

# Leven met hart & ziel? Deze spirituele waarden helpen je daarbij



Als jij ook meer met hart & ziel wilt leven,  
dan helpen deze vier spirituele waarden je daar goed bij.

## 4 Spirituele waarden voor leven met hart & ziel

1. Onderscheidingsvermogen
2. Zelfvergetelheid
3. Liefde
4. Juist handelen

Maar daar gaat iets aan vooraf...

Je moet eerst weten dat dat kan: innerlijk leven en bezielde leven.

## Hoe kom je dat te weten?

Als je een eind maakt aan  
onwetendheid.

Een veelgebruikte symboliek daarbij is die van licht en donker.

Een Indiaanse vertelling gaat als volgt:

*Een oude man zegt tegen een kind:*

*“Er wonen twee wolven in jou.*

*Een witte wolf.*

*En een zwarte.*

*Welke geef je te eten?”*

Wit en zwart, licht en donker,  
wetend of onwetend.

Voor alle duidelijkheid: wit en zwart bedoel ik hier niet als huidskleur.

Ik, net als talloze religieuze en spirituele stromingen, gebruik deze symboliek voor de staat van je bewustzijn.

Onwetendheid is een van de bronnen van het kwaad.

Dat is meteen *heavy* met de deur in huis vallen, maar in de gehele wereldgeschiedenis vind je slecht drie bronnen van het kwaad: onwetendheid, of een strijd tussen licht en duisternis, of een op de proefstelling.

Bijvoorbeeld in het christendom geldt onwetendheid als de bron van het kwaad.

## **En wat is zo erg aan onwetendheid?**

Innerlijk gezien is dat als volgt.

Het kwaad leidt je af van kennis, stuurt je op dwaalwegen, laat je halve oplossingen proberen en verstrikt je in je eigen gelijk en zelfzucht.

Het houdt je flink bezig, maar het helpt je geen stap verder. Het doet je voortdurend twijfelen en richt je aandacht op strijd, verdeeldheid en afgescheidenheid.

Het is nooit klaar, het is nooit goed en je vult je dagen met allerlei innerlijke onrust.

## **Spirituele waarden maken je leven beter**

Om daar een toegankelijk beeld bij te krijgen, neem ik je even mee terug naar het licht en het donker.

In de donkere dagen rond Kerstmis wordt het licht opnieuw geboren.

Na de kortste dag op 21 december worden de dagen weer langer.

De zon keert terug. Het leven keert terug.

Tijdens de winter worden de dagen stap voor stap langer.

In de lente bot het nieuwe leven daadwerkelijk uit.

.

In de christelijke traditie wordt de geboorte van Jezus met Kerstmis herdacht.

Jezus is, als Jezus Christus, het licht der wereld.

Hier is dus sprake van een lichtsymbool.

Zelf zei hij: "Ik ben de weg, de waarheid en het leven."  
(Johannes 14:6).

Hier is sprake van een symbool van het leven.

Binnen de christelijk esoterie is er de gedachte dat elk mens Jezus ook in bewustzijn kan navolgen.

Dat is innerlijke navolging.

## **Waarom zou ik dat doen?**

Eigenlijk is het een keuze om meer te willen leven vanuit je hart. Soms besluit zo'n keuze je.

Soms zeg je heel duidelijk tegen jezelf dat je een andere weg in wil slaan. Een betere weg. Alles wat je tot dan toe deed, leverde je niet op wat je diep in je hart verlangde.

Het gaan van een innerlijke weg, een spirituele weg, brengt meer een diep en weldadig besef van eenheid en verbondenheid.

Het geeft innerlijke rust, vrede en kracht.

Een diep besef van bestemming en thuiskomen.

Je bent thuis waar je bent.

***Niets in de wereld kan jou dat besef en die ervaring geven.***

***Niets kan jou dat besef en die ervaring ontnemen.  
De innerlijke weg is de ultieme weg van zelfbevrijding en empowerment.***

## **Hoe doe je dat dan? Die innerlijke navolging?**

Je begint bij het begin.

Nu we weten dat een innerlijke navolging ook tot de mogelijkheden behoort, start je bij de 4 spirituele waarden.

**1. Onderscheidingsvermogen**

**2. Zelfvergetelheid**

**3. Liefde**

**4. Juist handelen**

Deze vier waarden zijn het startpunt van de innerlijke weg van elke geestelijke pelgrim.

Het zijn universele spirituele waarden.

### **1. Onderscheidingsvermogen**

Dit is het trainen van een vaardigheid.

Kies je voor het licht? Of voor het donker?

Kies je voor het goede? Of voor het kwade?

We kunnen kiezen voor wat de wereld en onszelf beter en mooier maakt.

Of we kunnen kiezen voor wat ons klein houdt, tegen houdt,

rotgevoelens geeft of de ander beschadigt.

Als mens staan we tussen hemel en aarde.

Het gaat bij onderscheidingsvermogen om het onderscheid van de juiste kennis.

Kies je het juiste? Of het foute?

Je kunt dit vooraf bedenken.

Dat zou ik je ook aanraden: ga bewust te werk.

Maar vaak zien we pas achteraf *dat* we het beter hadden kunnen doen.

Dan kunnen we op zoek gaan naar *wat* we wel hadden kunnen doen.

Introspectie is hier ook heel belangrijk: het onderzoeken van jezelf, je beweegredenen, je innerlijke blokkades en de door jou gewenste uitkomst.

Wat houd jou tegen om het juiste te doen?

*Dit artikel verschijnt in meerdere delen.*

*Wordt vervolgd.*