

Una van Maarseveen



Eenheid *te beleven*

Eenheid *te beleven*

Eenheid *te beleven*

Una van Maarseveen

Masterscriptie humanistiek

Mastervarianten geestelijke begeleiding en educatie

Universiteit voor Humanistiek

Begeleiders

Mw. dr. C.W. Anbeek

Universitair hoofddocent bestaansfilosofie

Dhr. prof. dr. W.M.M.H. Veugelers

Hoogleraar educatie

Meelezer

Dhr. mr. dr. A.A.M. Jorna

Universitair hoofddocent praktische humanistiek

Utrecht, mei 2011

Voorwoord

Beste lezer,

Voor u ligt mijn scriptie Eenheid te beleven. Deze scriptie bestaat uit een literatuuronderzoek naar eenheid, de beleving daarvan en de begeleiding daarbij. Ik voel veel connectie met het onderwerp eenheid en het onderzoek is zodoende een persoonlijke ontdekkingsstocht geweest. Mijn nieuwsgierigheid en verlangen om meer over eenheid te weten te komen en er van te beleven heb ik met dit onderzoek kunnen voeden. Soms was ik in eenheid tijdens het schrijven en vloeide de woorden met plezier op het papier. Soms vocht ik er ook tegen, dan was het schrijven van deze scriptie een hele strijd. Ik heb geleerd bij mijn eerste idee te blijven ook al vond ik dat in het begin wat eng. Een scriptie over eenheid? Ik moest vaak lachen als iemand me raar aankeek wanneer ik er over vertelde. Gaande weg heb ik meer vertrouwen gekregen in het onderwerp en ben ik er trots op geworden.

Deze scriptie is tegelijkertijd een afsluiting van de master humanistiek. Nu ga ik de wijde wereld in... daar heb ik heel veel zin!

Maar niet voordat ik een aantal mensen bedank.

Christa hartelijk bedankt voor je daadkrachtige en intensieve begeleiding. Je gaf me vertrouwen in mijn onderzoek en hebt me gemotiveerd om vaart te houden. Ook kwam je met goede ideeën wanneer ik vastliep, je hebt me erg fijn geholpen.

Wiel bedankt voor je open houding ten opzichte van het onderwerp en je ideeën om eenheid met educatie te verbinden.

Eenheid te beleven

Ton bedankt voor je inzichten op het gebied van de ontwikkelingsprocessen die in deze scriptie aan bod komen en je mooie woorden.

Lieve Peter bedankt voor je grote liefde en steun.

Familie en vrienden bedankt voor jullie liefdevolle aanwezigheid, het plezier en alles wat ik van jullie leer.

Marieke bedankt voor het nakijken van het verslag, of editen..

Eline dank je wel voor al de gezellige saaie dagen dat we uren achter de computer zaten. Gelukkig konden we het samen doen!

Veel plezier bij het lezen!

Una van Maarseveen

In deze scriptie zal ik spreken over hij, zijn en hem. Hier bedoel ik natuurlijk tegelijkertijd ook de vrouwelijke vormen mee als ze, zij en haar. Dit heb ik gedaan om het leesgemak te bevorderen.

Contemplatie

Voordat ik begin met het inhoudelijke gedeelte van deze scriptie, zou ik u willen vragen de volgende tekst tot u te laten komen.

“Contemplatie van onderlinge afhankelijkheid is alle dharma’s diepgaand onderzoeken om tot hun ware aard te kunnen doordringen, om ze als deel van de grote werkelijkheid te zien, en om te zien dat de grote werkelijkheid onscheidbaar is. Zij kan niet in stukken met een afzonderlijk eigen bestaan worden gesneden. De objecten van onze geest kunnen een berg zijn, een roos, de volle maan of degene die voor ons staat. Wij geloven dat deze dingen als afzonderlijke entiteiten buiten ons bestaan, maar deze objecten van onze perceptie zijn wij” (Thich Nhat Hanh, 1999, p.79-80).

Inhoud

1 Introductie	8
Hoe het allemaal begon...	
2 Eenheid	15
Wat kan er onder eenheid worden verstaan?	
3 Eenheidsbeleving	22
Wat is een eenheidsbeleving?	
4 De weg naar eenheid	43
Hoe kan de weg naar eenheid worden begaan?	
5 Eenheid, zingeving & levensbeschouwing	58
Wat betekenen zingeving en levensbeschouwing voor eenheid?	
6 Begeleiden bij de weg naar eenheid	71
Hoe kan iemand bij eenheid begeleid worden?	
7 Conclusie	91
Tot slot.	
Literatuur	100
Samenvatting	106

Hoofdstuk 1

Introductie

“When the desire is too much to bear, we often bury it beneath frenzied thoughts and activities or escape it by dulling our immediate consciousness of living. It is possible to run away from the desire for years, even decades, at a time, but we cannot eradicate it entirely. It keeps touching us in little glimpses and hints in our dreams, our hopes, our unguarded moments” (Gerald May, 1982, p.3).

Inleiding

Dit eerste hoofdstuk biedt informatie over het onderzoek. Ik zal beginnen te vertellen wat mij heeft gemotiveerd om mijn scriptie over eenheid te schrijven. Vervolgens zal ik ingaan op de relevantie van het onderzoek is, wat de onderzoeksvragen zijn, de doelstelling van het onderzoek, de methodologie en tot slot bevat dit hoofdstuk een begripsverkenning.

Motivatie voor het onderwerp

Het onderwerp eenheid en de bijbehorende processen en ervaringen interesseren en intrigeren mij al een lange tijd. Ik merk dat ik graag lees over innerlijke ontwikkelingsprocessen. Dat ik graag wil begrijpen hoe iemand zich verbonden kan voelen, zich één kan voelen met het moment, zichzelf en de omgeving. Ik heb vaak een diep innerlijk gevoel dat er een mysterie ten grondslag ligt aan de werkelijkheid, die groter is dan men zich ooit kunnen bevatten. Een innerlijk weten dat de 'echte' realiteit de dualiteiten overstijgt en er ten diepste sprake is van eenheid. Als kind kon ik gemakkelijk helemaal opgaan in het moment, genieten van het wonder dat leven heet. Mij helemaal één voelen met alles en iedereen en volledig aanwezig in het moment zijn. Naarmate ik ouder ben geworden merk ik steeds vaker dat dingen normaler lijken, het leven lijkt niet meer zo snel wonderbaarlijk als vroeger. Het is in ieder geval moeilijker om een verwonderde houding te behouden, zo ervaar ik. Soms echter op meestal kortdurende momenten wordt ik overvallen door een diep gevoel van verbondenheid. Ik ervaar eenheid met mezelf, andere mensen, mijn omgeving, met wat ik aan het doen ben of wat dan ook. Ik ben dan even één met het grotere geheel. Op zulke momenten kan ik me erg verbonden voelen met iets dat groter is dan mijzelf, mogelijk met het universum, de wereld, de mensheid, het leven of God. Als ik hier over nadenk valt het me ook meteen op dat ik deze momenten vaak snel weer vergeet, dat deze ervaringen als het ware uit mijn bewustzijn vervagen. Naar mijn idee vangen mensen op dergelijke momenten echter een glimp op van de werkelijkheid, de eenheid waarin alles met elkaar verbonden is. Het voelt aan als echt, de werkelijkheid. Het voelt als een thuiskomen, het diepe verlangen naar eenheid wordt vervuld. Het is een dimensie waar ik eigenlijk

Eenheid te beleven

wel het bestaan van weet, maar waaraan ik mezelf steeds moet helpen herinneren. Omdat ik op de ene of andere manier het bewustzijn ervan en het contact ermee steeds verlies. Deze eenheid, en de ervaringen die daarmee samen hangen, houden me al een hele tijd bezig. Zo heb ik het idee en soms ook het gevoel deel uit te maken van een groter geheel. Het ene moment kan ik me erg verbonden voelen met alles om me heen en met wat er binnen in me speelt, en het andere moment voel ik me juist afgescheiden van alles en iedereen. Door het lezen van werk van onder andere Gerald May en Parker Palmer werd ik geraakt en geïnspireerd. Het lezen gaf me moed om mijn scriptie te schrijven over dit belangrijke en intrigerende onderwerp. Daarbij komt dat mijn naam afkomstig is van het woord *unity*, wat eenheid betekent. Kortom ik wil in deze scriptie graag meer ontdekken over eenheid, eenheidservaringen en de bijbehorende processen op de weg naar eenheid. Ook vind ik het belangrijk dat ik in mijn werk als geestelijk verzorger en docent eenheid en de mogelijke ontwikkelingsgang die daar bij hoort een plek kan geven.

Relevantie

Mijn veronderstelling is dat het ervaren van eenheid en het besef onderdeel te zijn van een groter geheel erg belangrijk is voor mensen. Voor ieder die met mensen werkt en hen begeleidt in persoonlijke, levensbeschouwelijke, geestelijke of andere begeleiding is het dan ook relevant hier weet en besef van te hebben. Om zo dit verlangen te kunnen integreren in het werk, serieus te nemen, een plek te geven, te aanvaarden en zo mogelijk tegemoet te komen en de vervulling ervan te ondersteunen. Het belangrijkste in de begeleiding is de begeleider zelf. Doordat de

begeleider zich zelf op de weg naar eenheid begeeft kan hij andere daarop begeleiden. Om eenheid een plek te geven in de begeleiding van mensen is het dus relevant om meer over de innerlijke processen met betrekking tot eenheid en eenheidservaringen te weten te komen.

Onderzoeksvragen

In deze scriptie zal ik antwoord geven op de volgende onderzoeksvragen.

Hoofdvraag

Hoe kan iemand eenheid beleven en hoe kan iemand daarbij begeleid worden?

Deelvragen

- Wat kan er onder eenheid worden verstaan?
- Wat is een eenheidsbeleving?
- Hoe kan de weg naar eenheid worden begaan?
- Wat betekenen zingeving en levensbeschouwing voor eenheid?
- Hoe kan iemand bij eenheid begeleid worden?

Doelstelling

De doelstelling van dit onderzoek is inzicht te krijgen in eenheid, eenheidsbelevingen, de weg naar eenheid en de ontwikkelingsprocessen die zich daarbij af kunnen spelen. Om zodoende eenheid een plek te kunnen geven in de begeleiding van mensen.

Methodologie

Het onderzoek bestaat uit een literatuuronderzoek, waarbij ik de literatuur als empirie beschouw. Dit betekent dat ik de beleving van eenheid, zoals deze in de literatuur omschreven wordt, als een bron van kennis beschouw en behandel als zijnde praktijkervaringen, zoals verkregen zou kunnen worden uit interviews. Het onderzoek is fenomenologisch gebaseerd op de literatuur, waarbij er van uit wordt gegaan dat er in directe belevingen en zintuiglijke ervaringen bevindingen worden gedaan die voor waar aangenomen kunnen worden. Het fenomeen dat ik onderzoek is de beleving van eenheid. Mijn werkwijze ten opzichte van de literatuur en de selectie van de auteurs valt eclecticisch te noemen. Ik heb van veel verschillende bronnen steeds maar een selectief gedeelte in het onderzoek gebruikt en deze verschillende gedeelten met elkaar samengebracht. Dit heeft als reden dat veel literatuur slechts enigszins betrekking heeft op eenheid, maar ook omdat er in veel van deze literatuur maar mondjesmaat, niet expliciet of als onderdeel van een ander onderwerp naar eenheid wordt verwezen. Daarbij raakt eenheid als onderzoeksonderwerp aan meerdere wetenschapsgebieden, waardoor ik het onderwerp vanuit verschillende perspectieven heb willen onderzoeken. Zo heb ik

gebruik gemaakt van literatuur afkomstig van auteurs uit diverse disciplines en stromingen en is het een interdisciplinair onderzoek te noemen. De literatuur is onder andere afkomstig uit de wetenschapsgebieden psychologie, godsdienstwetenschappen, natuurkunde, filosofie, managementwetenschappen en humanistiek. Ook heb ik literatuur specifiek gericht op de werkvelden geestelijke verzorging en educatie voor dit onderzoek geraadpleegd. De literatuur is naast wetenschappelijk onderzoekend of contemplatief soms ook vanuit de eerste persoon geschreven. Om eenheid te kunnen onderzoeken heb ik ook andere noties moeten onderzoeken, zoals bewustzijn en heelheid. Maar ook zingeving en levensbeschouwing spelen een grote rol bij de beleving van eenheid en heb ik zodoende in dit literatuuronderzoek betrokken.

Begripsverkenning

Het is belangrijk om te benoemen dat eenheid en eenheidsbelevingen lastig te verwoorden zijn. Op momenten van eenheid schieten woorden vaak tekort, het onnoembare wordt ervaren. De missie om dit in deze scriptie wel te doen is dan ook een uitdaging te noemen.

Het ervaren van eenheid wordt vaak als een onderdeel van een mystieke of spirituele ervaring aangeduid. Door anderen worden eenheidsbelevingen juist als een zeer alledaagse en doorgaande ervaring gezien. Het gaat echter om de beleving van eenheid, die ik zal aanduiden als eenheidsbeleving. Maar waar zoals gezegd vele benamingen voor zijn, en waar ook diverse visies op bestaan. Omdat er vaak geen woorden zijn voor eenheidsbelevingen, gebruiken mensen veel uiteenlopende begrippen. In deze scriptie zal ik

voornamelijk de begrippen eenheid en eenheidsbeleving hanteren. Ik heb getwijfeld tussen de begrippen eenheidservaring en eenheidsbeleving. Uiteindelijk heb ik voor het begrip eenheidsbeleving gekozen omdat dit voor mijn gevoel verwijst naar iets wat iemand raakt, het wordt beleefd, mogelijk doorleefd en niet alleen ervaren. Voor mijn gevoel benadrukt het begrip eenheidsbeleving de diepere innerlijke dimensie die er mee gemoeid is. Andere begrippen die voor soortgelijke of eenzelfde ervaring gehanteerd worden zijn eenheidsherstellende, religieuze, spirituele, transcendente, mystieke en eenheidservaring. Ook gerelateerd zijn onder andere *flow* en *mindfulness*. Het onderscheid tussen de ervaringen is discutabel, gradueel of afhankelijk van het perspectief van de persoon (Weima, 1981; Winkelaar, 2005) Zodoende lijkt het me relevant de eenheid die ervaren wordt tijdens soortgelijke ervaringen ook te behandelen.

In deze scriptie zal ik mij vooral richten op de beleving van eenheid, en niet expliciet op de situaties waarin iemand een dergelijke ervaring kan krijgen of op de manier waarop iemand een dergelijke ervaring interpreteert.

Conclusie

Dit hoofdstuk was een introductie van het onderzoek. Ik hoop dat het uw interesse heeft gewekt voor de uitwerking van de onderzoeksvragen in de komende hoofdstukken. Te beginnen met het volgende hoofdstuk, dat gewijd is aan eenheid.

Hoofdstuk 2

Eenheid

“Een mens is een deel van het geheel, dat door ons het ‘Universum’ wordt genoemd - een deel dat in tijd en ruimte begrensd is. Hij ervaart zichzelf, zijn gedachten en gevoelens als iets dat los staat van de rest - een soort optische waanvoorstelling van het bewustzijn” (Einstein 1983, p.73).

Inleiding

In dit hoofdstuk kunt u lezen wat er onder eenheid verstaan kan worden. Centrale vraag is dan ook: Wat kan er onder eenheid worden verstaan? Verschillende aspecten van eenheid en het beschouwen van de wereld als een geheel komen aan bod. De eenheid die in dit hoofdstuk wordt beschreven is verbonden met de eenheidsbelevingen die mensen kunnen hebben, aangezien ze dan deze eenheid aan den lijven ondervinden. Ten eerste zal ik kort ingaan op het begrip eenheid, waarna ik het zal hebben over de verbinding van de mens met het geheel en tot slot zal ik in dit hoofdstuk heelheid en dualisme behandelen.

Eenheid

Om te weten te komen wat er onder eenheid verstaan kan worden is het handig te weten welke definities er voor eenheid bestaan. Ik zal beginnen met een toegankelijke bron als Van Dale (2010) aan te halen, die voor het begrip eenheid drie definities geeft.

- Het niet verdeeld zijn, eendracht.
- Een onderdeel dat min of meer een afgerond geheel vormt.
- Aangenomen maat, grootte of hoeveelheid.

Het begrip eenheid heeft dus meerdere betekenissen en kan op verschillende manieren verstaan worden. Dit zijn slechts drie definities, er zijn er natuurlijk nog meer. Volgens de eerste definitie heeft eenheid te maken met het niet verdeeld zijn en eendracht. Het onverdeeld zijn heeft ook te maken met heelheid die de mens kan ervaren. De eendracht heeft te maken met het in harmonie zijn met zichzelf en de omgeving. Eenheid heeft ook te maken met het besef dat men in de kern allemaal met elkaar verbonden is en een geheel vormt. Dat ieder onderdeel is van dit afgeronde grotere geheel, zoals in de tweede betekenis van de bovenstaande definitie. De derde betekenis van eenheid zoals gegeven door Van Dale, aangenomen maat, grootte of hoeveelheid, heeft in die zin betrekking op eenheid, zoals bedoelt in deze scriptie, dat eenheid alomvattend is.

Eenheid zoals bedoelt in deze scriptie heeft betrekking op het geheel, non-dualisme, heelheid, één-zijn, zelfoverstijging, samenhang en verbondenheid. In de rest van de scriptie zal duidelijker worden wat dit inhoud.

Het geheel

De mens is een onderdeel van een geheel, een eenheid, waar hij maar een klein deel van uitmaakt. Volgens transpersoonlijke psychotherapeute Frances Vaughan (1991) is de intrinsieke eenheid van een persoon niet losstaand van het geheel, of de overkoepelende eenheid, maar is hij hier een onderdeel van. In ieder mens ligt volgens haar het geheel besloten. Microkosmos en macrokosmos staan in verbinding met elkaar zo schrijft Vaughan. Net zoals in het Hindoeïsme het individuele bewustzijn of ziel, *Atman*, deel uit maakt van het Universele bewustzijn of de werkelijkheid, *Brahman*. *Brahman* en *Atman* zijn in feite één, maar zijn beide uitingen van verschillende zijnstoestanden. Het zijn en het niet-zijn zo benoemt Vaughan dit. Voor veel mensen afkomstig uit een oosterse cultuur is dit een gangbare manier van denken. De Japanse godsdienstwetenschapper Hajime Nakamura schrijft dat mensen met een hindoeïstische geloofsovertuiging er doorgaans van uit gaan dat er achter de veranderende manifestaties van verschijningsvormen een ultieme realiteit verborgen zit. Dat er een eenheid bestaat en ten grondslag ligt aan alle manifestaties. Deze eenheid is verbonden met de tijdelijke en veranderende manifestaties. “Individuals are nothing else than limited manifestations of Universal Being” (Nakamura, 1964, p.67). Ook de kwantumnatuurkundige David Bohm geeft aan dat een gedeelte van een geheel, nog steeds met het geheel verbonden is. Elk deel, element of aspect van het geheel dat geabstraheerd wordt is volgens Bohm intrinsiek verbonden met de totaliteit van waaruit het is geabstraheerd, en zodoende onlosmakelijk met het geheel verbonden. Alles vloeit ten diepste vanuit eenheid voort. Eigenlijk geeft hij aan dat er een eenheid ten grondslag ligt aan elk afzonderlijk deel, en dat ook elk deel deze bevat (Nichiol, 2003).

Heelheid

Carl Jung, psychiater en psycholoog, beschouwt een persoon die eenheid ervaart als iemand die zich heel voelt. Heelheid stelt hij gelijk aan gezondheid en ziet hij als een potentieel en hoedanigheid. Iedereen kan volgens hem de gesteldheid van eenheid beleven. Heelheid en daarmee het beleven van eenheid betekent voor hem eerder volledigheid dan volmaaktheid. De eigen gebrokenheid en 'schaduwkanten' worden in het beleven van eenheid geïntegreerd en niet geëlimineerd. Het is niet zo dat er dan sprake is van perfectie of volmaaktheid, wel van gezondheid aldus Jung. In zijn visie bezit ieder mens bij zijn geboorte een fundamentele heelheid, die tijdens het opgroeien en het verdere leven verloren raakt. Het bereiken van bewuste heelheid kan als het doel of de bestemming van het leven gezien worden. Heelheid kan niet actief worden gezocht volgens Jung, al kan een mens wel zien hoe vaak de ervaring van het leven daartoe leidt, als naar haar geheime doel. Heelheid ziet hij zo als een doel inherent aan het leven zelf, en geheim omdat mensen zich er soms niet van bewust zijn (Jung in Samuels, Shorter & Plaut 2001). Heelheid wordt vergeten aldus Jeffrey Brantley (2009), psychiater en auteur op het gebied van mindfulness. Wanneer mensen in contact komen met een innerlijke dimensie kunnen zij aansluiting vinden bij een gevoel van heelheid. Dat gevoel is eigenlijk nooit weggeweest, maar men is het bestaan ervan op de een of andere manier vergeten.

Paul de Blot, hoogleraar business spiritualiteit, spreekt over het diepste verlangen naar menselijke heelheid dat in ieder schuilgaat. Dit ziet hij als een verlangen naar een zijn wie we zijn, waardoor men heelheid en harmonie kan ervaren met zichzelf. Dan is er sprake van innerlijke samenhang van de identiteit waarbinnen

geestelijke vrijheid ervaren kan worden en de diepste aspiraties ontwikkeld kunnen worden. Ook impliceert deze heelheid een samenhang met de omgeving, andere mensen en de natuur zo suggereert Blot. Eenheid is dus niet alleen een samenhang die van binnen ervaren kan worden maar betekend ook een verbondenheid met de omgeving, wat uiteraard een wisselwerking is. In de kern gaat het volgens Blot om het in harmonie zijn met onze oergrond, onze creativiteit en onze diepste verlangens (Blot in Wijsbek, 2009).

Dualisme

De visie van de mens als onderdeel van een geheel en als een wezen dat eenheid in zich besloten heeft is voor veel mensen misschien een ongebruikelijke manier van denken. De filosoof en architect Aad Breed (2010) schrijft dat dit komt doordat de taal van nature dual en onderscheidend is. Breed wijt de dualistische manier van denken aan de invloed van taal en het gebruik van zelfstandige naamwoorden. De taal deelt de werkelijkheid op in zelfstandige eenheden, terwijl in werkelijkheid dingen met elkaar verbonden zijn. Hij acht de werkelijkheid non-dualistisch en heeft bevonden dat de duale taal zodoende in strijd is met de werkelijkheid. Door de taal wordt de werkelijkheid ten onrechte in van elkaar gescheiden stukken gehakt. In het bijzonder rationele mensen worden door de taal misleidt, aldus Breed. Want woorden kunnen naar zelfstandigheden, als kernen, essenties en identiteiten, verwijzen terwijl er in werkelijkheid geen zelfstandige kernen bestaan. Hij verwijst tevens naar de kwantummechanica waarin subject en object niet van elkaar te scheiden, maar onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Breed heeft dan ook de visie dat mensen lijden aan 'afzonderlijkheidswaan'. Natuurkundige Albert Einstein (1983)

Eenheid te beleven

sprak eerder al over een optische waanvoorstelling van het bewustzijn. Het is begrijpelijk dat de taal invloed kan hebben op de visie van de werkelijkheid als zijnde dualistisch. Aangezien mensen zich constant uitdrukken met taal, gaan ze geloven dat de werkelijkheid dualistisch is terwijl deze in werkelijkheid een eenheid vormt. Door het taalgebruik vergeet men de eenheid die ten grondslag aan de werkelijkheid ligt.

De gedachtegang van Parker Palmer (2005), auteur en docent op het gebied van educatie en spiritualiteit, sluit hier goed bij aan. Hij schrijft dat mensen de wereld uit elkaar denken, door constant in tegenstellingen te denken en op een analytische manier zaken te benaderen. Dingen zijn aan-uit, plus-min, wit-zwart en dergelijke, er is sprake van of-of denken, ook wel een binaire vorm van denken genoemd. In Palmers visie vormen deze schijnbare tegenstrijdigheden een eenheid met elkaar. Wanneer men de waarheid willen leren kennen dan moeten wij die tegenstellingen aanvaarden als één geheel. Willen mensen weten wat van essentieel belang is, dan zullen ze moeten ophouden de wereld te zien als bestaande uit losse onderdelen en leren om haar weer als één geheel te denken. Palmer benadrukt hierbij dat het niet gaat om empirische feiten, zoals bij het onderscheid tussen een eikenboom of een esdoorn. Dergelijk onderscheid heeft men uiteraard nodig om bepaalde keuzes gebaseerd op feiten en redeneringen te kunnen maken. Maar bij het leren kennen van de 'diepe waarheid' gaat het om eenheid. Welke volgens hem vaak zichtbaar wordt in de paradoxaliteit van zaken.

Een punt dat ook belangrijk is om te noemen is dat er bij een geheel of eenheid vaak gedacht wordt aan iets dat is opgebouwd uit delen, zoals een auto bestaat uit wielen, de aandrijving, enzovoorts. Wanneer een onderdeel aan vervanging toe is moeten dat

specifieke onderdeel vervangen worden. Peter Senge, Otto Schermer, Artur Jaworski en Betty Flowers (2006) wetenschappers op het gebied van verandering en ontwikkeling van personen en organisaties, gaan er van uit dat dit een juiste benadering en manier van denken is wanneer het gaat om machines. Maar levende systemen zijn anders. Wanneer het om levende systemen gaat is het geheel meer dan de samenvoeging van de delen. “Levende systemen zijn continu bezig met groeien en veranderen in samenspel met hun omgeving” (Senge, Scharmer, Jaworski & Flowers, 2006, p.3-4). Maar mensen zijn over eenheid, en daarmee de werkelijkheid gaan denken als over een machine, in plaats van als iets dat organisch en levend is.

Conclusie

In dit hoofdstuk zijn een aantal visies op eenheid aan bod gekomen. Ik ben begonnen door kort in te gaan op het begrip eenheid, daarna heb ik eenheid benaderd als zijnde een geheel waar alle delen onderdeel van uitmaken. Vervolgens heb ik eenheid gekoppeld aan heelheid en deze visie kort uiteengezet. Als laatste heb ik de mens en dualisme behandeld, waar ik in ben gegaan op de mogelijke redenen waardoor eenheid juist niet wordt beleefd. Hoe kan deze eenheid beleefd worden? Door een eenheidsbeleving.

Hoofdstuk 3

Eenheidsbeleving

“Mijn lichaam kende geen grenzen meer, mijn bewustzijn had alle besef van tijd en ruimte verloren. Het was alsof ik voor het eerst ervoer wat leven was” (Van IJssel, 2007, p.27).

Inleiding

Dit hoofdstuk gaat over eenheidsbelevingen. Om er achter te komen wat een eenheidsbeleving is zal ik kenmerken van deze beleving beschrijven. De eerste paragraaf is gewijd aan eenheidsbelevingen, en is een inleiding op het fenomeen. Daarna zal ik de belangrijkste kenmerken van deze beleving uitdiepen. Zo zal ik nader ingaan op het één-zijn en het verlies van zelf dat ervaren wordt tijdens een eenheidsbeleving. Ook het bewustzijn dat verandert, het inzicht dat verkregen kan worden, het optimale geluk en de angst die bij een eenheidsbeleving kunnen horen komen aan bod. Tot slot zal ik kort ingaan op wat ervaren kan worden na de eenheidsbeleving. Dit alles om antwoord te krijgen op de vraag: Wat is een eenheidsbeleving?

Eenheidsbeleving

Een eenheidsbeleving is zoals het woord al zegt een moment waarop eenheid beleefd wordt. Mensen kunnen eenheidsbelevingen op verschillende manieren en in verschillende soorten situaties hebben. Dit kan bijvoorbeeld tot stand komen door een ervaring in de natuur, door het hebben van een intieme seksuele ervaring, door het gebruik van drugs, door het opgaan in muziek, door te dansen, door het beoefenen van meditatie, door te bidden of spontaan bijvoorbeeld wanneer iemand op straat loopt en natuurlijk op nog veel meer soorten momenten. Iedereen kan waarschijnlijk wel een dergelijk voorbeeld noemen, waarop hij zich totaal verbonden voelde en opging in het moment. Eenheid kan dus op vele verschillende onverwachtse momenten ervaren worden, maar wordt tevens op diverse manieren geïnterpreteerd. Zo kan iemand zijn eenheidsbeleving bijvoorbeeld interpreteren als zijnde een één zijn met de natuur, met een ander mens, met een geliefde, met het universum, met de mensheid of met God. Deze ervaringen worden geïnterpreteerd, onder andere afhankelijk van iemands persoonlijke geschiedenis, levensbeschouwing of context. De kern van een dergelijke beleving is dat iemand zich verbonden voelt met iets dat hem als individu overstijgt. De ervaring kan plotseling tot stand komen of door een weg af te leggen om deze eenheid bewust te kunnen ervaren. In dit hoofdstuk staat de plotselinge eenheidsbeleving centraal.

Vaak zijn het plotselinge en onverwachtse momenten van eenheidsbeleving. De illusie van afgescheidenheid wordt tijdens een eenheidsbeleving voorbijgegaan door het beleven van de eenheid, die in werkelijkheid alles met elkaar verbindt. Elke eenheidsbeleving is een persoonlijke ervaring, deze kan niet los van

Eenheid te beleven

de persoon en zijn levensgeschiedenis gezien worden, zo schrijft Piet Winkelaar (2005), theoloog, filosoof, docent en opbouwwerker. Eenheidsbelevingen worden beïnvloed door voorafgaande ervaringen en zijn moeilijk te objectiveren en generaliseren. Het zijn vaak indrukwekkende, unieke, plotselinge en onverwachte ervaringen. Die erg onvoorspelbaar en soms ook angstaanjagend kunnen zijn. Er lijken dan geen tegenstellingen en onderscheidingen te zijn, deze worden in een wonderlijk eenheidsgevoel overstegen (Winkelaar, 2005).

Gerald May is een psychiater gericht op de contemplatieve psychologie en schrijft het volgende over een spontane eenheidsbeleving.

“In spontaneously occurring unitive experiences, one feels suddenly 'swept up' by life, 'caught' in a suspended moment where time seems to stand still and awareness peaks in both of its dimensions, becoming at once totally wide-awake and open. Everything in the immediate environment is experienced with awesome clarity, and the vast panorama of consciousness lies open. For the duration of the experience - which is usually not long - mental activity seems to be suspended. Preoccupations, misgivings, worries, and desires all seem to evaporate, leaving everything 'perfect, just as it is'. Usually there are some reactive feelings that occur toward the end of the experience, feelings such as awe, wonder, expansiveness, freedom, warmth, love, and a sense of total truth or 'rightness'. After the experience is over, there is an almost invariable recollection of having been *at one*” (May, 1982, p.53-54).

Eenheid te beleven

In deze omschrijving worden veel kenmerken van een eenheidsbeleving genoemd. May spreekt over een gevoel meegenomen te worden door het leven, naar een moment waarin de tijd lijkt stil te staan en het bewustzijn open, wakker en helder is. Ook geeft hij aan dat eenheidsbelevingen vaak van korte duur zijn en er tijdens deze beleving geen sprake is van mentale activiteit. Zorgen en verlangens maken plaats voor een gevoel dat alles precies goed is zoals het is. Na de ervaring ontstaan vaak gevoelens van ontzag, verwondering, openheid, vrijheid, warmte of liefde. Na de ervaring is er volgens May vaak een herinnering van het één-zijn. Eenheidsbelevingen zijn de meest voorkomende en dagelijkse spirituele ervaringen. Het hoeft dus geen unieke en speciale ervaring te zijn, eenheidsbelevingen heeft men volgens May elke dag. Eenheidsbelevingen zijn volgens hem niet alleen veel voorkomende en dagelijkse ervaringen, maar ook universeel, en komen dus voor bij mensen in alle culturen en omgevingen. Paradoxaal genoeg is een eenheidsbeleving dus uiterst persoonlijk en tegelijkertijd ook universeel.

Eenheid wordt ook vaak als meest voorkomende kenmerk van een mystieke ervaring aangeduid. Zodoende kunnen deze ervaringen, mits er sprake is van eenheidsbeleving, ook eenheidsbelevingen genoemd worden. Het ervaren van eenheid is niet dus enkel een belangrijk kenmerk van een eenheidsbeleving, maar ook van mystieke en soortgelijke ervaringen. “A sense of unity is the most striking feature of this core experience” aldus David Fontana (2003, p.123), professor in de transpersoonlijke psychologie. Een gevoel van eenheid is volgens hem dus niet zomaar een van de vele kenmerken van een mystieke ervaring. Eenheid is het belangrijkste kenmerk. Ook godsdienstpsycholoog Jan Weima (1981) benadrukt dat er bij mystieke ervaringen sprake is van een zogenaamde eenheidsbeleving, een vereniging met het transcendente zoals hij

dit noemt. En tevens Jean-Marie Decuyper (1986) schrijft over de essentie van een mystieke ervaring, als zijnde het ervaren van eenheid. Decuyper is transpersoonlijk-psychiater en psychotherapeut. De essentie van de mystieke ervaring bestaat volgens Decuyper uit een eenheidsbeleving, waarin een eenheid wordt beleefd door 'het Zelf' met iets dat groter is dan het zelf, met 'het Al, het Absolute'. Verder noemt hij dat een dergelijke beleving een overweldigend geluksgevoel teweeg kan brengen en iemand een onuitsprekelijk inzicht kan geven waarvan de kennis tot een 'hogere orde' bestaat.

Na deze inleidende woorden over eenheidsbelevingen zal ik in het tweede deel van het hoofdstuk dieper ingaan op een aantal afzonderlijke kenmerken van eenheidsbelevingen. In werkelijkheid zijn deze kenmerken in de beleving niet van elkaar te onderscheiden en is het juist de samenhang en synergie tussen deze kenmerken die de kracht van een ervaring van eenheid bepalen en deze tot een eenheidsbeleving maken. Toch is het nuttig om afzonderlijke de kenmerken te bespreken, om zo meer inzicht te krijgen in wat een eenheidsbeleving is.

Eén-zijn

Een eenheidsbeleving bestaat volgens May (1982) altijd uit het één zijn, *being-at-one*. Dit is volgens hem meer dan een gevoel één te zijn of het idee te hebben één te zijn met een geheel. Iemand is op een dergelijk moment ook echt één. May beschrijft dit op de volgende wijze.

“To be more specific and precise, one might say that we are all really 'at one' all the time, but we are almost constantly

Eenheid te beleven

pretending we are separate by defining ourselves in a multitude of ways. During unitive experience the pretending simply stops for a moment” (May, 1982, p.59)

In werkelijkheid zijn mensen volgens May altijd in eenheid, maar daar zijn ze zich weinig van bewust. Bijna constant doen mensen zichzelf voor als afgescheiden van de eenheid, door zichzelf op verscheidene manieren te onderscheiden. Tijdens een eenheidsbeleving wordt de illusie van afgescheidenheid doorbroken en ontstaat de beleving en het besef van eenheid. Iemand doet dan niet langer alsof hij gescheiden is, maar leeft dan werkelijk in eenheid. Tijdens een eenheidsbeleving houdt het doen alsof op en kan iemand zichzelf niet langer voor de gek houden, er ontstaat een gewaarwording van de eenheid. May gaat er van uit dat mensen en alles om hen heen in werkelijkheid verbonden zijn, een geheel vormt, één zijn. De mystieke dichter Erik van Ruysbeek (in Winkelaar, 2005), pseudoniem van Raymond van Eyck, noemt dit 'de overheersende en doordringende eenheid van alles', die volgens hem ervaren kan worden in een ervaring van 'Universele eenheid'. Hij beweert dat er tijdens deze ervaring sprake is van één enkel ding en dat er dan geen ander en geen anderen bestaan. Ook gaat hij er van uit dat er op een dergelijk moment sprake is van *coïncidentia oppositorum* (het samenvallen der tegenstellingen). Het zich bevinden op een punt waar geen tegenstellingen zijn, op een moment waar de tegenstelling nog niet bestaat. Theologen Chris Elzinga en Leo van der Tuin (2010) noemen dit een totaliteitservaring, waarbij het 'zelf' helemaal oplost in het Zijn. Of waarbij iemand zich onlosmakelijk deel voelt van een groter geheel, waaruit een sterk gevoel van verbondenheid spreekt. Godsdienstpsycholoog Weima (1981) heeft het in deze over een vereniging met het transcendente. Godsdienstfilosoof Martin Buber spreekt hier over wanneer hij zijn persoonlijke eenheidsbeleving

omschrijft. “I know well that there is a state in which the bond of the personal nature of life seems to have fallen away and we experience an undivided unity” (Buber in Nieto, 1997, p.158-159). Buber ziet dit als een diepte die de ziel bereikt, waarin een grondloosheid wordt ervaren. De godsdienstfilosoof William Stace (in Weima, 1981) duidt de ervaring aan als zijnde een beleving van de uiteindelijke werkelijkheid. Hij beschouwt het als een ervaring van uiteindelijke eenheid in de veelheid van waargenomen deelwerkelijkheden, en noemt dit de 'ongedifferentieerde eenheid'. Stace geeft hiermee aan dat er wel degelijk sprake is van het vermogen onderscheid te maken, alleen dat dit onderscheid zich op het gebied van niveau en essentie bevindt. Alles wordt als één ervaren maar daarmee kan er nog wel onderscheid gemaakt worden tussen de objecten.

Verlies van het zelf

May (1982) ziet een eenheidsbeleving in tegenstelling tot alle andere spirituele ervaringen als een ervaring waarbij er een verlies van het zelf optreedt. Volgens hem zijn mensen zich gedurende alle andere spirituele ervaringen bewust van zichzelf. Dat dit niet het geval is bij een eenheidsbeleving is volgens hem het belangrijkste kenmerk van een eenheidsbeleving. Het zelf zorgt er voor dat de illusie van gescheidenheid in stand wordt gehouden en enkel wanneer het zelf verloren wordt kan deze illusie wegvallen, en kan de eenheid ervaren worden. Verlies van zelf is zodoende volgens May essentieel. Ook José Nieto (1997), professor in religie en geschiedenis, acht het verlies van zelf nodig om, zoals hij dit noemt, het 'Universele en grenzeloze' zijn te kunnen ervaren. Tijdens een eenheidsbeleving ontstaat er een verminderd bewustzijn van de grenzen tussen het zelf en de buitenwereld. Op die manier is het

Eenheid te beleven

zelf anders dan voorheen zo meent de neuronwetenschapper Andrew Newberg (2005).

Het mag duidelijk zijn dat het besef van het zelf anders is gedurende een eenheidsbeleving of dat het besef van het zelf zelfs helemaal weg valt tijdens een eenheidsbeleving. Filosoof Tim Bayne (2010) schrijft drie bewustzijnstoestanden toe aan het zelf.

- Ervaringen staan volgens Bayne niet op zichzelf, ze worden ervaren en ondervonden door zelve. De ervaring is dus verbonden met degene die ervaart.
- Ten tweede is het zelf object van reflectie in de eerste persoon. Iemand kan over zichzelf denken en 'ik' gedachten hebben.
- Als derde beschrijft Bayne de bewustzijnstoestand van het zelf dat een perspectief op of een mening over de wereld heeft. "Een zelf is niet enkel een entiteit in de wereld, het is ook iets voor wie de wereld zelf een entiteit is".

Tijdens een eenheidsbeleving vallen het zelf en de beleving als het ware samen. Bayne gaat er van uit dat de ervaring en het zelf met elkaar verbonden zijn. In die zin heeft de eerste bewustzijnstoestand raakvlakken met een eenheidsbeleving. Dat iemand over zichzelf kan nadenken, reflectie toepast op zichzelf, is vaak een belemmering voor de eenheidsbeleving. May (1982) noemt dat dit vaak een van oorzaken is waardoor de eenheidsbeleving tot een einde komt. Iemand denkt na over het gevoel wat hij ervaart en op dat moment ontstaat er een scheiding tussen de eenheid en het zelf. Dit geldt ook voor de derde bewustzijnstoestand van het zelf. Als iemand een mening of oordeel over de ervaring heeft, geeft de persoon zich niet meer volledig over aan de ervaring waardoor de spontane eenheidsbeleving ten einde komt. Na de beleving van

eenheid spelen de tweede en derde component van het zelf een rol in de interpretatie van de ervaring, de herinnering en de verinnerlijking ervan.

Gerelateerd aan eenheidsbelevingen is het begrip *flow*, geïntroduceerd door een van de grondleggers van de positieve psychologie Mihaly Csikszentmihalyi (1999). Ik zal later dieper ingaan op het begrip *flow*. *Flow* lijkt op een eenheidsbeleving, omdat er een verlies van het zelf optreedt en er sprake is van een zelftranscendentie. Csikszentmihalyi heeft bevonden dat er tijdens een ervaring van *flow* geen bewustzijn van het zelf is, het ego valt weg. “Verlies van het zelfbewustzijn kan dus leiden tot zelftranscendentie, tot een gevoel dat we de grenzen van ons bestaan verlegd hebben” (Csikszentmihalyi, 1999, p.94). Dit treedt volgens hem op wanneer men compleet opgaat in een activiteit en de tijd voorbij vliegt. Elke actie en handeling volgt de voorgaande onvermijdelijk en zonder moeite op. Het hele wezen is betrokken en geïntegreerd. Eigenlijk worden de persoon, de handeling en de omgeving op een dergelijk moment één.

Van Ruysbeek (in Winkelaar, 2005) schrijft dat tijdens een eenheidsbeleving het ik wegvalt en enkel als getuige vermeld wordt. Het ik-besef verdwijnt en het ego blijkt op zo'n moment zoveel te zijn als een illusie en verdrinkt in zijn 'Universele essentie'. De metafoer van verdrinking heeft raakvlakken met het oceanische gevoel dat psychoanalyticus Sigmund Freud (in Strachey, 2001) beschrijft. Hij heeft het over een oceanisch gevoel als een gevoel van heelheid, tijdloosheid en eeuwigheid. Hij geeft aan dat er gezonde toestanden bestaan waarbij het onderscheid tussen het ego en het object wegvalt of vervaagt, zoals bij liefde. Freud ziet dit als een gevoel gerelateerd aan de vroege fase van het ik-gevoel. Mensen maken volgens hem een lange ontwikkeling door

Eenheid te beleven

waarbij er een scheiding optreedt tussen ik en de buitenwereld. Zoals een baby zich totaal verbonden voelt met de moeder leert een mens zich gedurende zijn leven los te maken van zijn omgeving. Freud categoriseert dit oceanische gevoel als zijnde een regressie naar een eerdere staat van bewustzijn, voordat het ego zichzelf als individu heeft ontwikkeld. Anders dan Van Ruysbeek ziet Freud dit oceanische gevoel dus niet als een verdrinking in 'Universele essentie', maar als een terugkeren naar een vroege staat van bewustzijn. Psychoanalyticus Ernest Schachtel (in Weima, 1981) bekritiseert Freuds visie en merkt op dat de eenheid die ervaren wordt niet op een regressieve manier tot stand hoeft te komen maar ook bereikt kan worden op een hoger niveau van persoonlijkheidsontwikkeling. Erich Fromm (in Weima, 1981), psycholoog en filosoof, heeft bevonden dat dit oceanische gevoel zowel tot stand kan komen door een regressie naar de baarmoeder, een staat waarin er nog geen bewustzijn van een buitenwereld is of door een eenheid met de wereld op een hoger niveau. Van welke omstandigheid bij een individu sprake is, zal volgens hem per individuele ervaring geanalyseerd moeten worden.

De wiskundige en natuurkundige Albert Hanke (in Newberg, 2005) geeft aan dat het ik van een persoon hem in de weg staat om de realiteit als een geheel en in een grotere context te kunnen zien. Volgens hem bevinden de transego gevoelens zich in de septale gebieden van de hersenen. Hij komt zo tot een nieuwe interpretatie van spiritualiteit en schrijft dat men moet proberen de sluier, zie zich bevindt tussen ego en transego, op te lichten om zo dichterbij het transego te komen. Ook zou er in de rechterparietaalkwab van de hersenen een holistische operator bestaan die een belangrijke rol zou spelen bij spirituele ervaringen. Deze operator staat het volgens Hanke toe de realiteit als een geheel en in een grotere context te zien.

Het zelf of het zelfbewustzijn is dus duidelijk een belemmering voor de beleving van eenheid. Tijdens een eenheidsbeleving treed er zodoende een verlies van zelf op.

Bewustzijnsverandering

Tijdens een eenheidsbeleving treedt zoals gezegd een verandering in het bewustzijn op. Het bewustzijn is anders dan doorgaans het geval is. Volgens Charles Tart (1972), transpersoonlijk psycholoog, is de kern van een andere bewustzijnstoestand dat het kader waarin de realiteit aan ons verschijnt veranderd wordt. Waardoor de realiteit op een andere manier wordt waargenomen. Tart beschrijft dit als een kwalitatieve verandering van het algemene patroon van mentaal functioneren. Waarbij het individu zijn bewustzijn op een radicaal andere manier ervaart, dan in zijn gewoonlijke manier van functioneren. May (1982) beschrijft de bewustzijnsverandering die optreedt tijdens een eenheidsbeleving als een toenemende focus en aandachtigheid, wakkerheid, alertheid, scherpste en openheid van het bewustzijn. Dit geldt volgens May voor alle eenheidsbelevingen, maar hij geeft hierbij wel aan dat de gradaties waarin deze bewustzijnsveranderingen plaats vinden verschillen. Het bewustzijn kan volgens hem niet helemaal openen, aangezien het persoonlijke bewustzijn zodoende gelijk zou zijn aan het Universele bewustzijn. Hij beschouwt het persoonlijk bewustzijn als ontoereikend tot universeel bewustzijn. Mensen kunnen zich echter wel oefenen in het nabij komen van universeel bewustzijn. Meesters hierin zijn volgens hem mensen die de angst voor het zelfverlies hebben overwonnen en zich oefenen in stilte, contemplatie en meditatie.

Jung (in Fuller, 1994) maakt een onderscheidt tussen het bewuste en het onbewuste van de psyche. Een psyche (*psyche* of *mind* in het Engels) is volgens Jung de totaliteit van alle psychische processen. Het grootste gedeelte van de psyche is onbewust, wat voor Jung onbekend betekent. Zo kan men ideeën, herinneringen en dergelijke hebben zonder daar bewuste aandacht op te vestigen, waardoor deze op dat moment niet bewust worden. Iedereen bezit volgens Jung een persoonlijk onbewuste, dat bestaat uit zaken die vergeten of niet aanvaard worden. Jung noemt het persoonlijke onbewuste de 'schaduw' en spreekt ook over een collectief onbewuste, waar het individuele deel van uit maakt. Het individuele onbewuste staat in contact met het collectief onbewuste. Dit collectieve onbewuste drukt zich volgens Jung uit in sprookjes en mythen, en is de bron van elke religie. Het collectieve onbewustzijn is onbegrensd, de diepten en hoogten zijn nooit helemaal voor het waakbewustzijn toegankelijk zo meent Jung. Alles, het eigen leven, persoonlijke ideeën, het eigen gedrag komen, zo beschrijft Jung, voort uit iets dat groter is dan de individuele persoon. Tegenwoordig wordt het collectieve bewustzijn ook wel het transcendent aspect van het bewustzijn genoemd. Dit verwijst naar de aspecten die het persoonlijke of het 'ego' overstijgen. Waarschijnlijk is dit het bewustzijn waar iemand met een eenheidsbeleving mee in contact staat.

Arthur Deikman (1982), psychiater en psychotherapeut gespecialiseerd in mystieke ervaringen, beschouwt een bewustzijn als niet gebonden aan het fysieke brein, maar als iets dat zich boven de extensie uitbreidt, waardoor subject en object één zijn. Deze eenheid kan volgens Deikman niet gekend worden door de uiterlijke wereld. De zichtbare wereld is er een van afgescheidenheid en delen. Volgens hem is het bewustzijn anders dan de uiterlijke wereld. Omdat deze gericht is op grenzen en het

bewustzijn veel meer op gradaties. Hij stelt zich dit bewustzijn voor als een voortdurende eb en vloed waarin identiteiten bestaan, maar niet los van elkaar zijn. Net als golven die een individueel bestaan hebben maar tegelijkertijd verbonden blijven met de oceaan. Tijdens een eenheidsbeleving is men zich mogelijk bewust van het eb en vloed of misschien zelf deels van de oceaan. Het bewustzijn van de verbondenheid van alles, de eenheid, wordt vergroot. Van Ruysbeek (in Winkelaar, 2005) omschrijft het gevoel zelfs een te zijn met het bewustzijn, in plaats van zich eigenaar te kunnen noemen van een bewustzijn. Hij beschrijft dat er een alomvattend gevoel van het zijn, de werkelijkheid en van het bewustzijn optreedt. Ook een gevoel van almacht en alwetendheid ontstaat, alsof men boven alles verheven is kan ontstaan tijdens een eenheidsbeleving. Ook Franklin Jones beter bekend als Adi Da Samraj (in Winkelaar, 2005), spiritueel leider van de neo-hindoeïstische groepering Adidam, omschrijft gedurende zijn persoonlijke eenheidsbeleving een dergelijke verandering van bewustzijn. Van Ruysbeek schrijft tevens dat er tijdens een eenheidsbeleving sprake is van tijdloosheid en oorzaakloosheid. Tijd bestaat niet en alles wordt in zijn geheel aanwezig gesteld. Het ogenblik is tijdloos en het besef van tijd vervalt. Ook psycholoog en filosoof William James (1958) schrijft dat de grenzen van tijd en ruimte wegvallen tijdens een eenheidsbeleving en de persoon losraakt van het strikt individuele. Onder andere Stace (in Weima 1981), Fontana (2003) en docent, onderzoeker en geestelijk verzorger Suzette Van IJssel (2007) beamen dat tijd en ruimte tijdens een eenheidsbeleving wegvallen. Het bewustzijn dat iemand heeft tijdens een eenheidsbeleving is zich dus niet bewust van ruimte en tijd, deze vallen weg of het bewustzijn is hoger of groter dan deze concepten.

De bewustzijnsverandering tijdens een eenheidsbeleving kan volgens godsdienstpsycholoog Hjalmar Sundén (in Weima, 1981)

vergeleken worden met wat in de gestaltpsychologie wordt aangeduid met een *Gestaltshift*. Een bekend voorbeeld hiervan is de vaas van Rubin, een afbeelding waarin de observant zowel twee gezichten als een vaas kan zien. Als de observant van zijn eerste observatie over gaat naar het tweede beeld is er sprake van een *Gestaltshift*. Tijdens een eenheidsbeleving verandert het bewustzijn dusdanig, waardoor er een andere waarneming en beleving tot stand komt. Het bewustzijn dat iemand heeft tijdens een eenheidsbeleving is er waarschijnlijk altijd. Maar doordat men een bepaald vast beeld voor zich ziet is het lastig iets anders in de werkelijkheid te zien, zoals bij de vaas. In die zin is de bewustzijnsverandering tijdens een eenheidsbeleving te vergelijken met een *Gestaltshift*. De eenheid wordt beleefd die er eigenlijk altijd is. De bewustzijnsverandering tijdens een eenheidsbeleving zorgt er dus voor dat de werkelijkheid in een ander perspectief wordt geplaatst, de waarneming is anders.

Inzicht

Eenheidsbelevingen bezitten soms een kwaliteit die ook wel noëtisch genoemd wordt. Dit betekent dat een ervaring van eenheid kan leiden tot werkelijke kennis en inzichten. Een eenheidsbeleving is dus een bron van inzicht en kennis zo hebben onder andere Stace (in Weima, 1981) en Nieto (1997) bevonden. Een soort kennis die al het weten overstijgt omdat het niet het soort kennis bevat dat men dagelijks onder woorden brengt. Mensen die een eenheidsbeleving hebben gehad spreken vaak in termen van 'de wereld zien zoals deze werkelijk is' (May, 1982). Ien Dienske (1987) professor narrativiteit binnen fenomenologisch onderzoek, heeft het over inzichten die door een eenheidsbeleving toegankelijk worden, die

betrekking hebben op een andersoortig weten dan het rationele. Ook Fontana (2003) beschouwt het inzicht als ontoereikend voor het rationele weten. Hij geeft aan dat dit inzicht eerder betrekking heeft op absolute zekerheid dan op los vertrouwen. Psycholoog Ralph Hood (1991) schrijft over deze noëtische eigenschap van eenheidsbelevingen dat de inzicht gevende kennis plotseling komt en betrekking heeft op de realiteit of een eerder idee over de realiteit van de persoon bevestigt. De kennis wordt met zekerheid en zonder twijfel aangenomen en heeft voor de persoon minstens net zoveel autoriteit als objectieve kennis. James (1958) geeft aan dat eenheidsbelevingen niet enkel gevoelsmatig zijn maar ook intuïtieve inzichten verschaffen, die specifiek zijn voor dergelijke ervaringen. Diepe, existentiële waarheden waarbij het redenerende intellect tekort schiet. James geeft ook aan dat deze inzichten voor de persoon bijzonder gezaghebbend zijn waarbij er geen sprake is van intellectuele twijfel. De wijsheden die worden gevonden in de ervaring zijn transcultureel en overstijgen tijd en ruimte en zorgen er voor dat de persoon de wereld op een andere manier bekijkt. Zonder de eenheidsbeleving waren deze inzichten niet beschikbaar gekomen, zo is de bevinding van James. Decuypere (1986) schrijft dat iemand tijdens een eenheidsbeleving tot een onuitsprekelijk inzicht kan komen die kennis bevat van een 'hogere orde'. Deikman (1982) schrijft dat de kennis te omschrijven valt als kennis door identiteit. In zijn visie is tijdens een eenheidsbeleving de kenner één met het gekende, in plaats van het gekende te observeren. Observatie en analyse zijn de doorgaande manieren waarop mensen tot weten komen. Maar er is ook een andere manier mogelijk, door middel van intuïtie. Intuïtie ziet Deikman als een plotseling weten dat altijd blijkt te kloppen, zoals hij een plotselinge ingeving kan hebben tijdens een therapie sessie. Deze intuïtieve ingevingen zijn volgens Deikman niet naïef, ze sluiten aan bij voorgaande ervaringen en eerder opgedane kennis. In zijn visie moet er een

unified world bestaan als bron voor deze intuïtieve ingevingen. Het vraagt volgens Deikman om een veldtheorie waarbij er geen absolute scheidingen bestaan tussen entiteiten, en waarin alle entiteiten met elkaar in verbinding staan.

De inzichten die tot iemand komen tijdens een eenheidsbeleving bevinden zich op een diep niveau en kunnen soms moeilijk onder woorden worden gebracht. Dit geldt ook vaak voor de eenheidsbeleving in zijn geheel.

Onzegbaarheid

De eenheid die in een eenheidsbeleving wordt ervaren is lastig in woorden te vatten, het alomvattende karakter ervan is moeilijk te bevatten en al zeker niet te vangen. James (1958) noemt dit een van de kenmerken van een eenheidsbeleving. Er kan lastig een verslag van uitgebracht worden. Slechts wanneer iemand een dergelijke ervaring, hoe oppervlakkig dan ook, zelf heeft meegemaakt, kan hij invoelen waar het over gaat, zo schrijft James.

Een ervaring van eenheid is geen ervaring zoals doorgaans in het taalgebruik wordt bedoeld met het begrip ervaring. Het gaat niet zozeer om een ervaring met een persoon, voorwerp of situatie of dit is in ieder geval niet de essentie van de eenheidsbeleving. Otto Duintjer (2002), voormalig hoogleraar filosofie en spiritualiteit, haalt dit aan en schrijft over mystieke ervaringen verder dat in die staat van bewustzijn de hele wereld een andere status krijgt. Deze andere status maakt het lastig om over een ervaring te kunnen spreken. Ook Nieto (1997) benadrukt dat het lastig is om in dezen over een ervaring te spreken.

“The term experience, however, is not an accurate term to describe this mystical phenomenon of union because the mystic himself refuses to acknowledge that our common experience, of whatever sort, is related to the mystical experience” (Nieto, 1997, p.145).

Maar toch wordt deze bijzondere eenheidsbeleving vaak als een ervaring of beleving omschreven, ook al is de beleving van een andere orde. Belevingen vragen nu eenmaal om een narratief. De belevingen wil men graag aan anderen en zichzelf vertellen. De beleving wordt daarmee geconformeerd aan een verhalende structuur, die uiteraard de beleving niet kan vatten.

Optimaal geluk

Verschillende auteurs benoemen de positieve gevoelens die ervaren kunnen worden tijdens een eenheidsbeleving. Hanke (in Winkelaar, 2005) beschrijft gevoelens van liefde en barmhartigheid die als een kosmische of goddelijke ervaring kunnen worden beleefd en die vaak een onuitwisbare indruk maken. Een intens positief gewaardeerde stemming noemt Stace (in Weima 1981) de positieve gevoelens tijdens een eenheidsbeleving. Decuypere (1986) heeft het over een overweldigend geluksgevoel. Dienske (1987) beschrijft gevoelens van blijheid en zin en Hood (1991) heeft het over gevoelens van vreugde, extase, stilte en vrede die ervaren kunnen worden. Winkelaar (2005) benadrukt dat het om een vorm van geluk gaat die vermaak en plezier transcendeert en waarbij verbondenheid, concentratie en verlies van zelfbewustzijn een rol spelen. “Wanneer iemand optimaal geluk ten dele valt, is verdriet geen verdriet en geluk geen geluk, en krijgt men een besef van iets

geheel anders” (Winkelaar, 2005, p.168).

Adi Da (2004) schrijft over dit optimale geluk als een ervaring waarin hij geen gedachte, gevoel of waarneming had, behalve dat hij als oneindigheid scheen te bestaan. Dit had hij voor dat hij een onbegrensde vorm van gelukzaligheid beleefde, een absoluut volmaakte en stralende vreugde die zijn wezen totaal in beslag nam (Adi Da in Winkelaar, 2005). May (1982) schijft anders dan Adi Da dat de positieve gevoelens als ontzag, verwondering, openheid, vrijheid, schoonheid, warmte, liefde of eerbied vooral na de eenheidsbeleving of na reflectie op deze beleving in de persoon naar boven komen.

De zogenaamde piekervaring omschreven door humanistisch psycholoog Abraham Maslow (1964) heeft overeenkomsten met het geluksgevoel dat een eenheidsbeleving teweeg kan brengen of in zich draagt. Deze piekervaring wordt namelijk omschreven als een ervaring van extase, vervoering, gelukzaligheid en vreugde. Ook kan er sprake zijn van ontzag, mysterie, compleetheid, perfectie, nederigheid, overgave en aanbidding. Bijna iedereen heeft piekervaringen of kan deze hebben aldus Maslow. Het opgaan van het ego in een groter alles overstijgende eenheid brengt een diep geluksgevoel met zich mee.

Dit klinkt allemaal heel positief, toch maakt een eenheidsbeleving niet alleen positieve gewaarwordingen los. Angst maakt ook vaak onderdeel uit van een eenheidsbeleving.

Angst

Een eenheidsbeleving kan overweldigend zijn en daarmee ook eng. Deze belevingen kunnen angst oproepen of iemand innerlijke angst doen beseffen. May (1982) schrijft dat een bepaalde spanning deel uit kan maken van de ervaring. Iemand kan de ervaring langer willen laten duren en kan zodoende naast andere gevoelens ook frustratie ervaren wanneer dit niet lukt. May noemt tevens dat een eenheidsbeleving naast ontzag ook een grote angst kan oproepen. De eenheidsbeleving kan iemand doen beroven van een solide beeld van wie hij is. Vaak eindigt een eenheidsbeleving dan ook wanneer het besef van zelf weer tot diegene komt omdat hij bang is zichzelf te verliezen. May heeft bevonden dat naast het terugkomen van zelfbesef een eenheidsbeleving ook ten einde kan komen doordat men innerlijk opmerkingen en commentaren maakt over de beleving. De commentaren verwijderd diegene van de ervaring en zet hem er van apart. Ook kan een eenheidsbeleving stoppen wanneer men bang wordt dat deze stopt en haar schoonheid wil vastpakken. Maar juist de wens tot behoud maakt dat het in eenheid zijn vervliegt zo schrijft May. Opvallend aan eenheidsbelevingen is ook dat mensen deze vaak snel weer vergeten. Het dagelijkse leven haalt de beleving van eenheid als het ware in en de herinnering eraan of het bewustzijn ervan vervliegt. Dit kan komen doordat de beleving soms moeilijk te integreren is in het dagelijkse leven. Het contrast is dan te groot waardoor men liever vasthoudt aan de 'gewone' manier van leven. De verandering is te groot en te beangstigend, waardoor de herinnering en het verlangen naar eenheid op de achtergrond worden geschoven. Eenheid bevat vaak ook een innerlijke spanning omdat in deze beleving geprobeerd wordt om twee werelden, de pluraal-dualistische realiteit en de monistische, samen te brengen zo schrijft Nieto (1997). Deze

spanning kan angst oproepen.

Na de eenheidsbeleving

Een eenheidsbeleving kan veel invloed hebben op iemands leven. Het kan diepgaande veranderingen teweeg brengen en de persoonlijkheidsstructuur en het gedrag van de persoon veranderen heeft Van IJssel (2007) bevonden. Zowel de gevoelens van optimaal geluk als van angst kunnen iemand bij blijven. Ook kan de eenheidsbelevingen *sence of belonging* geven aldus May (1982). De eenheidsbeleving geeft dan een gevoel van thuis komen, de persoon ervaart dat hij in het universum thuis hoort. De persoon voelt zich verbonden met al hetgeen dat bestaat. Hij is op de juiste plaats op het juiste moment, precies waar hij hoort te zijn. Winkelaar (2005) merkt op dat er ook een paradoxaal gevoel kan ontstaan. Enerzijds een vreemd en apart gevoel en anderzijds het vertrouwde thuiskomen, maar dat deze tegengestelde gevoelens samenvallen. Wanneer eenheidsbelevingen doorwerken in het ontwikkelingsproces van mensen krijgen ze een grotere waarde, zo menen Elzinga & van der Tuin (2010). Paradoxaal genoeg kan iemand in deze zelf verliezende ervaring iets van zijn 'ware zelf' ontdekken. Zo kan een eenheidsbeleving bijdragen aan een meer authentiek en vervuld leven aldus Elzinga & van der Tuin. Met een eenheidsbeleving wordt volgens Dienske voornamelijk eenheid hersteld. Een eenheidsbeleving kan zo bijdragen aan het ervaren van heelheid. Ze noemt dergelijke ervaringen dan ook wel eenheidsherstellende ervaringen.

“Eenheidsherstellende ervaringen, deze herstellen de beleefde eenheid of de ervaren samenhang tussen mens en

Eenheid te beleven

wereld en ook zal blijken dat ze geneeskracht hebben die de relatie van de mens met zichzelf ten goede kan komen” (Dienske, 1987, p.9).

Een eenheidsbeleving heeft volgens Dienske een herstellende werking, wat rust, genezing, waarheid, zinvolheid en intimiteit tussen de persoon en de wereld tot stand kan brengen. In Decuypere (1986) visie kan een eenheidsbeleving ook teweeg brengen dat iemand beter functioneert in het ‘hier en nu’, en dat hij door zijn medemensen wordt ervaren als zijnde verrijkt. Maar eenheidsbelevingen worden aldus May (1982) ook vaak weer vergeten of weggedrukt, waardoor ze niet doorleeft worden en weinig invloed op iemand leven hebben.

Conclusie

Voorafgaand heeft u kunnen lezen wat er onder een eenheidsbeleving verstaan kan worden en welke karakteristieken een dergelijke beleving kan bevatten. Naast dat een eenheidsbeleving een spontane en plotselinge ervaring is kan er ook naar toe geleefd worden en kan eenheid een proces zijn. Een eenheidsbeleving kan soms ook een aanleiding zijn om een weg naar eenheid te bewandelen. Het volgende hoofdstuk zal gewijd worden aan de weg naar eenheid.

Hoofdstuk 4

De weg naar eenheid

“We zijn thuis in een universum dat zowel de kleinheid van het ‘ik’ als de uitgestrektheid van het ‘niet-ik’ omvat, en dat doet met volmaakt gemak. In dit huis kennen wij onszelf niet als een geïsoleerd deeltje dat wordt bedreigd door de rest van het universum, maar als een integraal deel van het grote netwerk van het leven. Door dat te weten, kunnen we voorbij de angst op weg naar volledigheid” (Palmer, 2005, p.55).

Inleiding

Dit hoofdstuk gaat over de wijze waarop iemand tot een leven komt waarin hij zich één voelt. Soms voelen mensen zich niet heel, harmonieus of in eenheid, maar eerder gespleten, verdeeld of gebroken. Eenheid kan als een weg of ontwikkelingsgang gezien worden richting een leven dat steeds meer vanuit eenheid geleefd wordt. In dit hoofdstuk krijgt u antwoord op de vraag: Hoe kan de weg naar eenheid worden begaan? Ik zal verschillende manieren om tot eenheid te komen behandelen.

Eenheid als ontwikkelingsproces

Eenheid kan naast een plotselinge beleving ook ervaren en gezien worden als een ontwikkelingsproces. Iemand kan steeds meer vanuit volheid leven en zich heel voelen. Eenheidsbelevingen en bepaalde manieren van in het leven staan kunnen bijdragen aan een gevoel van eenheid. Eenheid, volheid, samenhang, verbondenheid en heelheid kan ervaren worden door de omgang met het leven. In het proces wat zich op de weg naar eenheid voltrekt zijn verschillende stadia en aspecten te onderscheiden. Dit proces naar eenheid wordt soms als metafoor aangeduid met het beeld van een weg. Een weg die mogelijk het hele leven lang duurt en dus ook wel een levensweg genoemd kan worden.

De psychotherapeut Thomas Moore (1997) schrijft dat de weg naar eenheid en heelheid geen einde heeft. Het vraagt constante aandacht. De weg naar eenheid is volgens hem een voortdurend ontwikkelingsproces. Volledige eenheid, of genezing zoals Moore dit noemt, kan niet bereikt worden. Jung (in Samuels, Shorter & Plaut, 2001) ziet het bereiken van bewuste eenheid als het doel of de bestemming van het leven. Eenheid kan niet actief worden gezocht aldus Jung, al kan een mens wel zien hoe vaak de ervaring van het leven daartoe leidt, als naar haar geheime doel. Eenheid ziet hij zo als een doel inherent aan het leven zelf, en geheim omdat men zich er vaak niet van bewust is. Volgens auteur op het gebied van de mystieke ervaring Evelyn Underhill (in Winkelaar, 2005) is er heel wat voor nodig om je als mens op de weg naar eenheid te begeven, een moeilijke weg. Diegene zal een levenshouding moeten aannemen met een gerichtheid tot concentratie, bezinning en diepgaande zelfkritiek. Zo kan hij rusteloze emoties als afgunst en begeerte opgeven en kan zijn zelfgerichtheid afnemen. Underhill

heeft bevonden dat de persoon hierdoor leert begrip te krijgen van een groter en intenser leven waarin hij altijd reeds was opgenomen, maar waarvan hij zo lang niets heeft geweten.

Eenheid komt dus niet alleen plotseling, het beleven en leven van eenheid vraagt actieve en bewuste aandacht. Eenheid vraagt om een ontwikkelingsproces. Het is de kunst om bewust te zijn van de eenheid en deze niet te vergeten. Eenheid is er altijd maar wil men deze beleven dan zal men zich er naar toe moeten wenden, zich op de weg naar eenheid begeven. Er zijn vele wegen die men bewandeld om meer in eenheid te leven.

Verschillende wegen naar eenheid

Er zijn verschillende wegen te bewandelen om tot eenheid van leven te komen. Er is een onderscheid te maken tussen introspectie en eenheidsvisie, denken en voelen. Al zijn deze natuurlijk met elkaar verbonden. Door godsdienstwetenschapper Rudolf Otto ook wel *Innenschau* en *Einheitsschau* genoemd. Introspectie is een naar binnen gerichte beweging, waarbij de persoon in zichzelf naar binnen keert. De persoon reflecteert of mediteert en verkent zijn innerlijke wereld. Zo komt hij tot de 'grond der dingen', zoals Otto dit verwoordt. Eenheidsvisie ontstaat door de buitenwereld in een ander licht te zien. De persoon schouwt de wereld van de veelheid en ziet het Ene, de eenheid (Otto in Mok, 2001).

Er zijn natuurlijk veel verschillende manieren om meer eenheid te kunnen ervaren. In het volgende deel van dit hoofdstuk zal ik een aantal van deze manieren en invalshoeken beschrijven. Maar ieder moet zijn eigen weg naar eenheid vinden. Mogelijk kunnen de onderstaande wegen handvatten bieden en inzicht geven in hoe

deze weg kan verlopen.

Donkere nacht van de ziel

De weg naar eenheid begint vaak bij een plek waar geen eenheid is, waar iemand in gebrokenheid verkeert. Gebrokenheid en gespletenheid zijn volgens Dienske (1987), inherent aan het menselijke bestaan. Waarin dualiteiten als mannelijkheid en vrouwelijkheid, verstand en gevoel en dergelijke een rol spelen. Ook schrijft ze dat de gespletenheid ervaren wordt in relatie tot de wereld, als subjectief ik ten opzichte van het object de wereld. De wereld kan vreemd aandoen of zelfs vijandig op iemand over komen. Ook kunnen grote delen van de eigen persoon als vreemd en vijandig beleefd worden. Mensen voelen zich soms meer eenzaam dan verbonden, meer vol van angst dan van liefde en machteloos in plaats van krachtig. Soms zijn mensen in gevecht met het leven zelf wat ze dan zien als een tegenpartij. Natuurlijk wisselen deze gevoelens en levenshoudingen zich af, maar er zijn ook perioden te herkennen waarin eenheid of gebrokenheid overheersen. Een periode waarin iemand zich meer gebroken dan heel en één voelt kan een 'donkere nacht van de ziel' zijn, een term afkomstig van mysticus en dichter Juan de la Cruz.

De donkere nacht van de ziel is een periode van zuivering en groei die tot stand kan komen wanneer deze wordt toegelaten. Het is in deze donkere nacht van de ziel de kunst om de diepte ervan te verkennen en niet voor de donkere gevoelens te vluchten aldus Moore (2004). Zo kan er zich een transformatieproces voltrekken. Een donkere nacht van de ziel kan niet gekozen worden maar komt tot de persoon. Donkere nachten zijn beproevingen die een mens tot een mens maken. Deze innerlijke processen die zich onder het

Eenheid te beleven

bewustzijnsniveau afspelen dwingt de persoon zijn perspectief te vernieuwen, het perspectief op het zelf, het leven en de wereld. Een donkere nacht van de ziel kan in de bevinding van Moore een overgangsrite zijn, er breekt een nieuwe fase aan. Als herboren kan iemand uit een donkere nacht komen. In een donkere nacht van de ziel kan iemand geconfronteerd worden met zijn eigen donkere kanten. Door deze donkere kanten toe te laten en onder ogen te zien kan er op den duur een kracht vrij komen aldus Moore. Juist in deze diepe, donkere en gebroken kanten van het innerlijk vind de persoon zijn eigen unieke innerlijke kracht. Deze energie die vrij kan komen is vaak vol van creativiteit en kan vrij aanvoelen. Maar dit gebeurt enkel wanneer de persoon de donkere nacht kan uithouden en er bij kan blijven. Een donkere nacht van de ziel laat zich niet sturen dus het vraagt van iemand geduldig en ontvankelijk te zijn. Negeert of onderdrukt de persoon deze donkere nacht van de ziel dan vervlakken de emoties en is er een leegte te voelen schrijft Moore. Crisissen als donkere nachten van de ziel voltrekken zich vaak in het licht van liefdesverdriet en hartzeer omtrent de liefde. Ook ziekte, depressies, eenzaamheid, teleurstelling, woede, onmacht en dergelijke kunnen deel uit maken van een donkere nacht van de ziel. In een dergelijke periode is het gebruikt van symbolische en metaforische taal van belang aldus Moore, in plaats van de ervaring te verklaren, te interpreteren of te verdedigen. Symbolen en metaforen hebben een diepere betekenislaag en kan iemand zo inzichten geven. Het doorgaan van een donkere nacht van de ziel kan iemand een proces doen doormaken van gebrokenheid naar heelheid, waardoor eenheid ervaren kan worden.

Van individu tot enkeling

De pijn die ervaren wordt in een donkere nacht speelt ook een rol in de ontwikkelingsgang van individu tot enkeling. Ton Jorna (2008) hoofddocent praktische humanistiek schrijft dat ieder individu potentie heeft om een ontwikkelingsproces door te maken van individu tot enkeling. Een enkeling is iemand die de moed tot zichzelf heeft, oftewel de confrontatie met zichzelf en de reflectie op zichzelf aangaat. Jorna beschouwt een individu dat deze potentie serieus neemt als een persoon op de weg van individu tot enkeling. Een enkeling gaat zijn situaties aan en kan deze doormaken, doorvoelen en hier van leren. Er zit een eenzaamheid verbonden aan de enkeling. Om een enkeling te worden moet het individu deze eenzaamheid aan durven gaan en niet uit de weg gaan. Op die manier wordt het individu met zichzelf geconfronteerd. In het aangaan van het zelf, kan de ander ontdekt worden. Door het eigen innerlijk te herkennen, te verkennen, aandacht te geven en zo mogelijk te omarmen kan er een verbinding gemaakt worden met het innerlijk van een ander. Zo kan de zelfconfrontatie en de confrontatie met de eigen eenzaamheid uiteindelijk leiden tot gevoelens van gemeenschap en verbondenheid. Gesteld zou kunnen worden dat de weg van individu tot enkeling er een is van afgescheidenheid naar verbondenheid, of van gebrokenheid naar eenheid. Iemand kan tot eenheid komen door zichzelf en de eigen eenzaamheid aan te gaan. Er doet zich dan een veranderingsproces voor waardoor egostructuren, zelfgenoegzaamheid en gestolde kaders worden doorbroken, zo omschrijft Jorna. De ander en het andere wordt ontsloten in het ik. Hierdoor kan er een transpersoonlijke innerlijke ruimte ontstaan. Jorna geeft aan dat deze weg ook begaan kan worden door ervaringen steeds meer vanuit het hart te beleven. Verbondenheid en verwondering

kunnen zo in het hart groeien. Persoonlijke diepte kan oplossen in transpersonale diepte, een diepte die de persoon overstijgt. “Langs deze weg van de ervaring worden verrassende momenten van verwondering over en verbondenheid met al het zijnde opgeroepen” (Jorna, 2008, p.61). Deze ontwikkelingsgang maakt dus dat de persoon de wereld op een nieuwe manier kan zien en meer verbondenheid kan voelen. Van afgescheidenheid kan hij zich richting verbondenheid begeven. De enkeling heeft een transpersoonlijke innerlijke ruimte en diepte in zichzelf ontdekt waardoor hij beseft altijd in verbinding te staan met een groter geheel, in eenheid te zijn. Ook een innerlijk proces wat iemand kan doormaken om zich op de weg naar eenheid te begeven is die van levensbeaming.

Levensbeaming

De weg naar eenheid kan ook gezien worden als een proces van beaming van het leven. Duintjer (2002) schrijft over levensbeaming, wat duidt op het beamen en aanvaarden van het leven zoals deze zich aandient. Dit ziet hij als een leerproces van het leven waarvoor men de bereidheid moet hebben om zich bloot te stellen aan het avontuur van het leven. Dit vraagt uiteraard een bepaalde mate van overgave, wat erg eng kan zijn. Het toelaten van wat er zich aandient in het moment. Een bepaalde levensangst moet overwonnen worden wil men het leven volledig kunnen beamen. De levensbeaming is vrijer en sterker naarmate men minder van de werkelijkheid afweert en uitsluit aldus Duintjer. Wanneer voorkeuren van werkelijkheden, hoe men wenst dat de wereld is, geen verslavende macht over iemand hebben krijgt levensbeaming een kans. Met werkelijkheid bedoelt Duintjer de werkelijkheid zoals

deze zich manifesteert. Niet dé werkelijkheid, aangezien volgens hem eindige wezens deze nooit kunnen kennen. Maar door levensbeaming en 'Ja' te zeggen tegen het leven kan men glimpen van de Werkelijkheid opvangen. Door levensbeaming kan het leven ten volste worden ervaren. En in dit proces kan men leren steeds meer van het leven tot zich te laten komen. Hierdoor kan men steeds meer in eenheid met het leven leren leven.

Flow

Zoals eerder aangegeven kan een beleving van eenheid ook omschreven worden als een moment van *flow*. *Flow* is een mentale toestand waarbij de persoon opgaat in het moment en zijn bezigheid van dat moment. De persoon gaat als het ware met de stroom van het leven mee. Er is sprake van *flow* wanneer een aantal van de volgende kenmerken van toepassing zijn (Csikszentmihalyi 1997; 1999).

- De persoon heeft een duidelijk doel;
- De persoon is geconcentreerd en doelgericht;
- De persoon verliest zijn zelfbewustzijn, gaat helemaal op in de activiteit en vergeet zichzelf;
- De persoon verliest het besef van tijd, waardoor de tijd voorbij vliegt;
- Het resultaat van de activiteit is meteen duidelijk, zowel bij falen als slagen, zodat het handelen hier meteen op aangepast kan worden;
- Er bestaat een evenwicht tussen de eigen vaardigheid en de uit te voeren activiteit, de bezigheden zijn niet te moeilijk maar wel heel uitdagend;

Eenheid te beleven

- De persoon heeft een gevoel van persoonlijke controle over de situatie of activiteit;
- De activiteit is intrinsiek belonend voor de persoon, bijvoorbeeld erg leuk of interessant.

Flow kan plotseling ontstaan en kan gecreëerd worden door een bepaalde levenshouding aan te nemen. *Flow*-mensen kunnen volgens Csikszentmihalyi van de meest nare situaties iets hanteerbaars of zelfs plezierigs maken. Gevaarlijke situaties worden uitdagingen waarvan genoten kan worden, waardoor de harmonie behouden kan worden. *Flow* is in die zin de balans tussen angst en verveling. Belangrijk hierbij is het stellen van doelen zo geeft Csikszentmihalyi aan. Doelen die uit het individu zelf komen en niet volledig door de biologische behoeften en sociaal wensbare verlangens tot stand komen. Keuzes kunnen zo makkelijker zonder paniek gemaakt worden. En uitdagingen, die bij het toewerken naar een doel horen, zullen bij een zelfgekozen doel makkelijker aanvaard worden. Naast het stellen van persoonlijke doelen is het opgaan in de activiteit ook van belang, oftewel vol concentratie inspringen op en meegaan in de wisselende situaties. Wil men zich in *flow* bevinden dan zal men op aandachtige wijze moeten proberen de concentratie te behouden. Deze aandachtigheid leidt volgens tot betrokkenheid bij wat er in het moment gebeurt. Zodoende is het schenken van aandacht aan wat er gebeurt belangrijk wanneer men een *flow*-mens wil zijn. Men komt op die manier niet alleen in eenheid met zichzelf en de situatie maar ook met anderen. Ook zelfbewustzijn, volgens Csikszentmihalyi de grootste afleider van concentratie, moet de persoon met een *flow*-ervaring niet kunnen afleiden. Zelfbewustzijn vergroot de dualiteit of het onderscheid van zelf en het andere. Terwijl er tijdens een *flow*-ervaring meer sprake is van een samenvallen dan van een onderscheid. Om dit te bereiken moeten mensen controle krijgen

over hun geest. Dan kan iemand alles als een bron van genot laten zijn. Deze controle krijgen en behouden vraagt in Csikszentmihalyis visie om vastberadenheid en discipline. Iemand kan zo in harmonie leven, waardoor hij eenheid kan ervaren.

Mindfulness

Ook het leven vol aandacht, in *mindfulness*, kan bijdragen aan het beleven van eenheid. Door onder andere één met het moment, de beleving en de activiteit te worden. De boeddhistische monnik en zenleraar Thich Nhat Hanh (1999; 2007) beschrijft in zijn werk praktische toepassingen van het boeddhisme in het dagelijkse leven. Deze kunnen iemand meer eenheid van leven brengen, zodoende zal ik er hier een aantal bespreken.

Te beginnen bij de ademhaling. Bewust worden van de ademhaling kan helpen bij eenwording. De ademhaling kan een verbindingsschakel zijn om tot aandachtigheid te komen. Het herkennen van de eigen in- en uitademing door bewust adem te halen kan bijdragen aan de bewustwording van de lichaam en geest. Dit kan men doen door bij een inademing tegen zichzelf te zeggen 'ik adem in en ik weet dat ik inadem'. Terwijl men uitademt: 'ik adem uit en ik weet dat ik uitadem'. Enkel het noemen van de woorden 'in' en 'uit' voldoet ook. De adem kan een verbinding leggen met het lichaam en de geest, wat een gevoel van eenheid geeft. Men ervaart zijn hele wezen. De geest is vaak heel ergens anders dan het lichaam. Door zich te concentreren op de ademhaling wordt men weer één geheel. "Adem! Je leeft" schrijft Nhat Hanh (2007, p.15) om mensen aan te moedigen te genieten van de eigen ademhaling.

Eenheid te beleven

Ook kan men op een bepaald manier met gevoelens omgaan waardoor meer eenheid ervaren kan worden. In het boeddhisme zijn er volgens Nhat Hanh drie soorten gevoelens te onderscheiden, namelijk aangename, onaangename en neutrale. Met name in de omgang met de onaangename gevoelens zijn mensen geneigd deze weg te duwen, maar het werkt beter deze gevoelens te bekijken en te benoemen. Zo kunnen deze gevoelens inzichten geven, en er voor zorgen dat men niet in verveeldheid geraakt. Het is de kunst gevoelens niet vast te houden maar ze ook niet te verwerpen aldus Nhat Hanh. Boosheid kan door liefdevolle aandacht transformeren in iets anders zoals begrip. Vaak echter willen mensen de boosheid niet aangaan, er voor wegrekken of deze gevoelens elimineren. In de omgang met gevoelens zijn volgens Nhat Hanh verschillende stappen te onderscheiden.

- Ten eerste kan het gevoel dat zich aandient herkend worden. Dit kan geoefend worden.
- De tweede stap bestaat uit het één worden met het gevoel, het te accepteren in plaats van er tegen te vechten, hierdoor kan het gevoel niet overheersend zijn. Onaangename gevoelens zoals angst kunnen zich transformeren wanneer ze aandacht krijgen.
- De derde stap is het tot rust brengen van gevoelens door bij de gevoelens te blijven zoals een moeder haar kind liefdevol vasthoudt wanneer het huilt. Dit vereist volledige aandacht, anders blijft het kind huilen.
- De vierde stap bestaat uit het loslaten van het gevoel. Door de ervaring dat het gevoel te hanteren is zal de intensiteit ervan afnemen waardoor het makkelijker is het los te laten.
- De vijfde stap is het vinden van de oorsprong van het gevoel. Dit vraagt van iemand goed te kijken naar de redenen voor het huilen van de baby. Wanneer men weet

Eenheid te beleven

waardoor deze gevoelens ontstaan zijn, kan men hier iets aan doen, waardoor deze onaangename gevoelens omgezet kunnen worden in iets positiefs.

Naast het bewust worden van de eigen ademhaling en aandacht te geven aan onaangename gevoelens kan volgens Nhat Hanh ook het bewustzijn dat alles en iedereen met elkaar verbonden is bijdragen aan het ervaren van eenheid. Nhat Hanh noemt dit *inter-being*. Zijn is volgens hem equivalent aan *inter-being*. Alles co-existeert met elkaar en is zo met elkaar verbonden. Zoals een stukje papier niet zou kunnen bestaan zonder de zon, de wind, de regen, de houthakker etc. Elk iets bestaat uit onderdelen die zelf niet tot hetgeen behoren, het papier bestaat uit niet-papier elementen. Stil staan en beseft hebben van *inter-being* kan iemand meer verbondenheid en eenheid doen voelen.

Een volgende manier om tot meer eenheid, heelheid en volheid van leven te komen is aandachtig te leven, met *mindfulness*. Deze manier van leven houdt verband met de voorgaande drie manieren om tot eenheid te komen. *Mindfulness* betekent het met de volle aandachtigheid in het moment aanwezig te zijn. Mensen kunnen dit doen door zich bewust te zijn de eigen ademhaling, contact te maken met innerlijke gevoelens en het beseft van *inter-being* tot zich door te laten dringen. Ook kan men vol bewustzijn in het moment zijn door handelingen bewust en met aandachtigheid uit te voeren. Zo kunnen afwassen, autorijden, lopen, glimlachen, eten en consumeren op een bepaalde manier gebeuren waardoor men eenheid kan ervaren. Het doel is echter niet om er iets mee te bereiken maar om er van te kunnen genieten, door *mindful* te leven aldus Nhat Hanh.

Willingness

Eenheid ervaren kan volgens May (1982) door dat mensen een levenshouding van *willingness* hebben. Hij maakt een onderscheid tussen *willingness* en *willfulness*, wat twee benaderingen ten opzichte van het leven zijn. Mensen kunnen het leven tegemoet zien vanuit *willingness* of *willfulness*, wat beide levensinstellingen zijn die zich op een diepere laag van de persoon bevinden. Het onderscheid tussen beide instellingen is soms lastig te maken daar de verschillen onduidelijk kunnen zijn. Ook kunnen de levensinstellingen in elkaar over lopen, naast elkaar bestaan en zijn ze lastig te definiëren. Toch is er een verschil te omschrijven. *Willfulness* is meer actief en gericht op controle, beïnvloeding en manipulatie. Het individu staat hierbij los van het geheel. Eigenlijk is het leven vanuit *willfulness* 'Nee' of vaker voorkomend 'Ja, maar...' zeggen tegen het leven. *Willingness* is passief van karakter en leidt ertoe het leven toe te laten en zich over te geven aan de wonderen van het leven. Hierdoor voelt men zich vaker verbonden met zichzelf, andere mensen, de natuur en de kosmos. Men ervaart eenheid en zegt dan 'Ja' tegen het leven. Het leven in *willingness* brengt een realisatie dat ieder onderdeel is van een groter geheel.

In de westerse cultuur wordt mensen geleerd dat ze enkel zin en vervulling kunnen bereiken door er hard voor te werken, door zelfdeterminatie en controle. *Willfulness* wordt doorgaans hoger gewaardeerd dan *willingness*. Maar het probleem is volgens May dat deze *willfulness* aanpak iemand nooit echte zin en vervulling kan brengen. Zowel het controleren als het gecontroleerd worden door het leven leiden niet tot eenheid. Onderdanigheid en meesterschap zijn beide houdingen die niet in overeenstemming zijn met de stroming van het leven. In oprechte *willingness* is men in overeenstemming met de bewegingen van het leven. Indien men de

Eenheid te beleven

wens heeft om tot meer eenheid te komen dan zal een levenshouding van *willingness* toegelaten en ontwikkeld moeten worden.

Volgens May kunnen mensen *willingness* oefenen en eenheid ontwikkelen door zich in diepe relaxatie te begeven, rustig te worden en los te laten. De zelf definiërende processen van de geest worden zo steeds minder actief. Wanneer deze processen minder actief beginnen te worden en een kritiek moment wordt bereikt ontstaat er vaak op een onbewust niveau een gevoel van angst. De automatische reflex is om terug te gaan naar de zelfdefiniëring. Er kunnen ook plotseling sterke gevoelens opkomen. Het lichaam kan gaan schokken, alsof het van een gevaarlijke situatie wil terugdeinzen. Dit zelfde gevoel kan ervaren worden wanneer men bijna in slaap valt, alsof men letterlijk valt. Het ego is in al deze gevallen bang de controle te verliezen en doet iets om de controle terug te krijgen. Het probleem is dat het zelfverlies tijdens de overgave of *self-surrender* lijkt te voelen als doodgaan. Het zelf raakt verloren, en dit kan natuurlijk er erg beangstigend en confronterend zijn. Echte contemplatieve stilte is volgens May confronterend omdat men er niet aan kan ontsnappen. De stilte is tegelijkertijd een confrontatie met zichzelf en alle aspecten van het eigen leven. Er is geen ontkomen aan de openbaringen die er in de stilte tot iemand komen. De weg van dualisme naar eenheid moet er volgens May een van overgave zijn. Een levenshouding van overgave en *willingness* kunnen mensen volgens hem ontwikkelen door zich in stilte te begeven en onder andere te mediteren, bidden, zich te bezinnen of door een connectie met de natuur te maken.

Conclusie

In dit hoofdstuk heb ik eenheid als een ontwikkelingsproces behandeld. Verschillende wegen naar eenheid en benaderingen hierop zijn aan bod geweest. Sommige wegen hebben te maken met introspectie en het verkennen van de innerlijke wereld, andere hebben meer van doen met eenheidsvisie en gaan over hoe iemand de wereld beschouwt. Ieder moet zijn eigen weg vinden en zo ook moet iedereen zelf ontdekken en met vallen en opstaan ondervinden wat hem verder kan helpen en meer richting eenheid kan brengen. Met dit hoofdstuk hoop ik een korte impressie te hebben gegeven van wijzen waarop eenheid bevorderd kan worden en hoe de weg naar eenheid begaan en ervaren kan worden. Uit dit hoofdstuk komt naar voren dat eenheid een voortdurend proces is, er bestaat geen eindpunt. In het volgende hoofdstuk zal ik nader ingaan op zingeving en levensbeschouwing en de betekenis ervan voor de beleving van eenheid.

Hoofdstuk 5

Eenheid, zingeving & levensbeschouwing

“De mens wordt boven zichzelf verheven door de zin die hij aan iets geeft, die anders is dan hijzelf, die meer is dan louter een expressievorm of projectie van zichzelf” (Frankl, 1980, p. 51).

Inleiding

Wat betekenen zingeving en levensbeschouwing voor eenheid? In dit hoofdstuk staat deze vraag centraal en zal ik de relatie van eenheid met zingeving en levensbeschouwing nader beschouwen. Om dit te kunnen doen zal ik in gaan op zingeving en levensbeschouwing en deze onderwerpen nader verkennen. Ik zal in dit hoofdstuk eenheid in relatie met verschillende levensbeschouwingen brengen en daarbij speciaal aandacht besteden aan de humanistische levensbeschouwing.

Het verband tussen eenheid en zingeving

Eenheid, kan zoals u heeft gelezen in een plotseling moment tot iemand komen, zoals tijdens een eenheidsbeleving. Ook kan eenheid een proces zijn waarbij men steeds meer vanuit eenheid leeft. Eenheid, zingeving en levensbeschouwing zijn sterk met elkaar verbonden. In een eenheidsbeleving ervaart de persoon het bestaan als zinvol, zo schrijft Dienske. Deze zinvolheid biedt samenhang. “Een samenhang die in de in de geleefde verdeeldheid verloren was gegaan” (Dienke, 1987, p.90). De zinvolheid die ervaren wordt tijdens de eenheidsbeleving biedt de persoon een samenhang. De zinvolheid, de samenhang en de eenheid horen bij elkaar en worden dus in het zelfde moment beleefd. Wanneer er sprake is van eenheid in iemands leven kan dus gesteld worden dat iemand op dat moment ook zin ervaart. Tevens kan het zoeken, geven en vinden van zin hoogstwaarschijnlijk bijdragen aan het ervaren van eenheid of met de weg naar eenheid raakvlakken hebben. Zodoende kan het nuttig zijn om te kijken naar voorwaarden voor het ervaren van zin. Waarschijnlijk is het tegengestelde namelijk ook waar. Wanneer iemand zinvolheid ervaart geldt dit hoogstwaarschijnlijk ook voor eenheid. In dit hoofdstuk zal ik zingeving en levensbeschouwing nader verkennen en daarmee een koppeling maken met de beleving van eenheid. Te beginnen bij zingeving.

Zin

Het begrip zin wordt op verschillende manieren gebruikt en kan meerdere betekenissen hebben. Er is geen algemeen geaccepteerde definitie of model van zin, diverse auteurs hebben verschillende visies op zin. Ook zijn er verschillende soorten zin en zingeving te onderscheiden.

De persoonlijke verhouding tot de wereld maakt hoe men zin geeft of ontdekt aan het leven. Dit proces van zingeving verloopt in het dagelijkse leven voornamelijk onbewust zo schrijven Hans Alma, hoogleraar psychologie en zingeving, en Adri Smaling, hoogleraar methodologie en onderzoeksleer (Alma & Smaling, 2010). Naast alledaagse zingeving bestaat er ook existentiële zingeving zo menen zij. Bij existentiële zingeving gaat het om het zoeken naar antwoorden op vragen als: Wie ben ik? Waar kom ik vandaan? Waarvoor ben ik hier? Het leven wil men dan in een breder verband van betekenissen plaatsen. Volgens Alma en Smaling kan bij deze vorm van zingeving een levensbeschouwing als een achterliggend zingevingskader meespelen.

Grondlegger van de logotherapie, neuroloog en psychiater, Viktor Frankl (1980) beschouwt de mens als zijnde een wezen dat altijd en ten diepste op zoek is naar een zin in zijn leven, waardoor hij zijn leven betekenis wil geven. Zin is volgens hem altijd relatief en gerelateerd aan de persoon die in een bepaalde situatie is verwickeld. De zin openbaart zich in de dingen die hij onderneemt, de idealen en waarden die hij in zijn leven wil realiseren. Door hierbij stil te staan wordt hij zich bewust van de zin van zijn bestaan in de meer fundamentele betekenis, de plek die hij in een groter geheel inneemt. De mens ziet hij primair als een zingevend

Eenheid te beleven

wezen en heeft als kwaliteit het vermogen om boven zichzelf uit te stijgen, voorbij het eigen verlangen naar iets dat meer omvat dan zichzelf. Mensen zijn in staat om boven zichzelf uit te stijgen, en waarden en betekenissen tot een essentieel onderdeel van hun bestaan te maken. Frankl onderscheidt twee niveaus van zingeving. De betekenis van het moment en de fundamentele zin van het leven. Te vergelijken met het onderscheid tussen alledaagse zingeving en existentiële zingeving van Alma & Smaling (2010). Sommige auteurs benaderen dat zin enkel ervaren kan worden door dat deze wordt overkomen in plaats van dat de zin gezocht of gegeven wordt. “Zin is eerder iets dat men vindt dan geeft, eerder iets dat men ontdekt dan uitvindt” (Frankl, 1980, p.52-53). Zo ook Frits de Lange, hoogleraar ethiek, beschouwt zin eerder als iets dat te vinden dan te geven is.

“Zin is iets dat ons wedervaart, ons overkomt – en pas in die passieve zin kan zij een echte ervaring worden. Zin zoeken is dan: ontvankelijk zijn voor de zin die zich aan mij toont, zich aanbiedt. Zin ervaren: er ja op zeggen, haar beamen. Die ontvankelijkheid is zo’n wezenlijke voorwaarde voor het ervaren van zin, dat het soms lijkt alsof de zinervaring in het zinzoeken zelf ligt. In dit moment van transcendentie van zinervaring zit opgesloten dat zin ook nooit te ‘hebben’ is. Hij is per definitie open, ondefinieerbaar, niet te omlijnen, niet immanent te maken, nooit ‘in de hand te houden’. Zin ‘overstijgt’ mij” (De Lange, 1992, p.22).

Ondanks dat existentiële en fundamentele zin eerder gevonden en overkomen wordt, zijn er wel factoren te onderscheiden die invloed hebben op het ervaren van zin. In de volgende paragraaf zal ik in gaan op de manier waarop iemand zin kan geven aan of vinden in zijn leven.

Zingeving

Frankl omschrijft vijf gebieden waarop men zin kan vinden (Frankl in Fabry, 1979).

- De waarheid omtrent jezelf ontdekken.
- Keuzes maken.
- De eigen uniekheid ervaren.
- Verantwoordelijkheid hebben bij het maken van keuzes.
- Zelf-overstijging.

De sociaal psycholoog Roy Baumeister (1991) schrijft ook over de manier waarop mensen zin in hun leven kunnen ervaren. Hij beschrijft vier niveaus waarop zin ervaren kan worden. Wanneer de vier behoeften op deze niveaus bevredigd zijn, zal de persoon zijn leven waarschijnlijk als zinvol ervaren. Zin zal volgens Baumeister ervaren worden wanneer er sprake is van oriëntatie en evaluatie ten aanzien, en bevrediging van de volgende vier behoeften:

- Doelen of levensperspectieven (*purpose*)
- Waarden en normen (*value*)
- Ideeën over de wijze waarop men enige invloed op het eigen leven kan hebben (*efficacy*)
- Zelfwaardering (*self-worth*)

De gebieden van Frankl en Baumeister verschillen maar hebben onderling ook veel overeenkomsten. Zo is het hebben van doelen en levensperspectieven en waarden en normen van Baumeister te vergelijken met de zelfoverstijging van Frankl. Opvallend is dat Baumeister spreekt over het hebben van invloed op het eigen leven of het idee enige invloed te hebben, *efficacy*. Terwijl zin door Frankl

veel meer wordt gezien als iets dat gevonden of ontdekt wordt, wat eerder op controleverlies duidt dan op het hebben van controle. Maar toch beschouwt ook Frankl het maken van keuzes en het hebben van verantwoordelijkheid bij het maken van keuzes als belangrijk voor het ervaren van zin. In dit perspectief is een eenheidsbeleving te koppelen aan zinvinding. Het overkomt iemand plotseling zonder sturing of controle. Er is juist sprake van controleverlies of eigenlijk van zelfverlies. De weg naar eenheid kan meer in verband gebracht worden met zingeving. Het is een veel actiever proces waarbij de persoon gericht de gewenste richting op stuurt, hoe hij omgaat met de gegeven situatie en hoe hij zich begeeft op de weg naar eenheid. Beide zijn naar mijn idee belangrijk in het ervaren van eenheid, en zodoende ook zin. In werkelijkheid hangen eenheidsbeleving en de weg naar eenheid, zinvinding en zingeving of controle en controleverlies, natuurlijk met elkaar samen en is het onderscheid tussen beide niet altijd gemakkelijk te maken. Maar waarschijnlijk zijn zowel het hebben als verliezen van controle van belang voor zingeving, als ook voor de beleving van eenheid.

Levensbeschouwing

Iemand's levensbeschouwing is van grote betekenis voor iemand's mens-zijn. Ieder mens heeft een eigen levensbeschouwing, maar deze staat natuurlijk in verbinding met een traditie, een tijdgeest, andere mensen en een gemeenschap. Wanneer iemand een eenheidsbeleving heeft zal dit dan ook zijn levensbeschouwing kunnen voeden, veranderen of overhoop halen. Jan Hein Mooren, universitair docent psychologie van zingeving en levensbeschouwing, benadrukt hier ook bij dat een levensbeschouwing mensen een plaats in de kosmos biedt. Een

levensbeschouwing geeft iemand een situering en daarmee ook een horizon. Een levensbeschouwing heeft dus te maken met iemands hele wezen. Het handelen, het denken, het voelen, het hele mens-zijn is er van doordrongen. Iemands levensbeschouwing is nauw verbonden met zijn persoon. Zijn levensbeschouwing speelt zodoende een grote rol bij het in eenheid leven en bij het vinden van zin. Levensbeschouwingen kunnen een zingevingeskader bieden, waardoor een bepaalde richting of perspectief gekozen kan worden. Ook kan iemands levensbeschouwing een weg naar eenheid bieden en mensen op hun weg naar eenheid en heelheid ondersteunen. Iemands levensbeschouwing is dus bij uitstek betrokken bij de beleving van eenheid.

Het humanisme van Van Praag

Om te kunnen bekijken wat de plaats van eenheid in het humanisme is, is het belangrijk om eerst iets te zeggen over het humanisme. Een belangrijk persoon in de oprichting van het Humanistisch Verbond in 1946 te Amsterdam was Jaap van Praag. Hij wordt gezien als de grondlegger van het Nederlandse humanisme. Het humanisme was in die tijd van ontkerkelijking een beginnende fundering voor normen van gerechtigheid, waarheid, menselijke verbondenheid en eerbied voor de mede-mens, en daarmee een alternatief voor het christendom of ongodsdienstigheid (Van Praag, 1945). Maar het humanisme is fundamenteel geen denkwijze maar een wijze van zijn. Het humanisme als levensbeschouwing bewandelt de weg van beschouwing naar beleving zo suggereert Van Praag (1989).

“Voor hem (de humanist) is het geloof in het scheppend

Eenheid te beleven

vermogen in den mens een spontane openbaring, die, eenmaal ervaren, zulk een dwingende kracht en zelfgenoegzame zin bezit, dat iedere herleiding daarvan tot iets anders hem zinledig voorkomt. Dit is de volle zin van de humaniteit als levensbeschouwing” (Van Praag, 1945, p.4-5).

Het humanisme is volgens Van Praag dus veel meer een manier van beleven dan een stelsel van leef en denkwijzen. Het geloof in het scheppend vermogen van de mens, hoe misleidend, misvormend of miskent deze ook mag zijn is iets waar een humanist vertrouwen in stelt. Anders dan in het atheïsme is het humanisme zich bewust van de hachelijke positie van de mens in het bestaan, waarin hij geworpen is zo schrijft Van Praag (1945). Maar de mens is ondanks alles een scheppend wezen dat de mogelijkheid in zich draagt ware, mooie en goede dingen tot stand te brengen (Van Praag, 1946). Ook een belangrijk kenmerk van het humanisme is dat het humanisme geen afgeronde vaststaande leer is, zo beschouwt filosoof Fons Elders (2000). Betekenis van waarde moet steeds opnieuw veroverd worden en wordt niet op voorhand gegeven. Het humanisme staat voor een zoektocht naar de zin van het bestaan. Waarbij de mens alleen af kan gaan op zijn hart, geweten en rede aldus Elders. In de visie van Alma (2008) horen twijfel en verlegenheid daarom bij het humanisme, humanisme krijgt gestalte door voortgaand dialoog. In dialoog met het hart, het geweten en de rede van ieder mens. Autonomie, openheid, solidariteit, gelijkwaardigheid en medemenselijkheid zijn daarin belangrijke waarden.

Eenheid in het humanisme

Na het humanisme kort te hebben bekeken zal ik een aantal punten aangeven die in het humanisme verband houden met eenheid. Daarvoor zal ik voornamelijk Van Praag aanhalen.

Verskillende aspecten van het humanisme houden verband met eenheid. Zo speelt het besef onderdeel te zijn van een kosmisch geheel en de nietigheid van de mens daarin een rol in het humanisme. Deze onuitputtelijke wonderlijkheid en grootsheid van het leven ervaren doet iemand eerbied hebben voor het zijn. Zo kan men ervaren deel te zijn van een groter geheel aldus Van Praag (1946; 1989). De mens wordt als een geheel benaderd vanuit een humanistische levenshouding, ook binnen de humanistische psychologie wordt een heel mensbeeld gehanteerd.

Medemenselijkheid is een kernwaarde van het humanisme. Op het moment dat iemand zich van zichzelf bewust word, ontstaat er tegelijkertijd een bewustzijn van zijn mede-mens zo schrijft Van Praag. De mede-mens ontdekken we zo als een wezen wat net als onszelf in het bestaan geworpen is, en daarmee onze mede-mens is. Een humanist voelt zich door deze medemenselijkheid verbonden met alle mensen, uit een solidariteitsgevoel. Hier ligt geen theorie aan ten grondslag maar dit gevoel dringt zich aan hem op, wat hem vervolgens tot bezinning aanzet (Van Praag, 1946). Niet alleen een betrokkenheid op de mede-mens is kenmerkend voor het humanisme, ook een verdergaande betrokkenheid op het niet-zelf behoort bij een doorleeft humanisme.

“Zo is de boodschap van het humanisme. De verkondiging van een bestaan, waarin de mens op iedere trap van ontwikkeling en ontplooiing zichzelf verwerkelijkt door zijn

betrokkenheid op het niet-zelf. Deze boodschap spreekt niet van volmaaktheid, maar van een menselijkheid die ondanks onophoudelijk tekortschieten en onvermijdelijke gebrekkigheid, gericht is op volledigheid” (Van Praag, 1953, p.2).

De mens kan pas ten volle begrepen worden in verbinding met andere mensen en zijn omgeving, in de wereld. Het ontwikkelen van de betrokkenheid van een zelf op een niet-zelf kan als een ontwikkelingsproces naar eenheid beschouwt worden dat in het humanisme een rol speelt. Ondanks het menselijk falen en de onvermijdelijke gebrekkigheid van de mens en het leven heeft men een menselijke drang naar volledigheid.

Eenheid in andere levensbeschouwingen

Eenheid en eenheidsbelevingen worden binnen verschillende levensbeschouwelijke tradities op een andere manier aangeduid. Vele levensbeschouwingen hebben een manier van omgang met eenheid, waarvan de benaderingswijzen en visies verschillen. Ik zal de opvattingen over eenheid binnen andere levensbeschouwingen kort noemen. Eenheid en de beleving daarvan in de levensbeschouwingen jodendom, christendom, islam, hindoeïsme, boeddhisme en het taoïsme komen aan bod. Zo worden verschillende manier van omgang met eenheid duidelijk.

Binnen de Japanse Rinzai zenschool wordt over *satori* gesproken. Een *satori*-ervaring betekent zoveel als een plotseling moment waarop het geconditioneerde denken wordt doorbroken en het onderscheid tussen het ik en het niet ik opgeheven wordt. *Satori*

wordt ook wel omschreven als een plotselinge doorbraak van inzicht, een plotseling ontwaken of in de Sotoschool de realisatie van de 'boeddha-natuur'. *Satori* kan door middel van meditatie tot stand komen, zo schrijft hoogleraar godsdienstwetenschappen Ria Kloppenburg (2003).

Boeddhistisch Shambhala leraar Han de Wit beschrijft *dharmadhatu*, het open veld van de ervaring, wat vergeleken kan worden met een eenheidsbeleving. Hij schrijft dat er bij deze ervaring sprake is van vervuld verlangen, liefde en helderheid van geest. *Dharmadhatu* omschrijft hij als volgt. "Zo'n moment waarop de wereld om ons heen zich lijkt te openen, volledig aanwezig of toegankelijk is" (De Wit, 2008, p.15). *Dharmadhatu* lijkt in haar omschrijving erg op een ervaring van eenheid, een moment waarop de wereld zich opent. De Wit noemt dit het open veld van de ervaring. Hij schrijft dat pas wanneer de geest vrij is van elke vorm van afweer en blindheid ten opzichte van wat zich maar in dit veld voordoet iemand het kan ervaren. Het lijkt dus een veld, ruimte of dimensie te zijn dat altijd aanwezig is maar slechts incidenteel of door middel van oefening bewust ervaren kan worden.

In de yoga leer, welke als een onderdeel van het hindoeïsme gezien kan worden, wordt de staat van eenheid aangeduid met *samadhi*. De yoga leer bestaat uit een achtvoudig pad waarvan *samadhi* de laatste stap is. Het is de hoogste staat van bewustzijn. Er wordt gesproken over eenwording met het goddelijke en al het omgevende. *Samadhi* treedt op wanneer het object van *dhyana* (fixeren van bewustzijn op één punt) er het subject van wordt, hierdoor verdwijnt het zelfbewustzijn en gaat men op in het voorwerp van meditatie. Er bestaan twee staten van *samadhi*, *savikalpa* wat een transcendente staat is en *nirvikalpa* wat een immanente staat van *samadhi* aanduidt. In de transcendente staat wordt het bewustzijn van het

Eenheid te beleven

zelf dat contempleert op het goddelijk behouden. Bij *nirvikalpa* is sprake van eenwording met het goddelijke (Fontana, 2003).

Binnen het christendom wordt het één-zijn aangeduid met het Latijnse woord *unio mystica*. Dit wordt ook wel als het doel van de christelijke mystiek gezien, de vereniging van de ziel met God en van God met de mens. Waarbij er sprake is van een eenheid-zonder-onderscheid zo schrijft pater en hoogleraar spiritualiteit Otger Steggink (2003).

De mystieke stroming van de islam, het soefisme, spreekt over *fana*. *Fana* staat voor ontwording, een dusdanige onthechting dat Gods werkelijkheid de eigen werkelijkheid overneemt. Dit wordt ook wel als de laatste staat gezien, de niet-staat (*fana*). Dan keert de ziel terug tot de Ene. *Fana* werkt in op het heden, maar het menselijk bewustzijn is er meestal voor gesloten. De derwisj, de beoefenaar van het soefisme, begaat deze weg van loslaten en wordt zodoende ook de volmaakt onthechte en volmaakt zelve loze genoemd omdat hij ontworden is in Gods bestaan (Waaijman, 2003).

De ultieme eenheid binnen het jodendom wordt *devekuth* genoemd. In tegenstelling tot de islam betekent deze eenheidsbeleving een aanhechting tot God. Het bestuderen van de Tora leidt tot *devekuth*. Deze staat wordt vaak aangeduid als laatste stap op de ladder en speelt een belangrijke rol binnen de kabbalah, de mystieke stroming van het jodendom aldus professor in de joodse studies Allan Nadler (1999).

Binnen het hindoeïsme, boeddhisme en het sikhisme wordt er gesproken over *nirvana* of *nirwana*. Vaak betekent *nirvana* een staat van verlicht bewustzijn na de dood. Het is een totaal andere toestand dan men dagelijks gewend is. Binnen boeddhisme wordt

Eenheid te beleven

nirvana ook wel als een nieuwe mentaliteit gezien in het hier en nu, en niet in het hiernamaals. Het betekent bevrijd zijn van conditioneringen, helderheid van bewustzijn en de dingen zien zoals ze zijn. Maar binnen het Theravada boeddhisme is er vaak een strikte scheiding tussen *samsara*, de kringloop van geboorte, leven, dood en wedergeboorte, en *nirvana* (Koppenborg, 2003).

Tevens een begrip wat in verband staat met eenheid is *sunyata*. *Sunyata* is een begrip uit de Boeddhistische traditie en staat voor een leegte. Het oefenen van *sunyata* kan door het ontwikkelen van wijsheid en daarmee inzicht in de ware aard der dingen, oftewel in hun leegte. In die alles overstijgende leegte worden dualiteiten overstegen (Waaijman, 2003).

Binnen het taoïsme spreekt men over *tao*. *Tao* betekent de alles dragende en allesdoordringende weg. *Tao* is ook de oergrond en bron waaruit ieder voortkomt en naar terugkeert. Het is de kunst om mee te bewegen met de grondbewegingen van *tao* (Waaijman, 2003).

Conclusie

In dit hoofdstuk is de verbinding tussen eenheid, zingeving en levensbeschouwing besproken. De verbondenheid tussen deze drie is groot. Voor de beleving van eenheid, zo is gebleken, is zingeving en levensbeschouwing zeer belangrijk. Het volgende hoofdstuk gaat over de begeleiding van een persoon bij eenheid.

Hoofdstuk 6

Begeleiden bij de weg naar eenheid

“Ook de dialogisch levende kent echter een geleefde eenheid. Dat is de eenheid van het *leven*, die – als zij eenmaal waarlijk bereikt is – door geen verandering meer verscheurd wordt” (Buber, 2007, p.107).

Inleiding

In dit hoofdstuk zal ik beschrijven hoe een begeleider kan bijdragen aan het ervaren van eenheid. Hierbij houd ik de begeleiding van mensen in het onderwijs en de geestelijke verzorging voor ogen. Deze begeleiding kan zich in groepsverband als ook individueel afspelen. Hoe kan iemand bij eenheid begeleid worden? In dit hoofdstuk staat deze vraag centraal en zal ik uiteen zetten welke houdingen van de begeleider wenselijk is, om iemand bij eenheid te begeleiden. Eenheid wordt in dit hoofdstuk zodoende gekoppeld aan de beroepspraktijk.

Eenheid in de beroepspraktijk

Dat eenheid een rol speelt in de beroepspraktijk van geestelijk verzorgers en docenten wil ik in dit hoofdstuk aantonen. Wat overigens voor de geestelijk verzorger geldt is volgens mij ook vaak van toepassing op de docent en visa versa. Zodoende zal ik soms over de begeleider spreken in plaats van over de docent of geestelijk verzorger.

De harde kern van de identiteit van de geestelijk verzorger is volgens geestelijk verzorger Henk Veltkamp (in Zock, 2007) de passie van heelheid en heelwording. Het is de taak van de geestelijk verzorger om iemand te begeleiden bij heelwording, op de weg naar eenheid. De theoloog Gerben Heitink (in Zock, 2007) verstaat onder geestelijke verzorging de zorg en aandacht die zich richt op heel de mens. De geestelijk verzorger richt zich dus niet alleen op de ondersteuning bij heelwording. Maar kenmerkend is ook dat hij de persoon die hij begeleid beschouwt als een eenheid en de hele mens in zijn aandacht opneemt. 'De mens als geheel' zien is een belangrijk kenmerk van de geestelijke begeleiding.

Brenda Lealman (1996), docent op het gebied van levensbeschouwing en spiritualiteit, vind het belangrijk om leerlingen een brandpunt te geven dat meer dan henzelf bevat. Dit betekent niet dat het individuele ik wordt ontkend of opgeheven. Integendeel, het moet worden bevestigd als een vitaal deel van een groter geheel: van de planeet, van het heelal, van het grote geheim waarin wij leven, zo schrijft Lealman. Het is de begeleiding bij eenheid dus niet alleen goed om de mens als een geheel te zien maar hem ook als onderdeel van een groter geheel te beschouwen. Docent levensbeschouwing Michael van Veen schrijft dat zijn vak

draait om het stellen van 'trage vragen'. “Deze vragen komen pas naar boven wanneer leerlingen in staat zijn iets van het leven te beleven” zo heeft Van Veen (2010, p.14) bevonden. Om eenheid te kunnen integreren in het onderwijs is het dus raadzaam de belevingen en ervaringen van de leerlingen een podium te geven. Naast dat ervaringen een podium moeten kunnen krijgen zou het ook goed zijn wanneer belevingen onderdeel uitmaken van de lessen. Dan kunnen de 'trage vragen' of existentiële zingeingsvragen naar boven komen. Van Veen is in zijn lessen zodoende steeds op zoek naar wat hij noemt 'V-momenten'. Dit zijn korte intense belevingsmomenten van verwondering die een stilte doen vallen en nieuwe vragen doen oprijzen. Dit is immers de kern van het vak, ben ik met Van Veen eens. Momenten waarop eenheid ervaren kan worden zou ik dit noemen. Ook Elzinga & Van der Tuin hebben naar aanleiding van hun onderzoek naar zingeving en transcendentie ervaringen onder jongeren bevonden dat dergelijke ervaringen een plek verdienen in de beroepspraktijk.

“Het is van grote waarde dat jonge mensen in een vroeg levensstadium leren om hun ‘ware zelf’ op het spoor te komen, omdat het deel uitmaakt van het zoekproces naar wie we zijn. Die vraag speelt vanaf een leeftijd van 15 à 16 jaar. Begeleiders en docenten kunnen hieraan bijdragen door transcendentie-ervaringen – in de zin van het overstijgen van het ego – bij hun leerlingen te herkennen, te waarderen en te spiegelen. Als zij hierop in willen spelen, is het van belang dat zij dit ervaringsveld zelf kennen, de ervaring bij anderen kunnen herkennen en de waarde ervan onderkennen. Het is schitterend te zien hoe jonge mensen open gaan en soms beginnen te stralen als kwaliteiten van hun ‘ware zelf’ tot expressie komen en gespiegeld worden” (Elzinga & Van der Tuin, 2010, p.10)

Eenheid te beleven

Zoals Elzinga & Van der Tuin al aangeven is het van groot belang dat de docent, en naar ik meen ook de geestelijk begeleider, het ervaringsveld uit persoonlijke ervaring kent. De ontwikkeling van een houding gericht op eenheid is dus belangrijk wil de begeleider iemand daarbij begeleiden. In het verdere hoofdstuk zal ik hier dan ook op ingaan. Maar eerst wil nog het belang van de integratie van eenheid in de begeleiding benadrukken.

“Er dient te worden opgemerkt dat veel geprofessionaliseerde hulpverleners in onze maatschappij vooral psychologisch en therapeutisch geschoold zijn en weinig openstaan voor een andere grondhouding waar grenzen doorzichtig kunnen worden en men meer gevoelig wordt voor religieuze ervaringen. Die huidige opstelling versterkt de verdergaande individualisering en leidt gemakkelijk tot een overwaardering van het ik en het benadrukken van eigen belang. In onze maatschappij lijkt er voornamelijk aandacht voor ego's. Dit kan betekenen dat het religieuze wat betreft het verlies aan ikbesef weinig kans krijgt omdat het haaks staat op wat mensen dagelijks bezighoudt” (Winkelaar, 2005, p.164).

Geestelijk verzorgers, docenten levensbeschouwing en andere professionals die eenheid en eenheidsbelevingen een plek weten te geven zijn dus hard nodig! Juist het aangaan van de moeilijkheid en het zich begeven op plekken waar de grenzen doorzichtig zijn wordt door professionals makkelijk uit de weg gegaan. Hierdoor is er geen plek voor eenheidsbelevingen of het voelen van verbondenheid op dit gebied. Wanneer eenheidsbelevingen en daarmee eenheid geïntegreerd wordt in de begeleiding kan iemand begeleid worden op de weg naar eenheid.

Levenshouding

Iemand begeleiden bij eenheid vraagt zoals gezegd meer van een begeleider dan enkel methodieken, het vraagt vooral een bepaalde houding. In het verdere hoofdstuk zal ik zodoende met name de houding van de begeleider bespreken. Rogers (1961) geeft ook aan dat de houding en gedragingen van de begeleider meer van invloed zijn dan het hanteren van bepaalde technieken en methoden. De houding van de begeleider is zo verweven met de persoon dat het een persoonlijke levenshouding genoemd kan worden. Een levenshouding kan omschreven worden als de manier waarop iemand het leven tegemoet treedt, de houding van de persoon ten opzichte van het leven en hoe hij daar in staat. De wijze van in het leven staan en de houding ten opzichte van levenservaringen. Ook kan een levenshouding iets zijn wat iemand bewust nastreeft, maar het kan ook een basale (aangeboren, aangeleerde of verworven) realiteit zijn van hoe iemand in het leven staat, aldus Van IJssel (2007). Een levenshouding komt tot stand door de manier waarop iemand zich tot het leven verhoudt en kan zich uitdrukken in iemands benaderingen, denkwijze, uitstraling, inzichten en handelingen. In dit hoofdstuk zal ik houdingsaspecten en andere facetten bespreken die van belang zijn voor de begeleiding van iemand bij eenheid.

Metgezel

De begeleider is een metgezel op de weg naar eenheid, een medepelgrim aldus May (1982). Het begeleiden van iemand op de weg naar eenheid brengt de begeleider zelf ook meer richting eenheid. Om echte eenheid te kunnen ervaren zijn andere mensen nodig. De begeleider en degene die begeleid wordt hebben elkaar nodig op de weg naar eenheid zo schrijft May. De begeleider is volgens hem dus geen meerdere maar een metgezel. Het is de kunst om als metgezel in te spelen op het moment, en wat iemand op dat moment nodig heeft. Wanneer iemand honger heeft vraagt dit van de begeleider om hem eten te geven. Wanneer een persoon zich hopeloos voelt, is het aan de begeleider diegene te begeleiden naar hoopvolheid. Het gaat er in de begeleiding om niet vooraf te bepalen wat iemand nodig heeft, maar om simpel en direct in te spelen op het moment zo geeft May aan. Ook beschouwt hij het als een belangrijk punt dat de waardigheid en identiteit van de persoon die begeleid wordt in tact blijft en dat hij deze niet hoeft op te geven in ruil voor hulp. Het geven en begeleiden enkel omdat het nodig is vraagt een zekere spirituele volwassenheid van de begeleider en is ook een oefening om hier naar toe te groeien zo schrijft May. Hij benadrukt ook de soms destructieve neiging van goed doen. Het goed doen door activiteiten te ondernemen, bijvoorbeeld joggen, mediteren en bidden zorgt er soms voor dat men zichzelf verliest in het doen en het zoeken. May schrijft dat mensen zichzelf liever en gemakkelijker als goed-doeners zien dan dat ze zichzelf verliezen in daden van werkelijke compassie. Metgezel zijn vraagt aandachtigheid om werkelijk oog te hebben voor de behoeften van de ander.

Zelfwording

Volgens Ton Jorna (2008) moet een geestelijk verzorger over personale, communicatieve en hermeneutische competenties beschikken om de ander te kunnen 'lezen'. Deze competenties krijgen vorm in de manier waarop de begeleider met zichzelf omgaat, hoe hij verhalen, gebeurtenissen en ervaringen verstaat en hoe hij dit ondergaat en vertaalt in communicatie. De competenties zijn onderling met elkaar verweven en overlappen elkaar soms.

De personale competentie heeft betrekking op de persoon van de begeleider. Deze moet volgens Jorna zelf een ontwikkelingsproces van individu naar enkeling hebben doorgemaakt, een proces van zelfwording. Alleen dan kan naar mijn mening de begeleider als persoon iemand op de weg naar eenheid begeleiden. De begeleider is bereid en heeft geleerd innerlijke geluiden te beluisteren. Door zijn persoonlijke ontwikkelingsproces op de weg naar eenheid heeft de begeleider geleerd ruimte te maken voor het verhaal van de ander, en kan deze in relatie van binnenuit 'lezen'. De begeleider kan in de relatie met onverdeelde aandachtigheid erbij blijven wanneer een persoon niet uit komt met zijn situatie of iets moet doormaken, aldus Jorna. Maar de begeleider doet dit niet enkel vanuit zijn eigen persoon of vanuit zijn levensbeschouwelijke achtergrond. Vanuit spiritueel oogpunt gezien zou de begeleider de situaties van de mensen die hij begeleidt primair moet ijkken aan de "persoonsoverstijgende gemeenschappelijkheid van het menselijk leven die de grondslag is van onze universele verbondenheid" (Jorna, 2008, p.250). De begeleider vertegenwoordigt niet slechts zichzelf, maar in de eerste plaats een gemeenschap van mensen, de mensheid.

'Verstehend' vermogen

Onder het 'verstehend' vermogen verstaat Jorna (2008) de hermeneutische competentie van de begeleider. Het is aan de begeleider om in het contact de fragmenten zodanig aan bod te laten komen opdat er een nieuw gevonden samenhang kan ontstaan. De hermeneutische competentie van de begeleider moet volgens Jorna ontwikkeld worden door zich te voeden met literaire bronnen van levensbeschouwelijke, spirituele, existentiële en kunstzinnige aard. Ook in de praktijk gebeurtenissen en situaties van mensen die zich voordoen, bezien en verwoorden vanuit spiritueel perspectief doet de ontwikkeling van deze competentie van de begeleider ten goede. Het 'verstehend' vermogen van de begeleider staat of valt met de zelfwording van de begeleider. De begeleider moet namelijk 'eerstepersoonskennis' hebben om de ander van binnenuit te kunnen 'lezen'. Dit vermogen ontwikkelt zich door de ander in zichzelf te leren herkennen en zichzelf in de ander. Intuïtie is van groot belang in de begeleiding van en de ontmoeting met de ander. De intuïtie kan worden aangewend door tegelijkertijd te luisteren naar het verhaal van de ander en naar binnen te luisteren. De intuïtie kan worden ontwikkeld door op een bewuste manier aandacht te geven aan gevoelens en gedachten die zich op een diepere laag afspelen. Deze kunnen na uitkristallisatie worden ingebracht in de begeleiding. Omdat deze intuïtieve gevoelens en gedachten voort komen uit een transcendente ruimte die mensen gemeenschappelijk doet zijn, is het vaak in overeenstemming met hetgeen dat ontsloten wil worden bij de persoon die begeleid wordt. Volgens Jorna zorgt de intuïtie er voor dat de begeleider zowel helder het geheel als hetgeen waar het om draait kan zien. Wanneer de intuïtie in werking is, ziet men de samenhang van het geheel en krijgen begrippen als 'eenheid der

dingen' en 'heelheid van zijn' volgens Jorna betekenis. De begeleider stelt zich beschikbaar voor het gebeuren, hij geeft zich er aan over zodat hij de tekenen kan 'lezen'. Jorna geeft aan dat 'lezen' een bijzondere vorm van luisteren kan zijn.

Voor het goed kunnen 'lezen' van de ander is er volgens Dienske (1987) een rationaliteit nodig die zich niet afsluit voor de hoogten en de diepten van de menselijke ervaring, voor het onuitputtelijke van de nooit helemaal te verwoorden eigen bestaanservaringen en die van anderen. Zij noemt dit het deelnemend ervaren. De deelnemende ervaring of het nu een persoon of een romanfiguur betreft, is de basis en het uitgangspunt van de reflectie. Deelnemend ervaren vraagt een andere houding dan methodisch technisch luisteren. Door deelnemend ervaren kan iemand de liefde voor een plek van de ander invoelen geeft Dienske aan.

Ontmoeting

De communicatieve competentie van de begeleider verwoord Jorna (2008) als zijnde een ontmoeting. Na met compassie en inzicht geluisterd te hebben, kan er een begrip en inzicht ontstaan wat moet worden uitgedrukt. Voor de begeleider is het zowel een gave als een opgave om in de communicatie, in de ontmoeting, het zichtbare en het onzichtbare samen te brengen aldus Jorna. Het is aan de begeleider om werkelijk in ontmoeting te treden en zich niet te verstoppen achter luisterrasters of een automatische piloot. Het is juist de kunst om de 'plek der moeite' te betreden. De begeleider moet in het begin de keuze maken zich toe te willen wenden naar de ander, zonder de levensbestemming van de ander over te nemen. Het enige wat de begeleider kan doen, zonder het toepassen van

Eenheid te beleven

veranderingsacties, is het niet langer alleen laten van de ander. Buber (2007) zou in deze spreken over een grondbeweging van toewending. Een toewending natuurlijk met het lichaam maar vooral ook met de ziel. Het tegenovergestelde van de toewending is volgens Buber niet de afwending maar de terugbuiging. De terugbuiging staat voor een onttrekking aan de wezenlijke aanvaarding van de ander door deze enkel te zien als een persoon in de eigen belevenis, een 'van-mij-zijn'. In een werkelijke ontmoeting vanuit een toewendende grondbeweging kan het ontzagwekkende van het anders-zijn van de ander tot de begeleider komen en hem aanraken. Elly Hoogeveen (1996), geestelijk verzorger en docent methodiek, beschrijft dat de mens in haar visie bestuurd wordt door liefde en angst, of eigenlijk door liefde of angst. Bij het maken van keuzes is het volgens haar belangrijk de angst te beseffen, te bezien, te aanvaarden en te beminnen. Hoogeveen is er van overtuigd dat dit de weg is om tot liefde, acceptatie en verbondenheid met het leven tot zichzelf en de ander te komen. Jorna schrijft dat de begeleider zijn hart moet openen zodat er een directe 'hart tot hart' verbinding tot stand kan komen. Door deze verbinding en het scheppen van de juiste voorwaarden kan er in de ontmoeting iets gebeuren waardoor degene die begeleid wordt er anders uitkomt dan dat hij er eerder voorstond. Jorna schrijft dat de communicatieve competentie zowel actieve toewijding als passieve ontvankelijkheid van de begeleider vraagt.

De begeleider kan dus een levenshouding als metgezel aannemen, een proces van individu tot enkeling doormaken, tijdens de begeleiding met het innerlijk luisteren en de intuïtie aanwenden en zich toewenden waardoor er een ontmoeting plaats kan vinden.

Het begeleiden van iemand bij eenheid is dus zeker geen eenvoudige opdracht. Het vraagt nogal wat van de begeleider. De

hele persoon vraagt erom geïntegreerd te worden in de begeleiding. Maar goed om te benadrukken is dat de begeleider natuurlijk ook onderweg is op de weg naar eenheid.

Eenheidsvisie

De visie, het perspectief en manier van denken van een persoon bepaalt voor een groot deel hoe hij zich gedraagt en wat hij voelt. De wereld zien als bestaande uit een geheel bevordert zodoende het ervaren van eenheid. Het hebben van een eenheidsvisie beïnvloedt de begeleiding, omdat de persoon daardoor wordt gezien vanuit eenheid.

Senge, Scharmer, Jaworski & Flowers (2006) wijzen op de manier van denken en benaderen die mensen veel hanteren, het analytische weten. Volgens hen hanteren de meeste mensen hun hele leven deze denk- en zijnswijze. Er bestaat in de analytische wereld altijd een onderscheid tussen object en subject en is zodoende dualistisch van aard. Het analytische weten komt goed van pas bijvoorbeeld in de omgang met machines, zo stellen Senge et al. Er is volgens hen ook niets mis met deze manier van weten. Het gevaar is echter dat deze manier van weten op elke situatie wordt toegepast, wanneer het de enige manier van weten is die iemand kent. Op die manier werkt het contraproductief wanneer de begeleider deze denkwijze hanteert in de begeleiding van iemand op de weg naar eenheid. Dit vraagt volgens Senge et al. van de begeleider om het opnieuw of vanuit een nieuw perspectief te zien van de wereld. Gebruikelijke vooronderstellingen niet steeds op de realiteit te projecteren, maar zich juist te verbinden met de realiteit en deze met een frisse blik tegemoet te zien, aldus Senge et al. *Jorna*

(2008) noemt het analytische denken begripsdenken en zet hier analogisch denken tegenover. Het begripsdenken zorgt er volgens hem voor dat de directe ervaring in het geding komt en dat de 'onherleidbare eenheid' van een object verloren gaat, waardoor het leven wordt verarmd omdat de kwaliteit van 'er-zijn' niet tot leven komt aldus Jorna. Analogisch denken of verbindend denken zorgt er voor dat iemand in de begeleiding als een geheel gezien wordt. Iemand begeleiden op de weg naar eenheid betekent degene zien en benaderen als een geheel. Humanistisch geestelijk verzorger Beate Giebner (in Jorna, 2008) schrijft dat het zien en benaderen van de mens als een geheel, hem zin en samenhang kan geven waardoor hij zich heel kan voelen. Ook het in ogenschouw nemen van heel de mens en hem als een geheel benaderen, stimuleert de heelwording. Jorna schrijft dat levensthema's op een dieper niveau vaak met elkaar samen hangen en dat een begeleider die op een analogische manier in het leven staat deze samenhang eerder kan meemaken dan iemand die een begripsdenkende levenshouding heeft. Om steeds meer vanuit eenheid te kunnen leven is het dus belangrijk de wereld te kunnen zien zoals ze is, in al haar samenhang en verbondenheid. Om iemand goed te kunnen begeleiden op de weg naar eenheid zal de begeleider zich bewust kunnen worden van het nieuwe perspectief en de eenheidsvisie van de persoon die hij begeleidt, of zelf in ieder geval kunnen voelen waar het bij de eenheidsvisie om gaat.

Echt zijn

Voor mensen die andere mensen begeleiden bij eenheid is authenticiteit een vereiste (Jorna, 2008). Palmer (2005) geeft aan dat les geven vraagt om werkelijk contact en daarmee echtheid van de

docent. Door het schoolsysteem, beoordelingssystemen, door competitie en bureaucratie worden volgens hem leerlingen en docenten als het ware tegen elkaar opgezet. Voor docenten en leerlingen kan dit uit contact treden een 'veilige zone' zijn, waarin een werkelijk confrontatie met het contact en zichzelf uit de weg gegaan kan worden. De begeleider in deze leert de kunst van de zelfvervreemding, de kunst van het gespleten leven aldus Palmer. Deze houding is volgens hem geboren uit angst en creëert angst. Deze wisselwerking maakt dat de docent de rol krijgt van de 'alles-weter' en de die van de onderdanige 'niets-weter'. Er is geen sprake van werkelijk contact. Echtheid vraagt van een begeleider om een echte persoon te zijn en zich niet te verschuilen achter een façade of front in relatie met de andere persoon aldus Rogers (1961; 1993). De docent die echt is staat open voor gevoelens die hij ondergaat, is zich hiervan bewust en kan deze gevoelens doorleven. Hij kan zichzelf bloot geven door een echte ontmoeting met een ander aan te gaan, van mens tot mens zonder zich achter zijn professe te verschuilen. Het leren wordt volgens Rogers zelfs bevorderd wanneer de docent congruent is met zichzelf. Hij is een echt mens en niet een neutrale belichaming van het leerplan, waardoor hij veel meer bij de leerling binnen zal komen. Maar Rogers benadrukt ook dat het geen makkelijke opgave is. Echtheid, oprechtheid, eerlijkheid of harmonie, betekent dat de begeleider zo is ten opzichte van zichzelf. Het is lastig echt te zijn voor een ander, aangezien het lastig te bepalen is wat echt voor die ander is. De begeleider kan dus alleen eerlijk zijn tegen over zichzelf en vertellen wat er echt in hem omgaat.

Verbondenheid

Bij het begeleiden van groepen kan het bevorderen van de verbondenheid naar mijn idee bijdragen aan een gevoel van gemeenschap en innerlijke eenheid. Politiek wetenschapper Robert Putnam heeft bevonden dat er in het onderwijs in westerse culturen weinig verbindingen tussen groepen worden gemaakt (Putnam in Veugelers, Derriks & Kat, de, 2007). Mensen verbinden zich met elkaar maar doen dat alleen of voornamelijk met hun eigen groep, verbindingen tussen groepen komen weinig tot stand. Volgens Putnam is het gevaar dat groepen naast elkaar leven en geen verantwoordelijkheid voor en verbinding met elkaar voelen. Het onderwijs kan hier een rol in spelen door groepen meer interactie met elkaar te laten hebben, door middel van het gezamenlijk doen van activiteiten. Naast dat het functioneren in een eigen groep veiligheid en eigenwaard biedt, zouden leerlingen ook graag andere klasgenoten beter willen leren kennen en vinden zij het eigenlijk erg leerzaam en leuk om met elkaar om te gaan, zo blijkt uit onderzoek van Veugelers, Derriks & Kat, de (2007) naar de identiteitsontwikkeling van leerlingen. Voorbeelden die de leerlingen noemen om de verbondenheid tussen leerlingen, ongeacht tot welke groep zij behoren, te bevorderen zijn het meer doen van kennismakingsactiviteiten, teambuilding bij de leerlingen, meer samenwerken en bevorderen van het leren kennen van elkaar ook buiten de les. De leerlingen geven aan dat ze het fijn zouden vinden om als klas ook echt een groep te zijn waarin er niet te veel sprake is van losse groepen. Het gevoel van verbondenheid met de hele klas spreekt hen aan (Veugelers, Derriks & de Kat 2007). Rogers (1961) heeft bevonden dat verbondenheid tot stand kan komen door veiligheid en vertrouwen te bieden waardoor de leerlingen of groepsleden hun ware zelf kunnen laten zien. In de eerste

Eenheid te beleven

groepsbijeenkomsten zullen de groepsleden vooral gedachten en gevoelens uitwisselen. Na een aantal bijeenkomsten kan het ware zelf doorbreken. Doordat steeds meer groepsleden hun ware zelf laten zien ontstaan er momenten van inzicht, openbaring en begrip. Rogers noemt deze moment ontzagwekkend en grenzend aan mystiek, momenten waarop “een menselijke ziel voor je opent in al zijn adembenemende wonderbaarlijkheid” (Rogers, 1961, p.235). Door dergelijke momenten heerst er eerbied en stilte in de groep en ontstaat er een liefdevolle warmte. Deze momenten zorgen er volgens Rogers voor dat er gezonde veranderingen in de mens tot stand komen, een toename van beweeglijkheid, openheid en bereidheid tot luisteren. Dit geeft de groepsleden een vrijer, meer aanvaardend en opgeheven gevoel. Uiteraard zijn niet alle problemen en onderlinge strubbelingen glad gestreken. Maar de harde kantjes gaan er door dergelijke verbindende groepservaringen wel af. Waardoor het gevoel van verbondenheid van de groepsleden toeneemt.

Flow

Eerder heb ik het al over *flow* gehad als een toestand die raakvlakken heeft met een beleving van eenheid. Zo is er tijdens *flow* sprake van één-zijn en verlies van zelf. In een toestand van *flow* kan zo blijkt een leerling ook het beste leren aldus Shernoff & Csikszentmihalyi (2009). En waarschijnlijk geldt dit ook voor de interactie tussen andersoortige groepsleden. De leerling is niet verveeld of overprikkeld, maar voelt zich intrinsiek gemotiveerd. Het is aan de docent om die toestand zo veel mogelijk te stimuleren. Dit kan hij doen door tegelijkertijd uitdaging als emotionele support te bieden. Dit kan de docent ook doen door enthousiasme en humor

te tonen en uitdagingen aan te gaan. Ook is gebleken dat leerlingen die een actieve betrokkenheid hebben zich meer ontspannen, open en intrinsiek gemotiveerd voelen dan leerlingen met weinig betrokkenheid. Het is dus aan de docent er voor te zorgen dat de leerlingen allemaal genoeg kunnen bijdragen en actief kunnen meedoen tijdens een les. Volgens Shernoff & Csikszentmihalyi ervaart de docent *flow* wanneer de leerlingen enthousiast zijn, en is dit bij de leerlingen het geval wanneer de docent enthousiast is. De docent voelt zich tijdens deze ervaring verbonden met zijn klas, houdt oogcontact en voelt de betrokkenheid van de leerlingen aan. De *flow* ervaringen van de docent en de leerlingen zijn dus sterk met elkaar verbonden. Wil een docent de leerlingen in de *flow* laten geraken dan zal het helpen wanneer hij zelf vanuit een toestand van *flow* les geeft. Shernoff & Csikszentmihalyi stellen dat er weinig sprake is van *flow* in het huidige publieke onderwijs in de Verenigde Staten. Om de betrokkenheid en daarmee de *flow* van de leerlingen te bevorderen menen Shernoff & Csikszentmihalyi dat niet-academisch vormgegeven en naschoolse verrijkende activiteiten van belang zijn. Dit soort activiteiten bevordert volgens hen ook autonomie, gelijke relaties met de docenten, initiaties, *peer* contact, het groepsgevoel en zelfbeschikking. Volgens hoogleraar onderwijskunde en medeontwikkelaar van de kernreflectiebenadering Fred Korthagen (2005) is tijdens een *flow* ervaring de groep meer dan de som der delen. Op dergelijke momenten is er sprake van optimaal leren. Van docenten vraagt dit volgens Korthagen om nieuwe denkkaders. De leerlingen moeten niet alleen vanuit denken en handelen benaderd worden maar ook vanuit voelen en willen. Hierdoor kan er een holistische benadering ontstaan. Het huidige paradigma is erg specifiek gericht op denken en handelen, terwijl het nieuwe paradigma al veel meer het voelen, willen, de motivatie en behoeften van de leerlingen integreert. Het nieuwe leren als Natuurlijk leren en Iederwijs zijn voorbeelden van

deze meer holistische visie op onderwijs.

Meervoudige identiteit

Om een persoon als een geheel te kunnen zien en benaderen is het goed ook de veelheid van aspecten die deel van die persoon uitmaken te kunnen erkennen. De mens bestaat natuurlijk niet uit een eenduidige identiteit, maar deze is vaak meervoudig. Hoe verhoudt deze meervoudigheid zich tot eenheid? Als begeleider is het de kunst om de eenheid in deze meervoudigheid te laten bestaan en zich daarbij ook bewust te zijn van zijn eigen meerstemmigheid en zijn visie op de identiteit in het algemeen en van de ander.

Sociaal-cultureel antropoloog Gloria Wekker (1998) schrijft dat ze het als noodzakelijk acht dat mensen inzicht ontwikkelen in hun eigen positie, en hoe hun identiteit tot stand gekomen is. Ze heeft het hier over de identiteit als zijnde een door het individu ontwikkeld gevoel over zichzelf, met daarbij de positie die hij inneemt in de samenleving en de bijbehorende kennis waarover hij beschikt. Wekker merkt op dat de identiteit enkelvoudig is gemaakt, men is dat of dit en niet allebei, of-of structurering van de identiteit noemt ze dit. Men is allochtoon of autochtoon, homo of hetero, mannelijk of vrouwelijk, een persoon kan niet beide identiteiten tegelijk claimen. Daarbij geeft ze aan dat de identiteit beter gezien kan worden als een proces, als iets in wording, dan als een vaststaand iets, daar identiteiten zich steeds ontwikkelen. Ook merkt ze op dat identiteiten vaak transsituatieel en op zichzelf staand worden voorgesteld. Terwijl wie men is of denkt te zijn sterk afhankelijk is van de situaties en welke relaties men heeft, zo is de

bevinding van Wekker. De invloed van de geschiedenis, cultuur en machtsverhoudingen worden wat haar betreft ook te weinig in ogenschouw genomen. De westerse cultuur presenteert de identiteit als zijnde een autonoom en onherleidbaar iets. Wekker roept docenten en andere begeleiders op om de eigen geconstrueerde identiteit onder de loep te nemen en te reflecteren op de totstandkoming ervan.

De identiteit en perceptie van de ander wordt niet enkel bepaald door de ervaring en interactie in het hier-en-nu, maar wordt ook bepaald door reeds aanwezige interne en externe projecties in het zelf, zo schrijft psycholoog en ontwikkelaar van de 'dialogical self theory' Hubert Hermans (2006). Echter de overtuiging bestaat vaak dat de perceptie van de ander 'werkelijk' is. Dit zorgt volgens Hermans vaak voor misverstanden. Wanneer iemand voor het eerst wordt ontmoet wordt diegene niet in zijn volledigheid en eigen hoedanigheid waargenomen. De persoon wordt ingepast in het bestaande 'positierepertoire', hierin wordt deze persoon gecategoriseerd en geassocieerd. In een ontmoeting gebeurt dit van beide kanten, en hiermee is de basis gelegd voor een misverstand zo schrijft Hermans. Een persoon kan dus door verschillende mensen geheel anders worden waargenomen. Mannen en vrouwen worden anders waar genomen, de boosheid van een man wordt bijvoorbeeld anders geïnterpreteerd dan die van een vrouw en in een groep worden jongens vaker gesust wanneer zij door een uitleg heen praten, omdat hun stem lager is. De meervoudigheid van de identiteit wordt vaak over het hoofd gezien maar is hier een belangrijk onderdeel van. De identiteit komt in dialoog met anderen en in dialoog met de innerlijke perceptie van anderen tot stand, aldus Hermans. De identiteit is niet enkel de persoon zelf maar zijn ook zijn familie, vrienden, collega's, werk, geld etc. Alles waar het woord mijn aan gekoppeld kan worden wordt vaak beschouwd als

onderdeel van de identiteit. Het is de kunst van de begeleider om bewust te zijn van de onvolledige perceptie van de ander zodat in een ontmoeting steeds meer werkelijk zelf van de ander zichtbaar kan worden.

Veronderstelling van eenheid

Volgens Edward Clark (1991), auteur op het gebied van holistische educatie heeft ieder mens op een diep niveau een veronderstelling waarop zijn leven is gebouwd. Dit is volgens hem een *assumption of separateness* of een *assumption of wholeness*, waarbij men er van uit gaat dat de essentie van de realiteit eenheid is. Holistische educatie is in Clarks visie gebaseerd op de veronderstelling dat alles in de kern met elkaar verbonden is. In die zin is deze vorm van begeleiden zeer geschikt voor het werken vanuit en bevorderen van eenheid. Het ultieme doel van holistische educatie is volgens Clark de manier waarop iemand naar zichzelf en zijn relaties aankijkt transformeren van een gefragmenteerd naar een integratief perspectief. Volgens hem is ieder curriculum, schoolsysteem, elke methode of organisatie die deze veronderstelling van eenheid in zich heeft holistisch te noemen. De grote barrière om een veronderstelling van eenheid te hebben is, aldus Clark, de eigen manier van denken die vaak gefragmenteerd is. De eerste stap op de weg naar een veronderstelling van eenheid is volgens hem het omarmen van een nieuwe veronderstelling van eenheid. Wil een begeleider eenheid bevorderen dan zou het kunnen helpen zich bewust te worden van zijn eigen veronderstelling en zoals Clark voorstelt een veronderstelling van eenheid te omarmen.

Conclusie

In dit hoofdstuk is de beleving van eenheid gekoppeld aan de beroepspraktijk. Met name de houding van de begeleider is aan bod geweest, waarvan ik er een aantal aspecten heb behandeld. In het volgende hoofdstuk zal ik de bevindingen uit de voorgaande hoofdstukken samenvatten en daar conclusies uit trekken.

Hoofdstuk 7

Conclusie

“This holistic perspective ultimately requires a new relationship among people and our planetary home” (Clark, 1991, p.61).

Inleiding

In dit hoofdstuk vat ik de verzamelde informatie samen en trek ik hieruit conclusies door antwoord te geven op de hoofdvraag. Tot slot zal ik vragen voor mogelijk vervolgonderzoek formuleren.

Onderzoeksvragen

In deze scriptie heb ik eenheid, eenheidsbelevingen, de weg naar eenheid, eenheid in relatie tot zingeving en levensbeschouwingen en het begeleiden van mensen bij eenheid behandeld. Dit heb ik gedaan naar aanleiding van de volgende onderzoeksvragen.

Hoofdvraag

Hoe kan iemand eenheid beleven en hoe kan iemand daarbij begeleid worden?

Eenheid te beleven

Deelvragen

- Wat kan er onder eenheid worden verstaan?
- Wat is een eenheidsbeleving?
- Hoe kan de weg naar eenheid worden begaan?
- Wat betekenen zingeving en levensbeschouwing voor eenheid?
- Hoe kan iemand bij eenheid begeleid worden?

De deelvragen zijn per hoofdstuk uitgewerkt en zal ik hier kort samenvatten door mijn bevindingen op te sommen. Maar eerst zal ik antwoord geven op de hoofdvraag.

Hoofdvraag

Hoe kan iemand eenheid beleven en hoe kan iemand daarbij begeleid worden?

Te concluderen valt dat de eenheid die men kan beleven en de eenheid waar de mens een onderdeel van uitmaakt wordt vergeten of verloren raakt. Mensen zien zichzelf en al het andere in de wereld daardoor vaak als losstaand en vergeten daarmee dat alles sterk met elkaar verbonden is en ieder deel uitmaakt van een eenheid. Onder andere door de dualistische taal, de manier van denken en door een geheel te zien als een verzameling van delen, als zijnde een machine, kan de eenheid maar moeilijk beleefd worden. De illusie van afgescheidenheid en deeleenheden lijkt soms de enige werkelijkheid. Toch is het een natuurlijk gegeven dat elk levend organisme in verbinding staat met een groter geheel. Dit geheel is meer dan een samenvoeging der delen.

Eenheid te beleven

Soms echter kan een mens zich plotseling één voelen en één-zijn. Eenheid wordt dan beleefd in een eenheidsbeleving. Tijdens een eenheidsbeleving komt eenheid in een onverwacht moment tot iemand. De persoon is één en beleefd dus niet alleen eenheid maar is op dat moment ook echt één met deze eenheid. Hij ervaart de eenheid die altijd in hem besloten ligt. In het moment van eenheidsbeleving is er sprake van een verlies van zelf. De persoon is zich niet langer bewust van zichzelf en gaat op in het grotere geheel. Zodra het zelfbewustzijn weer actief wordt komt doorgaans de eenheidsbeleving ten einde. De persoon ervaart tijdens de beleving van eenheid een ruimer, opener en groter bewustzijn dan doorgaans het geval is. De eenheidsbeleving kan iemand tevens inzichten verschaffen, diepe waarheden die voor de persoon als zekerheid worden ervaren. Meestal brengen eenheidsbelevingen ook geluksgevoelens voort. Gevoelens van zin, warmte en liefde, zijn gebruikelijk. Maar ook kan de beleving angst oproepen doordat de persoon het contrast voelt tussen het vreemde en het vertrouwde van de ervaring of doordat hij de eenheidsbeleving langer wil laten duren. De eenheidsbeleving kan ook eenheidsherstellend werken en een gevoel van thuis komen bieden.

Eenheid kan tevens beleefd worden doordat iemand steeds meer vanuit eenheid leeft en zich op de weg naar eenheid begeeft. De weg naar eenheid kan beginnen doordat iemand een eenheidsbeleving heeft gehad. Maar deze weg kan ook beginnen bij een donkere nacht van de ziel waarin de persoon zich gespleten en afgescheiden voelt. Door deze donkere gevoelens toe te laten en te doorleven kan de persoon tot eenheid en heelheid van persoon komen. Een andere weg naar eenheid is de ontwikkelingsgang van individu tot enkeling, waarbij het individu de zelfconfrontatie en zelfreflectie aangaat. Door de ontstane connectie met het eigen innerlijk kan de persoon een connectie voelen met het innerlijk van anderen, en zo

Eenheid te beleven

verbondenheid ervaren. Ook levensbeaming kan iemand meer eenheid van leven bieden doordat hij dan 'Ja' tegen het leven zegt, geen werkelijkheden afweert en de grootst mogelijke werkelijkheid tot zich kan laten komen. Het hebben van aandachtige concentratie en deze behouden kan iemand in de *flow* doen geraken waardoor hij eenheid ervaart. Dit kan iemand doen door zich vol betrokkenheid te concentreert op een activiteit. Aandachtigheid in het doen van activiteiten en handelingen, het bewust worden van de ademhaling en gevoelens kan bijdragen aan een eenheid tussen lichaam en geest. Door zich in *mindfulness* te oefenen kan iemand de weg naar eenheid begaan. De weg naar eenheid kan ook begaan worden door een levensinstelling van *willingness* aan te nemen waarbij iemand zich overgeeft aan de stromingen en wonderen van het leven.

Eenheid speelt zowel in de beroepspraktijk van de geestelijk verzorger als in die van de docent een rol. Zo is het een kenmerk van de geestelijk verzorging de persoon te bezien als een geheel en begeleid de geestelijk verzorger personen doorgaan bij heelwording. Docenten kunnen in de lessen op zoek zijn naar verbondenheid en momenten van eenheid. Iemand begeleiden bij eenheid vraagt van de begeleider een bepaalde levenshouding. Een metgezel zijn als begeleider bevordert de gelijkheid en stimuleert een wederzijdse ontwikkeling op de weg naar eenheid. Zelfwording van de begeleider maakt dat hij uit eigen ervaring weet hoe het is om de weg naar eenheid te bewandelen. Met deze 'eerstepersoonskennis' is hij een uitstekende begeleider. Het ontwikkelen van het 'verstehend' vermogen zorgt er voor dat de begeleider vanuit eenheid kan begeleiden omdat hij zowel zichzelf als de ander in een ontmoeting kan beluisteren. Ook het hebben van een eenheidsvisie is een houdingsaspect van de begeleider die eenheid wil bevorderen. Echt zijn in de begeleiding is goed in de begeleiding van eenheid omdat er daarmee contact gemaakt wordt.

Eenheid te beleven

De begeleider kan zijn eigen persoon inbrengen door de eigen gevoelens serieus te nemen en te laten zien. Bevorderen van verbondenheid in en tussen groepen is ook positief voor de beleving van eenheid. *Flow* kan tevens bijdragen aan de beleving van eenheid bij zowel de begeleider als degene die begeleid wordt. En het besef van meervoudige identiteiten kan inzicht geven in de eigen perceptie op identiteit, door deze perceptie te vergroten en mogelijk te veranderen kan iemand beter als een geheel beschouwt worden. De houding van de begeleider van iemand op de weg naar eenheid wordt tot slot meer eenheidsgericht door zijn veronderstelling van eenheid.

Eenheid kan dus door middel van een eenheidsbeleving en een weg naar eenheid beleefd worden en de begeleiding van eenheid vraagt voornamelijk een eenheidsbevorderende levenshouding van de begeleider.

Nu volgen de bevindingen naar aanleiding van de deelvragen.

Eenheid

Wat kan er onder eenheid worden verstaan?

Bij het onderzoeken van deze vraag ben ik tot de volgende bevindingen gekomen.

- Eenheid kan gezien worden als een allesomvattende intrinsieke heelijkheid, welke niet los staat van de totaliteit.
- In een deel zit het geheel besloten.
- Subject en object zijn met elkaar verbonden.
- Onder andere door de dualistisch taal, het uit elkaar denken

van de wereld en het denken over de wereld als zijnde een verzameling van delen staat het beleven van eenheid in de weg.

Eenheidsbeleving

Wat is een eenheidsbeleving?

Bij het onderzoeken van deze vraag ben ik tot de volgende bevindingen gekomen.

- De persoon is tijdens een eenheidsbeleving één.
- Een verlies van zelf is noodzakelijk voor het beleven van eenheid.
- Het bewustzijn verandert, is ruimer, opener en meeromvattend.
- Een eenheidsbeleving kan inzichten verschaffen welke diepe waarheden bevatten.
- De beleving is moeilijk te verwoorden.
- Tijdens de eenheidsbelevingen kunnen gevoelens van optimaal geluk ervaren worden.
- Angst kan deel uitmaken van de beleving.
- Een eenheidsbeleving kan een grote verandering teweeg brengen of na de beleving niet meer in het bewustzijn leven.

De weg naar eenheid

Hoe kan de weg naar eenheid worden begaan?

Bij het onderzoeken van deze vraag ben ik tot de volgende

bevindingen gekomen.

- Het doormaken van een donkere nacht van de ziel kan iemand meer eenheid doen beleven.
- Het ontwikkelingsproces van individu tot enkeling zorgt voor verbinding met het innerlijk, wat verbondenheid met andere innerlijken oproept.
- Door levensbeaming kan meer van de werkelijkheid tot iemand komen, waardoor deze er meer in eenheid mee kan zijn.
- Een houding van *flow* kan er voor zorgen dat iemand één-zijn ervaart.
- *Mindfulness* kan bijdragen aan de eenheid van lichaam en geest.
- *Willingness* maakt dat iemand zich kan overgeven aan de stroming van het leven, zodat hij er één mee kan zijn.

Eenheid, zingeving & levensbeschouwing

Wat betekenen zingeving en levensbeschouwing voor eenheid?

Bij het onderzoeken van deze vraag ben ik tot de volgende bevindingen gekomen.

- Eenheid en zingeving staan met elkaar in verbinding doordat zin en eenheid vaak tegelijkertijd ervaren worden.
- Zingeving en zinvinding kunnen bijdragen aan de beleving van eenheid.
- Iemands levensbeschouwing kan de persoon als het ware een plek in de kosmos bieden.
- Eenheid in het humanisme kan te maken hebben met

Eenheid te beleven

verbondenheid, medemenselijkheid, solidariteitsgevoel en de betrokkenheid van het zelf op het niet-zelf.

- De beleving van eenheid wordt in levensbeschouwingen op verschillende manieren geïnterpreteerd.

Begeleiden bij eenheid

Hoe kan iemand bij eenheid begeleid worden?

Bij het onderzoeken van deze vraag ben ik tot de volgende bevindingen gekomen.

- In de beroepspraktijk van de geestelijk verzorger en de docent speelt eenheid een belangrijke rol.
- In de begeleiding bij eenheid is de levenshouding van de begeleider essentieel.
- De begeleiding bij eenheid vraagt van de begeleider om op te treden als een metgezel.
- Zelfwording van de begeleider is belangrijk wanneer hij anderen bij innerlijke processen op de weg naar eenheid wil begeleiden.
- Het ontwikkelen van het 'verstehend' vermogen zorgt er voor dat de begeleider vanuit eenheid kan begeleiden.
- De begeleiding van eenheid heeft een ontmoeting nodig.
- De begeleider zal een visie van eenheid moeten hebben wil hij iemand kunnen begeleiden vanuit eenheid.
- Het echt zijn en het inbrengen van de eigen persoon zorgt voor contact in de begeleiding.
- Bevorderen van verbondenheid in en tussen groepen is belangrijk voor de beleving van eenheid.
- *Flow* in het onderwijs kan bijdragen aan de beleving van

Eenheid te beleven

- eenheid bij zowel docenten als bij leerlingen.
- Het besef van de meervoudige identiteit kan inzicht geven in de perceptie van de begeleider op identiteit, door deze perceptie te vergroten kan iemand beter als een geheel beschouwd worden.
- De veronderstelling van eenheid bevordert de eenheidsgerichte houding van de begeleider.

Vragen voor mogelijk vervolgonderzoek

Een aantal vragen is in dit onderzoek volledig of enigszins onbeantwoord gebleven. Mogelijk zijn dit vragen voor een vervolgonderzoek.

- Is het überhaupt wenselijk om eenheid te stimuleren?
- Wanneer
- Kan het schadelijk zijn om een eenheidsbeleving te hebben?
- Hoe kan een begeleider omgaan met een groep waarbij een persoon wel bezig met eenheid en anderen niet?
- Hoe verhoudt het verlies van zelf zich tot de identiteitsontwikkeling?
- Wat betekent de ervaring van eenheid voor de omgang met de aarde?

Conclusie

In dit laatste hoofdstuk heeft u de conclusies van het onderzoek kunnen lezen.

Literatuur

- Alma, H.A. (2008). Religie en humanisme. In Borg, M. ter et al. (red.). *Handboek religie in Nederland, perspectief, overzicht, debat*. Zoetermeer: Uitgeverij Meinema.
- Alma, H.A. & Smaling, A. (red.) (2010). *Waarvoor je leeft, studies naar humanistische bronnen van zin*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Aspinwall, L.G. & Staudinger, U.M. (ed.) (2003). *A psychology of human strengths, fundamental questions and future directions for a positive psychology*. Washington: American Psychological Association.
- Baumeister, R.F. (1991). *Meanings of life*. New York: The Guilford Press.
- Bayne, T. (2010). *The unity of consciousness*. New York: Oxford University Press.
- Brantley, J. (2009). *Angst beheersen met aandacht, een praktische gids voor het beheersen van angst, fobieën en paniek met mindfulness*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.
- Breed, A. (2010). Duale taal strijdig met non-duale werkelijkheid. *Vorm & leegte* 15 (3).
- Buber, M. (2007). *Dialogisch leven*. Utrecht: Bijleveld.
- Clinebell, H. (1995). *Counseling for spiritually empowered wholeness, a hope-centered approach*. Bringhamton: The Haworth Pastoral Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow, the psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M (1999). *Flow, psychologie van de optimale ervaring*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Decuyper, J.M. (1986) Ziek of mystiek? *Tijdschrift voor Psychiatrie* 28

(10).

- Deikman, A.J. (1982). *The observing self, mysticism and psychotherapy*. Toronto: Beacon Press.
- Dienske, I. (1987). *Terugkeren en verdergaan, een pleidooi voor narratieve kennis in de sociale wetenschappen en een onderzoek naar mogelijkheden en herkenbare betekenissen van eenheidsherstellende ervaringen in deze tijd*. Delft: Eburon.
- Dijk, R. van. (2003). Geert Grote en de moderne devotie, de vergemeenschappelijking van de mystiek. In Baers, J. (red.) *Encyclopedie van de mystiek, fundamenteën, tradities, perspectieven*. Kampen: uitgeverij Kok.
- Duintjer O. (2002). *Onuitputtelijk is de waarheid*. Budel: Uitgeverij DAMON.
- Einstein, A. (1983). *The experience of insight*. Boulder: Shambhala.
- Elders, F. (2000). *Humanisme en boeddhisme, een paradoxale vergelijking*. Nieuwekerk aan de IJssel: Asoka.
- Elzinga, C. en Tuin, van der L. (2010). Ontdekking van het ware zelf, doorwerking van ervaring van transcendentie onder jong volwassenen. *Narhex* 10 (6).
- Fabry, J.B. (1979). *Geef zin aan je leven, werken met Frankl's logotherapie*. Rotterdam: Lemniscaat.
- Fontana, D. (2003). *Psychology, religion, and spirituality*. Cornwall: MPG Books.
- Frankl, V. E. (1980) *De wil zinvol te leven, logotherapie als hulp in deze tijd*. Rotterdam: Lemniscaat.
- Fuller, A.R. (1994) *Psychology and religion, eight points of view* (3rd ed.). Maryland: Rowman & Littlefield Publishers.
- Hermans, H.J.M. (2006). *Dialog en misverstand, leven met de toenemende bevolking van onze innerlijke ruimte*. Soest: Nelissen.
- Hood, R.W. (1991). Religious orientation and the experience of transcendence. In Malony, H.N. (ed.). *Psychology of religion*,

- personalities, problems, possibilities*. Michigan: Baker Book House.
- Hoogeveen, E. (1996). *Verbondenheid, opstellen over humanistische geestelijke verzorging*. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek.
- Ijssel, van S. (2007). *Daar hebben humanisten het niet zo over, over de rol van spiritualiteit in het leven en werk van humanistisch geestelijk raadsliden*. Delft: Eburon.
- James, W. (1958). *The varieties of religious experience*. New York: The new American Library of World Literature.
- Jorna, T. (2008). *Echte woorden, authenticiteit in de geestelijke begeleiding*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Jung, C.G. (1995). *Mensbeeld en godsbeeld, C.G. Jung verzameld werk deel 4 (2^e dr.)*. Rotterdam: Lemniscaat.
- Kloppenborg, R. (2003). Boeddhistische mystiek. In Baers, J. (red.). *Encyclopedie van de mystiek, fundamente, tradities en perspectieven*. Kampen: Uitgeverij Kok.
- Korthagen, F.H.J. (2005) Met flow leer je sneller. *Didaktief* 35 (5).
- Kunneman, H. (2009). *Voorbij het dikke ik, bouwstenen voor een kritisch humanisme (3^e dr.)*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Lange, F. de. Zoeken naar zin, zingeving in een pluriforme samenleving. In Schreuder, H.A. (red.) (1992). *Zin in het leven, over zingeving bij het ouder worden*. Zoetermeer: Meinema.
- Lealman, B. (1996) The whole vision of the child. In Best, R. (ed.) *Education, Spirituality and the Whole Child*. Londen: Cassell.
- Maas, F. & Waaijman, K. (2010). Welzijn en niet-zijn, een verkenning van de ziel. *Speling* 62 (4).
- Maslow, A.H. (1964). *Religie en topervaring*. Rotterdam: Lemniscaat.
- May, G.G. (1982). *Will and spirit*. New York: HarperCollins Publishers.
- Clark, E.T. (1991). Holistic education, a search for wholeness. In Miller, R. (ed.). *New directions in education, selections from*

Eenheid te beleven

- Holistic Education Review*. Brandon: Holistic Education Press.
- Mok, D. (red.) (2001). *Een wijze uit het westen, beschouwingen over Rudolf Otto en het heilige*. Amsterdam: De Appelbloesem Pers.
- Moore, T. (1997). *Zorg voor de ziel, naar toewijding in het dagelijkse leven*. Cothen: Servire.
- Moore, T. (2004). *De donkere nachten van de ziel, ontdek de positieve kracht van een crisis in je leven*. Utrecht: Servire.
- Mooren, J.H. (1989). *Geestelijke verzorging en psychotherapie*. Amsterdam: Ambo Uitgeverij.
- Nadler, A. (1999). *The faith of the mithnagdim, rabbinic responses to hasidic rapture*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Nakamura, H. (1964) *Ways of thinking of eastern people*. Honolulu: University of Hawaii Press.
- Newberg, A.B. (2005). The Neuropsychology of religious and spiritual experience. In Paloutzian, R.F. et al. *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. New York: The Guilford Press.
- Nichioli, L. (ed.) (2003). *The essential David Bohm*. Londen: Routledge.
- Nieto, J.C. (1997). *Religious experience and mysticism, otherness as experience of transcendence*. Oxford: University Press of America.
- Palmer, P.J. (2005). *Leraar met hart en ziel, over persoonlijke en professionele groei*. Houten: Wolters-Noordhoff.
- Praag, J.P. van (1945). Geloof in de mens. In Derkx, P. (red.) (2009). *J.P. van Praag, om de geestelijke weerbaarheid van humanisten*. Breda: Uitgeverij papieren Tijger.
- Praag, J.P. van (1946). Waarvoor leven wij? In Derkx, P. & Gasenbeek, B. (red.) (1997). *J.P. van Praag, vader van het moderne Nederlandse humanisme*. Utrecht: De Tijdstroom.
- Praag, J.P. van (1953). *Geestelijke verzorging op humanistische grondslag*. Utrecht: Humanistisch Verbond.

Eenheid te beleven

- Praag, J.P. van (1989). *Grondslagen van humanisme, inleiding tot een humanistische levens- en denkwereld* (3^e dr.). Meppel: Boom.
- Rizzuto, G. (2010). Geluk en Zingeving. *Filosofie in bedrijf, tijdschrift voor cultuur, management en organisatie* 19 (1).
- Rogers, C.R. (1961). *Mens worden, de visie van een psychotherapeut op persoonlijke groei*. Utrecht: Bijleveld.
- Rogers, C.R. (1993). *Leren in vrijheid* (10e dr.). Haarlem: Uitgeverij De Toorts.
- Samuels, A., Shorter, B. & Plaut, F. (2001). *Jung-Lexicon, een verklarend overzicht van termen uit de analytische psychologie*. Rotterdam: Uitgeverij Lemniscaat.
- Senge, P., Scharmer, C.O., Jaworski, J. en Flowers, B.S. (2006). *Presence, een ontdekkingsreis naar diepgaande verandering in mensen en organisaties*. Den Haag: Sdu Uitgevers.
- Shernoff, D.J. & Csikszentmihalyi, M. (2009) Flow in schools, cultivating engaged learners and optimal learning environments. In Gilman, R., Heubner, E.S. & Furlong, M.J. (ed.). *Handbook of positive psychology in schools*. New York: Routledge.
- Strachey, J. (2001). *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XXI (1927-1931)*. Londen: Vintage.
- Steggink, O. (2003). Mystiek, woordgebruik en theorievorming. In Baers, J. (red.). *Encyclopedie van de mystiek, fundamenteen, tradities, perspectieven*. Kampen: uitgeverij Kok.
- Tart, C.T. (1972). States of Consciousness and state-specific sciences. *Science* (176).
- Thich Nhat Than (1999). *Het hart van Boeddha's leer, van pijn en verdriet naar vreugde, inzicht en zelfkennis*. Haarlem: Gottmer Uitgevers Groep.
- Thich Nhat Than (2007). *Iedere stap is vrede*. Deventer: Uitgeverij Ankh-Hermes.

- Vaughan, F. (1991). *De innerlijke weg, naar verbinding tussen psychotherapie en spiritualiteit*. Utrecht: Uitgeverij Kosmos.
- Veen, van M. (2010). Waar haal je je inspiratie vandaan? *Narthex* 10 (5).
- Veugelers, W., Derriks, M. & Kat, E. de (2007). *Gevoel van erkenning en binding bij leerlingen, leraren en leerlingen over school en de identiteitsontwikkeling van leerlingen*. Amsterdam: Instituut voor de Lerarenopleiding.
- Veugelers, W. (2008). Docenten levensbeschouwing en onderwijs. *Tijdschrift voor Humanistiek* 9 (36).
- Waaijman, K. (2000). *Spiritualiteit, vormen, grondslagen, methoden*. Kampen: Uitgeverij Ten Have.
- Waaijman, K. (2003) Mystieke ervaring en mystieke weg. In Baers, J. (red.). *Encyclopedie van de mystiek, fundamenteën, tradities, perspectieven*. Kampen: uitgeverij Kok.
- Weima, J. (1981). *Reiken naar oneindigheid, inleiding tot de psychologie van de religieuze ervaring*. Baarn: Uitgeverij Ambo.
- Wekker, G. Gender, identiteitsvorming en multiculturalisme, noties over de Nederlandse multiculturele samenleving. In Geuijen, C.H.M. (red.) (1998). *Multiculturalisme*. Utrecht: Lemma.
- Wijsbek, J. (2009). *De dialogische organisatie*. Assen: Koninklijke Van Gorcum.
- Winkelaar, P. (2005). *Anders dan we denken, een gesecculariseerde benadering van het religieuze*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Wit, de H.F. (2008). *Het open veld van de ervaring, de Boeddha over inzicht, compassie en levensgeluk*. Kampen: Uitgeverij Ten Have.
- Zock, H. (2007). *Niet van deze wereld? Geestelijke verzorging en zingeving vanuit godsdienstpsychologisch perspectief*. Tilburg: KSGV.

Samenvatting

Deze scriptie gaat over eenheid. Over de momenten waarop iemand zich verbonden en één voelt met zichzelf, het leven, andere mensen, de omgeving of een activiteit. Momenten waarop een persoon ervaart onderdeel van een groter geheel te zijn. Deze belevingen kunnen speciaal zijn en zo iemands leven veranderen, maar het kunnen ook gewone en dagelijkse belevingen zijn. Vaak komen de eenheidsbelevingen plotseling en onverwachts tot iemand. Maar er kan ook naar toe geleefd worden. Waarbij een persoon steeds meer vanuit en richting eenheid leeft, zich als het ware op een weg naar eenheid begeeft. Hierdoor kan iemand steeds meer eenheid en heelheid beleven. Eenheid kan dus naast een plotse ervaring ook een ontwikkelingsproces zijn. In deze scriptie onderzoek ik beide aspecten van eenheid. Kenmerken van eenheidsbelevingen en omschrijvingen van hoe de weg naar eenheid kan verlopen komen zodoende aan bod. Ook ga ik in op de rol van eenheid bij de begeleiding van mensen, en zal ik bespreken welke houdingsaspecten van de begeleider hierbij ondersteunend kunnen werken. De onderzoeksvraag van dit literatuuronderzoek is: Hoe kan iemand eenheid beleven en hoe kan iemand daarbij begeleid worden?