



*“Wie alles kent, behalve zichzelf, weet niets”*

*Logos 67, Uit ‘Het Evangelie van Thomas’, blz 225, van G. Quispel, Amsterdam, In de Pelikaan, 2005*

## VOORWOORD

Zo'n dertig jaar geleden, na het verschijnen van mijn eerste boeken, werd ik veel gevraagd om lezingen te geven. Vol vuur vertelde ik dan over de Nag Hammadi-geschriften die ik vertaald had en waarin vaak wordt gesproken over zelfkennis. In sommige teksten wordt zelfkennis zelfs gelijkgesteld aan Godskennis. Of, zoals het in het Evangelie van Thomas staat: 'Wie alles denkt te kennen, maar niet zichzelf, die weet niets'.

In het vragenuurtje na zo'n lezing waren er altijd veel vragen. Vragen over 'technische' zaken, over in welke taal die teksten waren geschreven of waarom ze verstoep werden en pas onlangs waren ontdekt, of waarom ze niet in de bijbel zijn opgenomen, en dat soort zaken. Daar kon ik wel mee uit de voeten. Maar soms was er ook een vraag: 'maar zelfkennis, hoe doe je dat'? Dan viel ik even stil. Dat was wat moeilijker uit te leggen. Ik vertelde dan vaak wat over antieke inwijdingswegen, maar eigenlijk had ik dan het gevoel dat ik langs de buitenkant bleef. Ik moest de diepte in. Eigenlijk begon daar pas mijn studie.

Over die diepte heeft Harold Stevens een indringend boek geschreven, gedreven door zijn eigen zoektocht naar het hoe en waarom van het bestaan. Want naast de vraag 'wie ben ik' ligt ook de vraag 'waarom ben ik hier'. Wat is de zin of het doel van mijn aanwezigheid hier en nu. De zingevingsvraag wordt door vele mensen in stilte gesteld en door filosofen getracht te beantwoorden. Harold is de weg ingeslagen om het bestaan van een onderliggend mechanisme van het leven te onderzoeken en te duiden. Hij gebruikt daar niet alleen zijn eigen ervaringen voor – het is geen egodocument – maar maakt in zijn onderzoek dankbaar gebruik van oude wijsheidsgeschriften, maar eveneens van modern empirisch onderzoek, zoals de kwantumfysica.

Diep wordt in dit boek ingegaan op de kwestie van het lijden. Waarom lijden we? Is er een uitweg uit het lijden? Boeddha hield zich daar al intensief mee bezig. Zoveel eeuwen verder is er nog geen eensluidend antwoord. Harold is op zoek gegaan naar de kern. In heldere taal geeft hij aan dat er een innerlijk conflict aan ten grondslag ligt, wat weer te maken heeft met het (on)vermogen tot zelfreflectie. Zelfkennis blijkt tekens een sleutel.

Harolds boek is geen werk dat je op een achternamiddag uitleest. Maar wie de moeite neemt om met een open geest de zeven hoofdstukken door te lezen en op zich in te laten werken, ontdekt een bron van rijkdom. Zei Jezus al niet: 'wie zoekt zal vinden'. Het is deze ervaring die ik alle lezers van harte toewens.

Jacob Slavenburg

## **1. Op zoek..**

- 1.1. De menselijke drang naar kennis
- 1.2. Mens, sta op en herinner jezelf: 'Know thy self and thy shall know the universe and God'
- 1.3. Een knagende vraag: waarom lijdt een kind, waarom lijdt een mens?
- 1.4. De weg naar binnen

## **2. Leven**

- 2.1. De cel als kleinste levende functionele eenheid
- 2.2. Ademhaling
- 2.3. De mens als deel van een geheel
  - 2.3.1. Van binnen naar buiten
  - 2.3.2. Van dienstbaarheid tot onvoorwaardelijke toewijding
  - 2.3.3. Het ingebouwde mechanisme tot zelfvernietiging
- 2.4. De werkingen van een lichaamscel als voorbeeld voor de werkingen van de mens
- 2.5. Kern en schil als functionele eenheid van de stoffelijke natuur
  - 2.5.1. Kern en schil: het atoom als bouwsteen van materie
- 2.6. Kern en schil als functionele eenheid van de onstoffelijke natuur
  - 2.6.1. Kern en schil: het Hogere - en Lagere Zelf

## **3. Oorsprong en zin van het menselijk lijden**

- 3.1. Het ontstaan van de onstoffelijke kern en de schil
  - 3.1.1. De bron, of de allesomvattende oorsprong
  - 3.1.2. Schepping
  - 3.1.3. Bron, kern en schil als heilige drie-eenheid
  - 3.1.4. Vernauwing van het bewustzijn
  - 3.1.5. Wakker worden
- 3.2. Een ingenieus mechanisme
  - 3.2.1. De schaduwzijde
  - 3.2.2. 'Afstand' tussen kern en schil als maat voor de ervaren levensbelasting
- 3.3. Het innerlijk conflict als oorzaak van lijden
- 3.4. Onvoorwaardelijke liefde
- 3.5. Het begrip 'God'
  - 3.5.1. God als oorsprong en grondtoestand
    - 3.5.1.1. Genesis
    - 3.5.1.2. Man en vrouw als schepping van Ha-Adam
  - 3.5.2. God durven zien als degene die ik in de kern werkelijk ben
- 3.6. De overlevingsstrijd van het Lagere Zelf ('Ik')
  - 3.6.1. Verlichting door confrontatie en interactie met de werkelijkheid
  - 3.6.2. Beweging in de geest als oorzaak van schepping en lijden
    - 3.6.2.1. Leven: een voortdurend gevecht tegen verval
    - 3.6.2.2. Zwaartekracht: het streven naar volledige vermenging
    - 3.6.2.3. Verzet versus overgave
      - 3.6.2.3.1. Seksualiteit en overgave
    - 3.6.2.4. Verlangen versus acceptatie
  - 3.6.3. Het leven durven zien als weg teruglopen naar God
  - 3.6.4. Worstelen met God: Het verhaal van Jacob en Esau

- 3.7. De 'functie' van het lijden
  - 3.7.1. Het lijden van een kind (inleiding)
  - 3.7.2. Erfbelasting
- 3.8. Conclusie

#### **4. Onschuldig lijden: oorzaak en zin van het lijden van kinderen**

- 4.1. Opruimen van innerlijke pijn
  - 4.1.1. Prikkeldraad
- 4.2. De verborgen missie van het kind
- 4.3. Het kind als boodschapper en verlosser: een diepere betekenis achter het verhaal van Jezus
  - 4.3.1. Engelen
  - 4.3.2. Persoonlijk praktijk voorbeeld
  - 4.3.3. Het kind als boodschapper
  - 4.3.4. Persoonlijk praktijk voorbeeld
- 4.4. Het communicatie conflict in het kind
- 4.5. Beëindiging van de missie van het kind
  - 4.5.1. Verslaving aan gedrag: Het destructieve 'veilige thuisgevoel'
  - 4.5.2. Het belang van orde, structuur en regelmaat (tradities en rituelen)
- 4.6. Pogingen om een onschuldig lijdende te genezen: slaan we de plank (half) mis?
  - 4.6.1. Het belang van zelfonderzoek wanneer een dierbare lijdt
  - 4.6.2. Angst voor confrontatie
  - 4.6.3. Instandhouding van het kwaad/lijden door ontkenning
- 4.7. Praktijk voorbeeld
- 4.8. Overdracht van zielspijn op het nageslacht

#### **5. Waarom wij denken**

- 5.1. De drang naar kennis
- 5.2. Denken blokkeert voelen
- 5.3. Het ontstaan van de schaduwzijde
- 5.4. De sluier van vergetelheid
- 5.5. 'Oefenen' met sterven
- 5.6. Verzet (denken) als realiteit generator
- 5.7. Het mechanisme van het leven en het Gnostisch systeem van Ptolemeus

#### **6. De oorsprong en functie van de werkelijkheid**

- 6.1. Kwantumfysica: Het wetenschappelijk verband tussen verlangen en schepping
  - 6.1.1. De invloed van 'meten' op werkelijkheid
  - 6.1.2. Het double-slit experiment
- 6.2. Werkelijkheid: universeel of individueel?
  - 6.2.1. De relatie tussen werkelijkheid en bewustzijn
  - 6.2.2. Werkelijkheid en droomwerkelijkheid
- 6.3. De functie van werkelijkheid
  - 6.3.1. Werkelijkheid als spiegel
  - 6.3.2. Verlichting

## **7. Richtlijnen voor de ervaring van geluk: de weg terug naar de oorsprong**

### **7.1. Verantwoordelijkheid nemen voor álles**

**7.1.1.** Mens sta op en herinner jezelf

**7.1.2.** Werken met mijn werkelijkheid

**7.1.3.** Oorzaak en gevolg

### **7.2. Stoppen met oordelen**

### **7.3. Transparantie**

### **7.4. Het geweten**

**7.4.1.** De 10 geboden

**7.4.2.** Schuld & straf

## **8. Afsluiting**

## Inleiding

Dit boek gaat over het mechanisme van het leven. Over de vraag hoe het leven te werk gaat. Waarom het er is, waarom ik het ervaar, hoe het ontstaat, wat het met mij voor heeft, wat er van mij verwacht wordt en waarom het ook weer ophoudt. Het is gebaseerd op mijn eigen praktische en voortdurende zoektocht naar degene die ik in de kern werkelijk ben. Gemotiveerd vanuit mijn eigen jarenlange ziektegeschiedenis als kind (Astmatische Bronchitis en Eczeem), de ziektegeschiedenis van mijn vrouw (Epilepsie en Migraine) en de ervaringen die ik in de loop van de tijd met kinderen en volwassenen in mijn praktijk, mijn eigen kinderen en ervaringsdeskundigen heb mogen opdoen.

Er blijkt een mechanisme achter het leven schuil te gaan. Mijn doel is om het bestaan van dit mechanisme te onderzoeken, uit te leggen, aan te tonen en te onderbouwen aan de hand van eigen praktische levenservaringen en middels verwijzingen naar oude geschriften en teksten waarin naar mijn mening de kennis over dit mechanisme verborgen ligt. Tevens probeer ik praktische handvatten aan te reiken waardoor de lezer er in het leven zelf ook direct mee aan de slag kan. Om daarmee het leven op een zo plezierig mogelijke, verlichtte - en wakkere wijze te kunnen be-leven. Het leven wordt er niet vanzelf gemakkelijk door. Want uiteindelijk gaan we allemaal dood. Echter de manier waarop en de weg ernaar toe hoeft echt geen hel te zijn.

### *Zinrijkheid*

Dit boek is bedoeld voor de mens die op zoek is naar een mogelijke zinrijkheid van het leven. Voor die mens die op zoek is naar antwoorden op de vragen over leven en dood. Waarom leef ik eigenlijk, waarom ervaar ik leven, waarom ervaar ik mijzelf? Wie is de 'ik' die denkt? Wie ben 'ik'? Waarom denk ik en wat is denken eigenlijk? Wat is het doel van mijn leven en is er wel een doel? Waarom bestaat er naast gezondheid, vrede en geluk ook lijden, zoals ziekte, oorlog en andere ellende? Waarom lijdt een kind? Wat is de bedoeling van dit alles? Het komt allemaal aan bod.

Het boek is bedoeld voor de mens die bereid is de verantwoordelijkheid voor zijn eigen leven op zich te nemen. Voor de mens die geen slachtoffer (meer) wil zijn van het leven. Voor de mens die een betere wereld nastreeft. Bereid om daarmee vooral bij zichzelf te beginnen in plaats van het eerst, of óók, van een ander te verlangen. Het is bedoeld voor de mens die bereid is om naar zichzelf te gaan kijken en er het beste van te willen maken.

### *Verborgene kennis*

Maar.. een waarschuwing is op zijn plaats, want het inzicht is niet alleen een openbaring, ze kan ook als bedreigend, schokkend, provocerend en confronterend worden ervaren. Want ondanks het inzicht en de handvatten blijft het leven een uitdaging. Het leven is per definitie eindig en daarom niet gemakkelijk. Het gros van de mensheid is zich niet bewust van het mechanisme dat achter het leven schuil gaat. Het blijkt namelijk een mechanisme te zijn waar we ons als mens van 'nature' tegen verzetten.

Dat is ook de reden waarom deze kennis zo lang en zo gemakkelijk verborgen kon blijven en waarom zij, wanneer zij ons bekend is, toch ook weer gemakkelijk snel 'vergeten' wordt. Interessant genoeg wordt de basis van deze kennis door onszelf springlevend gehouden, maar dan wel netjes verpakt zodat we de ware betekenis er van niet meteen doorzien, maar ze ergens wel 'voelen'. De kennis werd lang geleden al vastgelegd in oude gnostische- en hermetische teksten en de heilige boeken van de verschillende wereldreligies. Maar we vinden ze ook terug in onze sprookjes, de parabellen en queeste's, zoals de zoektocht van Parcival naar de heilige graal, de omzwervingen van Odysseus of de zoektocht van de helden in het verhaal van The Lord of the Rings. Deze verhalen zijn allen een metafoor voor de zoektocht naar wijsheid, liefde, rijkdom en vrede, die gevonden wordt door de confrontatie met het kwaad (in de vorm van natuurfenomenen, monsters, draken, heksen, trollen, vijanden) aan te gaan.

### *Confrontatie*

Maar uiteindelijk zijn het allemaal metaforen voor de zoektocht naar wie ik in de kern werkelijk ben. Wanneer ik daar bewust aan begin kom ik vanzelf het monster, de draak, de heks of trol in mijzelf tegen. Ik vind de innerlijke wijsheid, rust en vrede in mij zelf wanneer ik bereid ben de confrontatie met de schaduwzijde in mij (in de sprookjes en queeste's vertegenwoordigd door 'het kwaad') aan te gaan. Door de confrontatie met – en de uiteindelijke omarming van die kant van mij zelf die ik veroordeel en die ik dus, vanzelfsprekend, liever niet wil zien.

Als mens neig ik er daarom naar liever mijn ogen te sluiten voor deze schaduwzijde. Ze is namelijk altijd confronterend en dus pijnlijk. Maar juist de ontkenning van die schaduwzijde, die mij gedurende mijn hele leven door middel van mijn werkelijkheid als een spiegel wordt voorgehouden, lijkt de oorzaak te zijn voor de aanwezigheid van belastende levensomstandigheden. Net als in de sprookjes en de queeste's ga ik dan als slachtoffer gebukt onder 'het kwaad', maar wat ik niet door heb is dat 'het kwaad' juist een deel van mij, namelijk die schaduwzijde is. Zolang ik dus de confrontatie met dat deel van mij zelf niet aan durf te gaan, zolang ik mijn ogen daarvoor sluit, blijkt het leven mij er met een toenemende intensiteit mee te blijven confronteren. Het leven blijkt op de een of andere manier de omarming van die schaduwzijde af te dwingen. Dit is een mechanisme van het leven waar ik niet aan blijk te kunnen ontsnappen. Het leven confronteert mij steeds én hardnekkig met dat deel van mijzelf dat ik liever niet wil zien. Omstandigheden die ik als mens heb gedefinieerd als het kwaad, zoals ziekte, confrontaties, verlies van dierbaren, oorlog, terreur of welke andere vorm van lijden dan ook, doen dat het hardst.

### *Zelfkennis*

Om mijzelf werkelijk te leren kennen is dus moed nodig. Véél moed. Want wie durft er nu dit kwaad in de vorm van lijden onder een ernstige ziekte, een conflict met een ander, oorlog, misbruik, terreur, het lijden van mijn kind of partner, door wat voor omstandigheden ook, te zien als een confrontatie met zichzelf? Wie kan en durft daarin zichzelf te zien?

Gemakkelijk en vanzelfsprekend is deze interactie met het leven dus zéér zeker niet. Want als het dat wel was, waren er heel wat minder problemen in de wereld. Ik zal uiteindelijk met het inzicht, de antwoorden en de handvatten actief in het leven aan de slag moeten gaan. Wanneer ik dat ga doen, is er voor het leven geen reden meer om mij steeds opnieuw te confronteren. Ik ben wakker. Het leven wordt begrijpelijk, (ver)lichter en ik hoef in ieder geval geen slachtoffer meer te zijn.

De reden voor mij om dit boek te schrijven is mijn enthousiasme! Het is geweldig en wonderbaarlijk om te onderzoeken, te experimenteren en te ervaren hoe het leven werkt. Het leven wordt er zeer zeker niet vanzelf gemakkelijker op, maar wel begrijpelijker. Ik pas de inzichten zo goed als ik kan toe in mijn eigen leven. Ik ben er beter van geworden, en dat geldt ook voor mijn vrouw, mijn kinderen en voor de vele anderen die er inmiddels ook gebruik van maken. Het is een lange en soms moeizame weg. Ik kan niet garanderen dat ik er een levensbedreigende ziekte, of pijnlijk verlies van een dierbare mee kan voorkomen. Het gebeurt mij ook, want ook ik ben maar gewoon een mens die, net als iedereen, zolang als ik leef, zal worstelen met die schaduw kant.

### *Bewustzijnsverruiming*

Gebaseerd op de antwoorden die ik heb gevonden en dát wat ik heb zien gebeuren wanneer er met de inzichten wordt gewerkt, moet het mogelijk zijn om het lijden op te lossen, te verlichten of erger te voorkomen. Ik realiseer mij terdege dat deze visie zeer veel verzet kan opwekken en daardoor ook gevaarlijk is. Ik meen echter dat voor degenen die bereid zijn om zich voor deze visie open te stellen en de weg te gaan naar de omarming van de schaduwzijde, een bewustzijnsverruiming en daarmee een verlichting van de levenservaring in het verschiets ligt. Ook al ben je ernstig ziek of anderzijds lijdend onder het leven. Er blijkt veel meer schuil te gaan achter de gebeurtenissen die je in het leven overkomen dan dat je in eerste instantie in de gaten had. De intentie van dit boek is om de mens vanuit mijn eigen ervaringen en mijn eigen zoektocht mee te nemen in de bewustwording van dit



mechanisme van het leven, wat er zich achter de schermen afspeelt, hoe het leven werkt en waarom. In de hoop dat het niet alleen mij, maar nog meer mensen de moed mag geven om op zoek te gaan naar degene die je als mens werkelijk bent en deze te gaan omarmen. Dat het meer mensen innerlijke vrede en rust mag brengen. Het is puur gebaseerd op mijn eigen levenservaringen, mijn eigen leerweg en zoektocht tot nu toe. Ben je klaar om wakker te worden?