutie

Schepping en evolutie zijn niet in tegenspraak met elkaar. Ze zouden op z'n minst goed hand in hand moeten gaan. Want het idee dat god ons wil doen geloven dat alle plant- en diersoorten afzonderlijk op zijn gezag zijn geschapen, terwijl we struikelen over bewijzen dat soorten uit elkaar zijn voortgekomen, is op zich al een belediging van god.<sup>2</sup> Creationisme an sich is dwaasheid en onhoudbaar. Aan de andere kant zijn er de evolutionisten, die helemaal geen god nodig zeggen te hebben om het leven, de natuur, inclusief de mens, en haar wetten, te begrijpen. Volgens deze zienswijze is alles begonnen met een Big Bang. Nadat de vrijgekomen materie zich had verdicht tot hemellichamen, is daarna leven ontstaan uit een mix van water, warmte en mineralen. Kunst, schoonheid, gevoelens en bewustzijn, zijn niets anders dan min of meer toevallige, nuttige bijproducten van een evolutie die onze soort hebben helpen overleven. Van een wereld, ontdaan van elke levende geest, gereduceerd tot slechts onbezielde materie, kan ik niet echt enthousiast worden. En dat is wel het criterium voor mij om waarheid en onwaarheid van elkaar te kunnen onderscheiden. Waarheid voelt bevrijdend. Dan is er nog het adagium: afwezigheid van bewijs is geen bewijs van afwezigheid.<sup>3</sup>

Maar er is nog een derde weg, een waarin schepping en evolutie, een *Big Bang* en een *Big Banger* gewoon samengaan. In de fysische kosmologie bestaat reeds een eeuwlange denkstroming van de *fine-tuned universe*. Hierin wordt gesteld dat de kans dat de vereiste waarden voor de bouwstenen van leven in het universum

---

<sup>2</sup> Naar beroemd pleidooi van Oekraïens-Amerikaanse evolutiebioloog Dobzhansky. Hij stelt dat "Nothing in biology makes sense except in the light of evolution. Evolution is God's, or Nature's method of creation", 1972.

<sup>3</sup> Toegeschreven aan kosmoloog Martin Rees en astronoom Carl Sagan.

zich voordoen zo onwaarschijnlijk klein is, dat er sprake moet zijn van een hogere intelligentie, een schepper, een designer, een *big Banger* die het universum heeft gefinetuned om leven wel mogelijk te maken.<sup>4</sup>

Het samengaan van schepping en evolutie wordt verder ook wel evolutionair creationisme of theïstisch evolutionisme genoemd. In de woorden van de Franse paleontoloog en priester Teilhard de Chardin heeft de schepper zichzelf aan het evolutieproces onderhevig gemaakt en de grote wateren der materie met leven geladen.<sup>5</sup> Alle materie is bezielde: stenen, metalen, planten, dieren, mensen, alles heeft een goddelijke vonk, heeft werking, energie.<sup>6</sup> In een andere bron krijgt de schrijver geopenbaard dat de schepper, uit een behoefte om zich uit zijn singulariteit te bevrijden en zichzelf beter te leren kennen, zich in ontelbare deeltjes heeft opgesplitst. Alle materie die op deze manier ontstond, werd bezielde met een goddelijke vonk. Alle materie is een *chip of the old block*. Al die vonken zijn evoluerend en reïncarnerend, weer op weg terug naar hun goddelijke oorsprong.<sup>7</sup>

## Een stoffelijke èn een geestelijke evolutie

Wanneer evolutionair creationisme het meest voor de hand liggende paradigma blijkt, waarin de schepper zichzelf aan het evolutieproces onderhevig heeft gemaakt, dan zijn er van meet af aan zowel een stoffelijke (lichamelijke) evolutie als een geestelijke evolutie gaande. Want alle materie is bezielde. Een geestelijke evolutie, al sinds de eerste elementaire deeltjes en eencelligen, in de zin van een almaar voortschrijdend proces van bewustwording in het organisme, van zelfverwerkelijking. De materie als leerschool voor de geest.

De stoffelijke evolutie verloopt gemiddeld langs een gestaag stijgende lijn. Elke nieuwe generatie lichamen is gemiddeld net iets

---

<sup>4</sup> The Fine-Tuned Universe, (Bron: Wikipedia).

<sup>5</sup> Teilhard de Chardin in zijn opstel *La Messe sur le Monde*, 1923.

<sup>6</sup> Hildegard von Bingen in *Liber Divinorum Operum*, 1170.

<sup>7</sup> Neale Donald Walsch' *Een Ongewoon Gesprek met God*, 1997.

beter aangepast aan de omgeving dan de vorige generatie. Anno nu heeft het menselijk lichaam een redelijk hoge staat van perfectie bereikt, ook al kennen we ook nog steeds ziekte en gebrek. Maar onze geestelijke evolutie hoeft geen gelijke tred gehouden te hebben met onze stoffelijke evolutie. Het kan er ook op achterlopen of voorlopen. Dat komt vanwege de eigen wil in de mens. Terwijl het lichaam progressie maakt, kan de eigen wil in de mens weigeren om deze keer bewuster van zichzelf te willen worden. Wij mensen hebben talloze manieren gevonden om ons bewustzijn laag te houden of zelfs te verlagen. Denk aan alcohol- en drugsgebruik en het bevorderen van onwetendheid. Mensen geven er dan de voorkeur aan om in een dierlijk-onbewuste staat te leven, vol haat, hartstocht en geweld. Onze eigen wil kan ons geestelijk ook doen voorlopen op onze stoffelijke evolutie. Dan is iemand geestelijk hoogbewust of hooggevoelig, maar het lichaam is daar nog niet aan toe. Het lichaam wordt dan eerder als grof, pijnlijk of belemmerend ervaren. De lichamelijke behoeften en driften dissoneren met de hogere geestelijke energie. Ook deze onbalans is ploeteren. Maar het is natuurlijk ook mogelijk, dat stoffelijke en geestelijke evolutie op een vergelijkbaar niveau zitten. Dat geeft dan een gevoel van rust in de tent, van harmonie. In de loop van onze tweeledige evolutie zal het zwaartepunt langzaam verschuiven van stoffelijk naar geestelijk. Eigenlijk zijn wij allemaal op weg van beest naar geest, via ontelbare levens waarin we steeds een beetje kunnen leren wie wij zijn (een goddelijke vonk) en kunnen ontwaken uit ons dierlijk onbewuste. Ieder op zijn of haar eigen tempo. En geen vonk zal verloren gaan, hoe eigenwijs de eigen wil ook tegenstribbelt.

## **Het eeuwig voortleven van de geest**

Wanneer onze stoffelijke evolutie van meet af aan gepaard gegaan is met onze geestelijke evolutie, dan betekent dat dus dat onze geest eeuwig voortleeft. Onze geest heeft intussen al vele fasen en graden van evolutie doorgemaakt. Denk aan de hulpeloosheid van eencelligen, blind rondrijvend in een oersoep, en die alleen konden bevriezen bij gevaar. Of onze latere ontdekking van het kunnen

vluchten, want we hadden intussen een hoofd en konden zien waar we gingen en hadden pootjes om ons uit de voeten te maken. Of nog later onze ontdekking van het vechten, want we hadden er ook armen bij gekregen en hoefden niet meer alleen te bevriezen of te vluchten. We konden de bedreiging nu ook afweren.

Het eeuwig voortleven van onze geest is het belangrijkste besef in mijn kosmologie.<sup>8</sup> Er is veel belangrijks om te beseffen, maar deze notie kan mijn dagelijkse doen en laten concreet aansturen. Ik leef niet maar een keer. Het is niet nu of nooit. Ik leef vele keren. Mijn lichaam zal een keer de geest geven, maar mijn geest/ziel zal nooit verloren gaan. Ik ben op een weg van bewustwording en voel me uitgenodigd om mijzelf (en daarmee ook anderen) helemaal te gaan leren kennen, van de diepste diepte tot de hoogste hoogte. Ik ben niet alleen op mijn pad. We zijn allemaal op weg van beest naar geest. Ik krijg en ervaar begeleiding van hogere energieën die verder zijn dan ik, hetzij in den vleze, hetzij in onzichtbare vorm. Ik ervaar ook uitdagingen en aanvallen vanuit lagere energieën die mij van mijn weg proberen af te leiden of proberen mij te laten opgeven.

Het eeuwig voortleven van de geest maakt me alert of ik opensta om weer iets bewuster te worden of dat ik liever op de pauzeknop druk en het even voor gezien houd. Het maakt me bewust in hoeverre ik nog ten koste van anderen leef, of hoeveel oordelen als wapen ik hanteer om me in de wereld veilig te wanen. En wat is tegenwoordig mijn ecologische voetafdruk?

## **Reïncarnatie om de schepping bezielde te houden**

In deze kosmologie is het ook logisch dat er reïncarnatie is. In de eerste plaats gaat er geen goddelijke vonk verloren. Onze geest is op reis om zich ervaringsgewijs te ontwikkelen. En die ervaring doen we allereerst op in de materiële dimensie. Daar leren we oorzaak en gevolg. We leren via wrijving en tegenstelling. We leren wie wij zijn via het andere. Wij zijn niet in een leven klaar om van beest naar

---

<sup>8</sup> Naar 'Blik in het Hiernamaals' van Jozef Rulof, 1933.



geest te komen. We hebben tijd nodig om toe te groeien naar steeds hogere energieniveaus.

In de tweede plaats dient reïncarnatie om alle leven beziel te houden. Als zielen al na een keer uit beeld verdwijnen, maar wel een schare nakomelingen achterlaten, dan zouden er al gauw alleen nog maar zombieachtige levensvormen voorkomen. Leven zonder enig benul van de betekenis van het universum en alles wat daarin is. En dat is in tegenspraak met dat de Onvoorstelbaar Onvoorstelbare, zoals ik 'god' liever noem, zichzelf aan het evolutieproces onderhevig heeft gemaakt en de grote wateren der materie met leven heeft geladen. Wij zijn allemaal vonkjes van bezielde leven en zijn bezig stap voor stap te ontwaken. Bezigt om de duisternis (onbewustheid) om ons heen te verdrijven en ons onze oorsprong te herinneren.

In het eeuwig voortleven van onze geest reïncarneren wij al lange tijd op aarde om te leren ons dierlijk-onbewuste af te leggen en helemaal mens te worden. De aarde is de laatste planeet waar wij materiële levens zullen leiden om ons bewustzijn over de schepping te verhogen. Na vele reïncarnaties van onze in aanleg menselijke geest, in de lichamen van eencelligen, via steeds hogere levensvormen tot mensen, komt er eens een moment dat onze geest bewust en puur genoeg is geworden, zodat er geen reïncarnatie meer nodig is. Dan zullen we evoluerend voortleven als geestelijk lichaam in sferen, in voor ons onzichtbare dimensies aan gene zijde van de dood. Net zo lang totdat we bij de Bron van Leven zijn teruggekeerd, vanwaar we ooit zijn uitgestort in het universum. Dan zijn we thuisgekomen in de Eeuwigheid, waar niet alleen geen materie meer is, maar waar ook onze geest en ziel opgegaan zullen zijn in het Al.

## Het opbouwen en inlossen van karma

Sinds de schepping van de evolutie hebben we vele levens geleefd van doden of gedood worden, van eten of gegeten worden, van vechten om te overleven. Zo zijn haat (wij tegen zij), hartstocht (bezitsdrang) en geweld (destructie) diep genormaliseerd geraakt in ons dierlijk-onbewuste overlevingsgedrag. Over en weer zijn vele

levens genomen en toekomsten gebroken geraakt. Maar het was niet aan het ene leven om het andere leven te schaden in zijn kansen en vooruitzichten. Het was niet aan het andere leven om het ene leven te beroven van gezondheid, bezit of het leven zelf. Tijdens miljoenen reïncarnaties van onze geest hebben wij zagezegd karma opgebouwd. Een kerfstok waarop de fysieke en mentale gevolgen staan van ons handelen. Het universum vraagt ons alleen maar om weer goed te maken wat niet aan ons was om te schaden. Zo keren de gevolgen van alles wat we denken, doen of zeggen ooit weer bij ons terug, in de loop van vele stoffelijke dan wel geestelijke levens.

Wij zijn in fysieke zin intussen geen dieren meer. Maar geestelijk gezien worstelen we bijna allemaal nog met onze donkere kant, het dierlijk-onbewuste in ons. Het onze uitdaging om meer dan alleen een stoffelijk en materialistisch bestaan te lijden. Wij reïncarneren steeds op deze planeet om geestelijk te groeien en zo helemaal mens te worden. Het is ons voorrecht om onszelf helemaal te leren kennen. Ken jezelf en ken daarmee ook de ander, want we komen allemaal voort uit dezelfde ene levensbron. Maar haat, hartstocht en geweld, die genormaliseerd zijn geraakt in onze geest, trekken ons terug omlaag in ons dierlijk-onbewuste overlevingsgedrag. Het brengt ons steeds op een destructieve levenswandel, waarin we elkaar en onszelf blijven schaden en onze goddelijke oorsprong of natuur blijven verloochenen. Maar het leven is onvoorwaardelijk: er zal geen ziel verloren gaan. Iedere ziel zal ooit een staat van oordeelloosheid, geweldloosheid en mededogen bereiken, zelfs die van de ergste misdadigers. Ieder op zijn eigen tempo en via zijn eigen unieke weg.

## **De onzichtbare werkelijkheid**

Ik heb door studie en eigen ervaringen een beeld gekregen van wat we de onzichtbare werkelijkheid om ons heen kunnen noemen. De werkelijkheid om ons heen die zich qua trillingsniveau aan onze ogen en oren onttrekt. Wij bevinden ons in en identificeren ons met de waarneembare materiële dimensie. Maar wij worden ook nog omgeven door een onzichtbaar deel van de materiële dimensie.

Deze dimensie is hoger van trilling, want het is zonder de traagheid en zwaarte van materie. Het is de laag waar onze geest, ontdaan van zijn lichaam, zich met de snelheid van een gedachte kan verplaatsen, dwars door alle materie heen. Hier bevinden zich bijvoorbeeld verwarde geesten die zich niet realiseren dat ze op aarde gestorven zijn en zich blijven vastklampen aan het aardse bestaan. Of stoorzenders, kwelgeesten, demonen, gevallen engelen of lagere goden, die proberen tot het bewustzijn van de levenden door te dringen om zich weer de beleving van een lichaam toe te eigenen. Dit is de zogeheten astrale wereld, die beangstigend kan overkomen op de gewone sterveling en waarmee je niet lichtzinnig contact moet willen maken met bijvoorbeeld spiritistische spelletjes. Dan zet je zonder beveiliging bewust de deur open voor deze impure energieën, waarvan je erg in de war kunt raken. Het vergt training en ervaring om als healer of therapeut veilig met deze laag te communiceren. Verslavingen zijn mogelijk een uiting van deze astrale inwerking.

Tegenwoordig worden geestesziekten verklaard op vooral biomedische gronden (haperende stofjes in het brein). Dat is zeker de materiële invalshoek, maar de astrale psychologie kan onze blik verbreden naar de mogelijke inwerking op onze geest vanuit deze onzichtbare dimensie. Entiteiten daar proberen in te werken op de geest van een levende om hun oude haatvolle, hartstochtelijke en gewelddadige leven via zijn lichaam voort te zetten. Extremisten en psychopaten zijn hier ook voorbeelden van. Vaak zet de persoon in kwestie onbewust zijn innerlijk open voor astrale inwerking door gevoelens van haat, hartstocht en geweld in zijn geest te koesteren. Dan kan een astrale entiteit erop inspringen en zich gaan uitleven, wat voorts tot psychopathologie leidt. Ik ken uit mijn eigen praktijk iemand die een astrale 'verstekeling' aan boord van zijn persoon had die via zijn gemoed probeerde voort te leven. Maar daarmee deed hij de persoon structureel disfunctioneren. De huidige geestelijke gezondheidszorg staat helaas nog mijlenver af van de astrale psychologie als invalshoek. Het zou echter zoveel meer licht kunnen werpen op de psychische stoornissen van vandaag de dag. Maar onze geestelijke evolutie zal ons ooit zover brengen.

Voorbij deze onzichtbare laag van de materiële dimensie ligt de onzichtbare immateriële dimensie. Hier heerst pure lichtenergie, die zo hoog is dat wij er, onvoorbereid, aan zouden bezwijken. Daar moeten we langzaam naartoe groeien. Dit is de plek van engelen en geesten die hun haat, hartstocht en geweld hebben overwonnen. Die zijn gaan inzien dat al het leven een is in een onvoorwaardelijk liefdevolle scheppende evolutie, waarin het kwaad dat we elkaar aandeden weer goedge maakt dient te worden. Dat ieder op weg is naar een steeds hoger bewustzijn, in religies ook Hemel, Nirwana of Walhalla genoemd. Wanneer een geest toch nog kiest voor haat, hartstocht of geweld, wat niet fout is (want we hebben immers een eigen wil) dan zal deze naar de lagere onzichtbare dimensie dienen te vertrekken, want hier hoort dat niet thuis. Wanneer iemand sterft en een tunnel ervaart naar het licht, dan is dat deze pure dimensie.

Deze tunnel loopt van de kruin van ons hoofd naar het pure licht. Het biedt een veilige doorgang door het 'mijnenveld' van de laag van de astrale beïnvloeding. Gaande door deze tunnel kan de geest, die zojuist zijn lichaam verlaten heeft, nog wel afgeleid of aangevallen worden vanuit de impure astrale dimensie waar hij doorheen gaat. Wat hij dan moet doen om zich van inwerking te vrijwaren is zijn aandacht op het licht gericht houden en het duister negeren. Dat is wat er volgens mij bedoeld wordt met 'Jezus redt'. Hij zorgt voor een veilige doortocht. Dat hebben we nodig zolang we ons nog niet voldoende bewust zijn van deze onzichtbare dimensie. Jezus is ons voorgedaan. Hij heeft als eerste de hele geestelijke evolutie volbracht en kwam terug uit de eeuwigheid om ons te gidsen op ons eigen geestelijke pad. Hij biedt redding aan hen zolang die nog onbewust zijn van het eeuwig voortleven van de geest. Hij gidst hen die al een beetje op hun geestelijke benen staan en met hem kunnen oplopen. Niemand keert terug naar de bron van het leven, dan langs de geestelijke weg die Jezus al voor ons heeft afgelegd. Ik registreer vooral verbluffende schoonheid en een onvoorwaardelijk liefdevolle logica achter het leven.

## Nietsloosheid: geen leegte maar ruimte

Decennialang relativeerde ik heilige huisjes, ik sloopte denk- en geloofsstructuren, pelde laagjes af van mijn persoonlijkheid en leerde mijn denken stilleggen. Ik verwachtte dat ik zo dichtbij het 'Niets' zou komen, bij de 'Leegte' waar het in zenboeddhisme over gaat. Ik had met al mijn gerelativeer mijn persoonlijkheid opgeruimd en mijn geest verstild. Ik was steeds losser gekomen van mijn egoharnas. Maar iets in mij zei, dat ik nog een ding was vergeten te relativeren, namelijk het relativeren zelf. Toen gebeurde er iets wonderlijks. Mijn gevoel van leegte en afwezigheid transformeerde in ruimte en aanwezigheid. Het hart van mijn wezen was niet leeg, maar ruimte 'zonder niets'. Nietsloos, resonerend met iets wezenlijks.

Vervolgens ontwikkelde ik een manier om in deze ruimte van nietsloosheid terug te keren en te verblijven, wanneer ik maar wilde. Ik noem het De Poort van het Ego Uitlopen. Mijn ego houdt mij vast door middel van vijf lagen: mijn gedachten, gevoelens en gedrag, mijn lichaam en mijn verhaal. Ik begon mijn ego te zien als een soort ringvormige vestingstad, waar ik beter niet uit kan gaan. Maar ik kreeg het beeld van een grote stadspoort, bestaande uit vijf bogen van de zojuist genoemde vijf egolagen. Ik leerde mezelf aan om boog na boog achter me te laten ("Ik ben niet mijn gedachten", etcetera) en stap voor stap de poort uit te lopen. Toen ik mijn vestingstad achter me gelaten had, bleek me dat ik niet naar buiten, maar naar binnen gegaan was. Ik bevond me in het hart van mijn wezen. Toen ik daar aankwam, hoorde ik: "Ben je daar eindelijk", en zag boven mijn hoofd een kring gezichten welwillend over de rand van een galerij naar beneden kijken. Ik had mijn geestelijke woning gevonden. En daar trof ik Jezus aan, zittend op een steen. Hij legde mij uit wat zijn rol in de schepping is. In het hart van mijn wezen woont christusenergie. Door mijn ego af te leggen kan ik daarbij komen en verbinding ervaren met liefde en licht die in mij gelegd zijn. Ik begon een vriendelijke, ontroerende, dankbaar stemmende aanwezigheid te ervaren, iets wat mijn intellect niet bij elkaar had kunnen bedenken. Geen Niets, geen Leegte, maar Nietsloosheid.

## Een nieuw sterrenbeeld: de Bezem

Ik heb een nieuw sterrenbeeld 'ontdekt' aan het firmament van de evolutie van de mens. Ik noem het de Bezem, met een hele lange steel en een brede uitloper aan het eind (zie hiernaast). Ik ontdekte de Bezem, toen ik lang had zitten staren naar de geschiedenis van het leven op aarde. Naar de stoffelijke en geestelijke evolutie die wij mensen al hebben doorgemaakt. Allerlei mijlpaalmomenten in onze evolutie bleken een samenhangend beeld te vormen in mijn hoofd. Het beeld van een bezem. Niet dat onze evolutie, stoffelijk of geestelijk, zich zo netjes in een rechte lijn heeft voltrokken. Zie het meer als een manier om onze enorme voorgeschiedenis enigszins in samenhang te zien; als retorisch middel om structuur in mijn verhaal aan te brengen en de lezer of luisteraar onderweg niet te verliezen in de chaos. Net zoals de tekens van de dierenriem ook maar menselijke projecties waren op een ongrijpbaar cluster hemellichamen.

Na miljarden jaren van stoffelijke en geestelijke evolutie is ons lagere zelf, ons ego, sterk ontwikkeld geraakt. Wij identificeren ons met onze gedachten, gevoelens en gedrag, met ons lichaam en ons verhaal. Maar na honderdduizenden jaren van bloedige conflicten komen we steeds meer voor de uitdaging te staan om elkaar als medemens te gaan zien, niet meer als vijand. Vele grote kunstenaars hebben geprobeerd onze ogen te openen voor de schoonheid van het leven. Verlichte meesters, waarvan ik hier alleen Boeddha, Jezus en Osho noem, zijn op aarde geweest om ons wakker te maken uit de roes van haat, hartstocht en geweld van ons lagere zelf. Het wordt tijd om meer dan toevallig kennis te maken met ons hogere zelf. Met wie wij nog meer zijn zonder onze gedachten, gevoelens, gedrag, lichaam en verhaal. Dat heet onze geestelijke ontwikkeling. De Bezem symboliseert voor mij de weg die wij tegelijk stoffelijk en geestelijk aan het afleggen zijn om op aarde helemaal mens te worden. Wij zijn meer dan alleen maar dieren met een grotere prefrontale hersenkwab, wat ons tot de overheersende soort heeft gemaakt. Het gaat er ook om wat we met dat bewustzijn en die intelligentie in die kwab doen. Alle lichten staan op rood voor het continueren van onze roofzuchtige overheersing op deze aarde.