

INHOUD

Voorwoord	11		
Inleiding	15		
Deel 1 De ontdekkingstocht op Aarde	23		
1 Een goed begin	27		
Gronden, zitten, ademen	28		
Zelfonderzoek	33		
Groei door zelfonderzoek	35		
Een tijd van verandering	38		
Een nieuw perspectief	42		
2 Het ik in deze wereld	45		
Gedrag	47		
Gedragspatronen	50		
Je eigen patronen onderzoeken	58		
Veranderen is een proces	62		
Een ander bewustzijn	64		
3 De ziel en de persoonlijkheid	71		
De ziel	72		
Kwaliteiten van de ziel	77		
De ontwikkeling van de persoonlijkheid	79		
Het ego, een structuur in de ziel	85		
De basisstructuur bepaalt verdere ervaringen	88		
Ingebed in het lichaam	91		
		4 Groei, een proces van zelfrealisatie	93
		De ego-persoonlijkheid: springplank of belemmering?	94
		De roep van de ziel	97
		Onderzoek en innerlijke leiding	102
		Worden wie we zijn	105
		Een proces van transformatie en herontdekking	107
		5 Een verkenning van de persoonlijkheid	111
		De dynamiek in de persoonlijkheid: ego, superego en id	112
		Een gezond ego	114
		Een regulerend systeem	117
		Het superego in actie	125
		De innerlijke criticus en het bange kind	129
		6 Afdalen in de diepte	133
		De instincten	134
		Krachten in de diepte	139
		Trauma en triggers	146
		De wereld van de subpersonen	152
		In de diepte ligt de schat	159
		Deel 2 De Oorsprong	163
		7 Mensbeelden en godsbeelden	167
		Met beelden scheppen we een werkelijkheid	168
		God(en) en godsbeelden	172

De 'Ene God'	176	12 De Wil van het AL	281
De godenwereld, een creatie	181	Wilsontwikkeling	282
Voorbij de beelden	185	Van ego-wil naar Essentiële Wil	288
8 Onze aangenomen identiteit	189	Universele Wil	292
Zelfbeelden	190	Innerlijke leiding	301
Een dynamisch negatief zelfbeeld	191	Deel 3 Thuiskomen	305
De identificatie doorzien	201	13 De Parel van Essentie	309
Narcisme, Waarde en het Essentiële Zelf	202	Een leven van waarheid	310
De narcistische wond	209	Oude patronen doorbreken	312
Compassie	211	Steun voor een leven in waarheid	318
9 De schat in het hart	215	Zijn wie we zijn: de Parel en haar Identiteit	320
Ontmoeting met het AL	216	14 De passies van het ego	323
Kwaliteiten van Essentie	219	Waarheid en verleiding	324
De wond ontmoeten	221	Inzicht in de passies	326
Het hart onthult	231	Leven met bewustzijn	339
Waarheid	233	15 Een persoonlijk pad	341
10 Het diepe weten	237	Unieke groei	342
Een wijsheidstraditie	238	De Persoonlijke Essentie	344
God kennen in onszelf	240	Van ego-persoonlijkheid naar Parel	346
Oude teksten, wegwijzers op onze reis	243	Werkelijk contact	360
De wijsheid in het hart	247	16 Een liefdespad	363
Van dualiteit naar non-dualiteit	252	Een compleet mens zijn	364
Non-duale dimensies	254	Vormen van liefde	366
11 Kracht in beweging	261	Eros als stuwende kracht	373
Hechten en loslaten	262	Gepassioneerd verlangen	376
Ontvouwing: schepping of evolutie	264	Eros als transformerende kracht	381
De scheppende entiteit: de Logos	269		
De levensdynamiek	273		
De potentie van Essentie	275		

17 De innerlijke ruimte	387
Liefde in dienst van innerlijke transformatie	389
Radicale overgave	392
De sacrale ruimte	396
Direct weten	401
Imaginatie	405
18 De innerlijke Geliefde	411
Het sacrale huwelijk	412
Deelgenoot in een mysterie	417
Intreden in het Stiltepunt	421
Vereniging met de Geliefde	423
Thuiskomen in jezelf	426
Een visioen	431
Woord van dank	434
Noten	436
Literatuur	459
Register	467

Voorwoord

De basis voor dit boek ontstond in een gesprek met Meinhard van de Reep. Wij kennen elkaar al lange tijd. Hij was de uitgever van mijn eerste boek, *Leven in beweging*, dat in 1999 verscheen, en sinds een aantal jaren schrijf ik voor het tijdschrift *InZicht*, waarvan hij de oprichter en een van de inspirators is. Hij stelde mij in een gesprek die ene vraag: 'Waarom ga je geen boek schrijven over je werk?'

Ik had die vraag niet verwacht. Dat had ik toch al eens gedaan, een boek schrijven over mijn werk? Maar vrijwel direct voelde ik hoe een nieuw boek anders zou worden, directer, kwetsbaarder. Het duurde nog even voor ik echt overtuigd was, maar vanaf het moment dat ik me eraan over kon geven, voelde het schrijven als een queeste.

Algauw tekende zich een globaal terrein af. Ik dook in mijn aantekeningen, kreeg ideeën aangereikt in en door sessies met cliënten, en in mijn hoofd begon een landschap vorm te krijgen. Er volgden ontelbare uren achter mijn laptop, vaak 's morgens vroeg in bed. Tal van boeken zijn door mijn handen gegaan, maar vaak ook zat ik met diezelfde handen in mijn haar, omdat ik geen idee had hoe het verder moest. En telkens opnieuw – het lijkt een wonder – was daar ineens een ingeving, kwamen de volgende zinnen op en kon ik verder. Ik voelde hoe het boek zelf mij ging leiden, mij hielp om keuzes te maken: wat moet erin en wat niet. Het boek kreeg een ziel. Contact met twee redacteuren – nooit eerder ondervond ik een dergelijke liefdevolle en zorgvuldige begeleiding in mijn schrijven – hielp me dit boek verder te stroomlijnen.

Al haast mijn hele leven lijk ik op zoek te zijn naar de grond van het bestaan, naar de betekenis van het leven dat wij leiden. Rond mijn acht-

tiende begon ik mij daarvan bewust te worden, en de dichtregel van Adriaan Roland Holst waarmee dit boek opent, draag ik sinds die tijd met mij mee. In het begin richtte die vraag zich vooral op mezelf: 'Wat ligt er in mij verborgen?' Al snel werd die vraag breder. Ik raakte gefascineerd door de groei en ontwikkeling van ons mensen; gefascineerd door de evolutie van mensen door de millennia heen.

Als ik terugkijk op het pad dat ik liep – wat je kunt doen als je mijn leeftijd hebt – dan is het een pad geweest met vele kronkelige afslagen. Ik werd geboren in een katholiek milieu vlak na de Tweede Wereldoorlog, en mijn jeugd stond in het teken van hard werken, je best doen en gehoorzaam zijn. De jaren zestig en vooral de jaren zeventig brachten ruimte in die normen en waarden. Het feminisme hielp mij me bewust te worden van mijn positie; het gaf me meer ruimte, en in de jaren tachtig leek alles mogelijk. Dit alles bood mij als vrouw perspectieven en ik begon te experimenteren met nieuwe vormen, zowel privé als in mijn werk. Als docent en therapeut maakte ik mijn eigen programma's voor groepen die ik begeleidde. Ik werd ook moeder van twee dochters en combineerde werk en moederschap in een tijd dat een dergelijke combinatie eerder uitzondering dan regel was. Inmiddels heb ik vier prachtige kleinkinderen, waar ik superblij mee ben.

Wij leggen in ons leven allemaal een eigen weg af, met een eigen mooie, pijnlijke en bijzondere dynamiek. Al die routes worden aangeraakt door de tijd en het milieu waarin ze worden afgelegd, en geen van die wegen is hetzelfde. Ze zijn allemaal anders, een uitdrukking van de individuele tocht van jou, van mij, door dit leven. Een leven dat een expressie is van dat mysterieuze individuele zijn, dat in sommige tradities 'ziel' is gaan heten. De weg die wij volgen is een expressie van de individuele ziel die hier op Aarde is om te ervaren, te leren, te groeien en zich te ontwikkelen.

Een dergelijke groei en ontwikkeling zijn in mijn ogen alleen mogelijk binnen een school die kennis van de psychologie combineert met de kennis uit spirituele tradities. Ik vond zelf een dergelijke zienswijze in de Diamantbenadering.¹ Pas vanuit het spirituele perspectief, zoals dat onder andere is neergelegd in *The Pearl Beyond Price* van A.H. Almaas, de grondlegger van de Diamantbenadering, kon ik de psychologische the-

orieën begrijpen. In 1998 begon ik als student in deze school en vanaf 2007 volg ik ook de lerarenopleiding. Spiritualiteit is niet zweverig: ze geeft ons bestaan en onze visie op het leven de noodzakelijke bedding waardoor we dat leven niet alleen kunnen begrijpen, maar ook onszelf en de grond van ons bestaan ten diepste kunnen kennen.

Wat ik in dit boek aanbied is een pad, een visie die is ontstaan door mijn eigen innerlijk werk, mijn ontdekkingsstocht in de Diamantbenadering, mijn studie van de ontwikkeling van het menselijk bewustzijn en van diverse spirituele tradities – waaronder het mystieke christendom – en mijn werk met talloze cliënten en studenten. De titel *Langs de weg van het hart* vat dat alles samen. Dit werk heeft mijn leven en dat van vele anderen verrijkt en verdiept. Dat wens ik ook jou, de lezer, toe: een verdieping van je leven waarin je hart zich steeds verder opent en zo een wegwijzer kan worden op je individuele levenspad.

Lenie van Schie, Havelte, 2020

Inleiding

‘**H**oe leef ik mijn spiritualiteit?’ ‘Wat is de zin van het leven, en hoe geef ik zin aan mijn persoonlijk leven?’ Dat zijn vragen die mijn cliënten en studenten mij stellen. Ze komen van jonge mensen, sommige nog aan het begin van hun volwassen leven, die hun eigen weg zoeken in de wereld. Ze komen ook van mensen die veertig of vijftig jaar of ouder zijn, die wel een weg vonden maar zich leeg en moe voelen. Ja, wat is eigenlijk de zin van dit bestaan, van ons bestaan op Aarde? Die vraag komt gemakkelijker naar voren in een tijd waarin de traditionele godsdiensten steeds minder mensen trekken en het dagelijks leven door velen als drukkend wordt ervaren of niet langer voldoende bevrediging biedt.

Terwijl de interesse in religie terugloopt, neemt de interesse in spiritualiteit toe. Kloosters, ooit een domein voor hen die zich afkeerden van de wereld, hebben te kampen met leegloop, maar krijgen in deze tijd een nieuwe functie: ze organiseren retraites voor mensen die in de wereld leven, maar die op zoek zijn naar verdieping. Tijdschriften die aandacht besteden aan de kwaliteit van leven doen het goed, en er verschijnen tal van boeken over levenskunst, zingeving en spiritualiteit. Oude spirituele tradities herleven en er ontstaan nieuwe perspectieven op spiritualiteit. Ook in coaching en in sommige vormen van psychotherapie krijgen spirituele uitgangspunten meer aandacht.

Veranderingen zien we ook in de wetenschappen en de technologie. Uit wetenschappelijk onderzoek zou blijken dat het universum niet uit dode materie bestaat, maar een eigen bewustzijn heeft; bij het onderzoek naar het kleinste vaste deeltje ontdekten wetenschappers dat zo'n deeltje eigenlijk niet bestaat. Alles blijkt trilling te zijn, energie. De technologische ontwikkelingen nemen een hoge vlucht en ons bewustzijn

wordt steeds mondialer. Er is zelfs een nieuwe naam geïntroduceerd voor de tijd waarin wij nu leven: het *antropoceen*, een tijdperk waarin de mens ingrijpt in het Aardse klimaat en de atmosfeer. Er lijkt zich een nieuwe wereld te ontvouwen, maar welke wereld is dat? Welke kant gaat dit op?

Een wind van verandering kan onze harten sneller doen kloppen; het is een uitnodiging om het oude vertrouwde achter ons te laten en de vernauwing en verkramping die we ervaren, te laten gaan. Tegelijkertijd is er ook de druk van de verandering. Het lijkt erop dat we geen keuze meer hebben; we moeten mee. Maar hoe doen we dat, meegaan? Een veranderende tijd brengt mogelijkheden en biedt perspectieven, maar roept ook onzekerheid, onrust, angst, machteloosheid en verzet op. Dan kan die wezenlijke vraag opkomen: 'Waartoe zijn wij op Aarde?'

Deze eerste vraag uit de katholieke catechismus vraagt om een beter antwoord dan de gedrukte woorden van weleer, die luiden: 'Wij zijn op Aarde om God te dienen en daardoor hier en in het hiernamaals gelukkig te zijn.' Maar welke antwoorden zijn dat dan en waar kunnen we die vinden? Zo worden we zoekers.

Een traditie van zoekers

De zoekers onder ons wandelen in een rijke traditie: zoekers waren er in alle tijden. Zoeken, onderzoeken en ontdekken vormen de kern van onze ontwikkeling, als mensheid en als individu. Zo was het altijd al en zo zal het altijd blijven. Nu lezen we de verhalen van de oude zoekers opnieuw, we herontdekken hun mythen, legenden en parabels. We herlezen de geschiedenis van de grote spirituele en mystieke tradities; de grote zoeker Gautama Boeddha is opnieuw zeer geliefd. We verdiepen ons in de Advaita Vedanta – een van de oerbronnen van het hindoeïsme –, herlezen de mystieke teksten van de islam en de kabbala en bestuderen de ervaringen van de christelijke mystici.

Antwoorden, ze liggen overal. We vinden ze bij de filosofen en ook bij de alchemisten. Maar elk antwoord roept nieuwe vragen op. De joden vonden het beloofde land, maar moesten dat ook weer verlaten. De ridders van de Ronde Tafel zochten naar de heilige graal, een kelk waarin volgens sommige verhalen ooit het bloed van Jezus zou zijn opgevangen en die in andere verhalen stond voor het vrouwelijke principe.

Jezus van Nazareth was een zoeker, een man met een missie voor alle mensen, maar hij werd aan het kruis genageld omdat zijn leer te controversieel was voor de tijd waarin hij leefde. Dat gold ook voor Socrates, die de gifbeker moest drinken en dat deed te midden van familie en studenten. In de Keltische mythologie was de beker een *cauldron*, een kookpot met een toverdrank. Als je ervan dronk ging je meestal niet dood, maar verkreeg je magische krachten of zelfs onsterfelijkheid. Maar zeker wist je dat niet.

Wat maakte dat deze zoekers dit risico namen? Waar zochten ze naar? Kenmerkend in de verhalen is de zoektocht naar iets wat ontbreekt, iets wat, als de zoeker het vindt, hem verandert, de onrust doet verdwijnen en hem innerlijke vrede en rust geeft. Als we die 'magische schat' vinden, zo lijkt het, dan weten we weer wie we zijn.

De roep vanuit het binnenste

Wat doet jou op pad gaan? Wat maakt jou tot een zoeker? Voor ieder van ons is dat anders. Er lijkt iets te zijn wat ons in beweging zet, een roep vanuit het binnenste, een verlangen in ons hart of een innerlijk weten dat ons leidt. Het kan onrust zijn die ons voortdrijft, een crisis in ons leven. Deze innerlijke roep vraagt van ons dat we het bekende, de zekerheden en wat vertrouwd is, achter ons laten. Het is niet gemakkelijk om die roep te volgen; we aarzelen, deinzen ervoor terug, er is onzekerheid over wat ons te wachten staat.

Ooit was er werkelijk een risico verbonden aan dat wat men vond. In samenlevingen waar de macht berust bij een elite, wordt een controversiële mening niet op prijs gesteld, zoals we zagen bij Socrates en Jezus. Aarzelen wij daarom ook, zijn we bang als ons leven een wending krijgt die door onze omgeving niet op prijs wordt gesteld? Bang om afgewezen te worden?

De innerlijke *drive* kan zo sterk worden dat we er niet meer aan ontkomen. We hebben simpelweg geen keuze meer; het is alsof iets in ons de leiding neemt. Het vraagt tijd, maar dan is er toch die eerste stap: daar zit je zomaar tegenover een wildvreemd iemand, aan wie je over je zielenroerselen gaat vertellen. Spannend, ja, want: 'Is er een klik? Durf ik hier mezelf laten zien? Die diepe kwetsbaarheid te tonen?' Ik zie mijn