

GEESTELIJK VOEDSEL

Bezieling als elementaire bestaansvoorwaarde

"Als Afrikanen dansen, zoeken ze niet naar de bewegingen van de dans, maar naar de belevenis waaruit de bewegingen voortkomen."
[Danskant nov. 1984]

Bezieling

De geest (bezieling) kan sterker / betekenisvoller zijn dan het lichaam (fysieke voeding):

- bij inspiratie trotseer je fysiek ongemak (honger, kou)¹
- je lijdt ontberingen voor idealen of doelen² of morele verplichting
- als je intensief bezig bent vergeet je haast te eten

Inspiratie kan ons dus als het ware "consumeren". Is dat uitzonderlijk (pathologisch ook: obsessie, manie), of verwijst dat naar een dieper potentieel of een soort wetmatigheid?

Een juist motief kan ons blijkbaar enorm voeden, denk aan grote thema's:

- liefde
- werk
- kunst
- vrijheid
- religie

En ongemotiveerdheid (lusteloosheid) vermoeit, zuigt leeg, maakt depressief en prikkelbaar: zinloosheid, isolement, kwetsbaarheid, twijfel.

Motivatie

Wat is dat juiste motief?³

Er zijn vele motivatietheorieën; de bekendste is wel Maslow's behoeftenpyramide:

- | | | |
|----------------------------|---|-------------|
| 1. zelfrealisatie | → | vervuld |
| 2. waarderingsbehoeften | → | gewaardeerd |
| 3. sociale acceptatie | → | opgenomen |
| 4. veiligheidsbehoeften | → | verzekerd |
| 5. fysiologische behoeften | → | voorzien |

Wat zegt nu de term geestelijk in dit verband (geestelijk voedsel)?

- A. In feite zijn alle 5 *mentale* mechanismen; dat zegt op zichzelf al iets over de waarde van bezieling (bewustzijnscomponent): we overleven dankzij bezieling.
- B. Die bezieling kan uiteenlopende *doelen* dienen: van materieel tot immaterieel, van platvloers tot edelmoedig. Geestelijke voeding verwijst concreet naar bezielend worden door immateriële doelen. We stellen met de ondertitel dus eigenlijk: immateriële doelen zijn elementair voor ons bestaan.

¹ "Die Armut, ohne die sein Leben nicht denkbar wäre." [Rilke: Rodin, p. 25]. Zie ook Irvin Stone: Het leven van Vincent van Gogh. En Multatuli [brief 28 oktober 1859]: "Ik schrijf aan u met krampige vingers, en ik zou nog meer schrijven als ik niet zo bang was voor dubbele porto. Ik schrijf zo gauw ik kan, maar met de kou kan ik niet voort. Ik moet absoluut nog enige bladzijden schrijven vanavond."

² "Students of the Way should be the poorest of all." [Dogen: Zuimonki 51]

³ "Filosofie is zoeken naar echte motivatie. Dat betekent bereid zijn de marge van aarzeling te vergroten. Wij leven in een onvoorstelbare onduidelijkheid." [filosoof Peter Sloterdijk in een tv-interview]

Doelbesef

Mens zijn is bezielt worden door doelen - een vluchtig of wezenlijk gedreven zijn. Ter verduidelijking: in de zin van verwezenlijkingsbehoefte moet de term doel primair gezien worden als innerlijke bedoeling (drijfveer) in plaats van een in de tijd te projecteren constructie (die vormgeving of expressie daarvan is). In haar meest verinnerlijkte vorm maakt deze bezieling zich kenbaar als inspiratie.⁴ Doel is bedoeling.

Wat bepaalt nu of een doel elementair (onmisbaar) is? De mate van wezenlijkheid voor ons bestaan, en dat is de vraag naar onze menselijke identiteit - kwaliteit van leven. Welke doelen dien ik als sterveling of als burger, als lichaam of als bezielt wezen? Wat is kernachtig en wat is perifeer? Volwassenwording/bewustwording/wijswording is gericht met doelen kunnen omgaan, d.w.z. kunnen onderscheiden tussen structureel en incidenteel, duurzaam en vluchtig. Dat vereist zelfkennis.

Zelfkennis

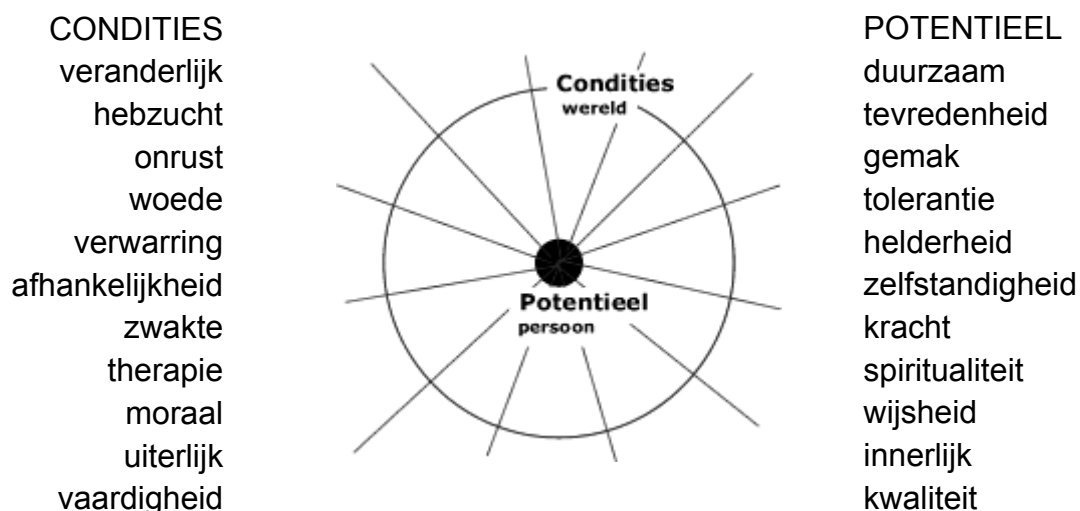
Gebrek aan zelfkennis maakt het moeilijk de bedoeling van een bedoeling te erkennen.

- Wat moet je als monnik bijvoorbeeld met waarderingsbehoefte (roem) of bezit?
- Wat moet je als kunstenaar met behoefte aan sociale contacten of voedsel?
- Wat moet je als avonturier met zekerheid, als moeder met vrijheid, als bejaarde met levenslust, als journalist met commercie, als ondernemer met ethiek?

Onduidelijkheid omtrent doelen - oftewel gebrek aan zelfkennis - wordt het duidelijkst in de gespletenheid (dualisme) van onze existentiële dilemma's (= doelconflicten):

- ik - ander → eenzaamheid
- lichaam - geest → waan
- leven - dood → onzekerheid

We ervaren ons leven als fluctuerend in tweepoligheid tussen 2 zelden, klein en groot:



⁴ Geconditioneerde inspiratie: "Kunst is niet opgewassen tegen wat werkelijk plaatsvond. Hongersnood en dood zijn veel indrukwekkender expressief dan het meest geïnspireerde couplet of het meest voortreffelijk geschilderde schilderij." [Czeslaw Milosz] En: "Voor de kunstenaars, de schilders en ook de dichters, valt er in het kwaad meer te beleven dan in de blanke onschuld." [Lucebert, in Beeren, 18.]

Zelfonderzoek

Dit zoekend fluctueren - gekoppeld aan een pijnlijke behoefte, juist vanwege het potentieelbesef - is blijk van een inherente drang naar beantwoording, vervulling: het stillen van de vraag. Dit is het legitieme en wetmatige menselijk verlangen naar geluk. De vraag is alleen: hoe realiseer ik dat geluk - ofwel: wat is zelfverwerkelijking?

Antwoord: door ALLE aspecten van dit "zelf" te onderzoeken en ze tot een spontaan, hartelijk leven te integreren - niet tevreden zijn met aspecten, illusies of compensatie.

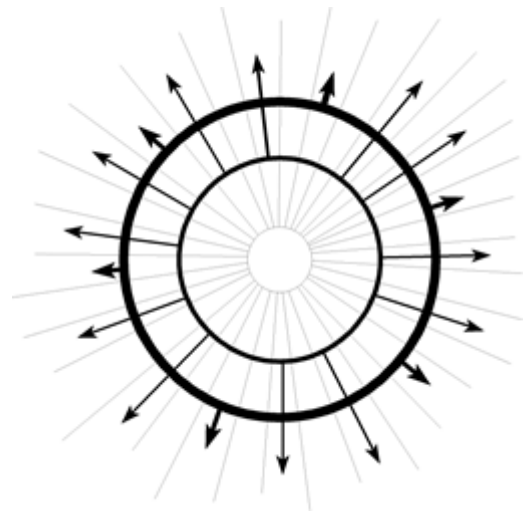
Om zicht te krijgen op die totaliteit en duurzaamheid kunnen we **3 bestaansvlakken** onderscheiden:

- lichaam → zintuiglijkheid
- adem → energievoorziening
- geest → bewustzijn, besef

A. Dit is een samenhangend systeem, organische en van binnen naar buiten werkende eenheid.

B. Bovendien: dit is een proces dat groter is dan wijzelf. Alle aspecten houden zichzelf in stand, kunnen niet door onszelf worden voortgebracht of gestuurd.

We worden elk moment beziend, gevoed en in stand gehouden door het universum.



Zelfverwerkelijking

Vanuit *bestaand* menselijk potentieel bezien, moet Maslow's pyramide omgekeerd en herordend worden: punt naar beneden, zelfverwerkelijking als centrale verticale kolom.

Individueel: het is al veel waard als we inzien dat we onszelf niet kennen ("begin van wijsheid") en dat er dus veel potentieel braak ligt en ontdekt en benut kan worden:

- vertrouwen / integriteit / waardigheid
- groeimogelijkheden (openheid, enthousiasme, inzicht)
- gevoel van verbonden zijn (samenhang in plaats van vervreemding/fragmentatie)

Collectief: die innerlijke (=A), integrale (=B) oriëntatie komt de samenleving ten goede:

- oog voor gemeenschappelijkheid, onderlinge samenhang, cohesie
- minder ego-ruis (behoefte), meer ruimte en gemak
- flexibeler waarneming (niet gefixeerd op uiterlijk voordeel)
- actieve betrokkenheid
- minder belangen (vanwege innerlijke vervulling)
- creatief inspelen op het moment
- stabiel functioneren (minder kwetsbaar)

Dat maakt ons leven tot een permanente, wonderlijk verfijnde en vervulde beleving: we worden geademd, we worden onderhouden, we worden beziend. *We worden gedanst.*