

Wij hebben een bewustzijn waarmee we de schepping in al zijn glorie kunnen ervaren. Niet iedereen ervaart die glorie. Veel mensen zijn alleen bezig met hun eigen beslommingen, hun eigen zorgen, hun wensen of hun verantwoordelijkheden. Ons bewustzijn draait rond in zijn eigen cirkels. Wij begrenzen onszelf, zonder dat we het zelf weten. In dit hoofdstuk wordt het menselijk bewustzijn vanuit een aantal invalshoeken beschreven. Wij kunnen al die invalshoeken invoelen, begrijpen en wellicht overzien. Zo beweeglijk is ons bewustzijn !

### **De drie ervaringsgebieden**

Het menselijk bewustzijn laat zich niet makkelijk definiëren. Lange tijd was de zienswijze dat het menselijk bewustzijn zich alleen in het denken afspeelde. Descartes zei: “Ik denk, dus ik besta”. We weten nu dat het menselijk bewustzijn veel groter is dan alleen het denken. Je bewustzijn voelt ook. Je kan je ook bewust zijn van de sfeer in een kamer als er meerdere mensen samen zijn. Je bent je ook bewust van de emoties die iemand uitzendt als hij boos is (en met luide stem tegen je praat). Je bewustzijn kan ook *in* je lichaam zijn. Je voelt een druk in je buik als je misselijk wordt. Dat *voel* je, dat *ervaar* je. *Daarna* gaan je gedachten aan de slag: “Wat zou ik gegeten hebben?”. Er zijn dus grofweg drie gebieden waar je bewustzijn kan zijn, waar het actief kan zijn of waar je ervaringen in kan hebben.

1. Je bewustzijn kan in je **lichaam** zijn. Je kan het ervaren, voelen. Je kan er gericht dingen mee doen. Je voelt het als je je stoot of als je ziek wordt. Je ervaart je lichaam als je danst of sport.
2. Je bewustzijn reageert ook op gevoelens en emoties. Sommige mensen of omstandigheden maken je blij. Andere maken je angstig, boos of depressief. Je bewustzijn reageert ook op verlangens (aandacht, eetlust of seks). Je bewustzijn **voelt** en ervaart **emoties**.
3. Je bewustzijn kan **denken**. Je kan over een probleem of over een verlangen nadenken. Je kan een oplossing bedenken en je kan jezelf aanzetten tot handelen. Je kan over je leven nadenken, over gisteren en over morgen. Je kan ook over het denken zelf nadenken. Je bewustzijn **denkt** en **beslist**.

We kunnen in zijn algemeenheid stellen dat ons bewustzijn zich in het denken gecentreerd heeft. Daar zit de piloot, de kapitein van het schip en die beslist over de reactie op de lichamelijke signalen, de emotionele signalen en de overdenkingen die we hebben. Maar, waar is ons bewustzijn? Is ons bewustzijn alleen in het denken en reageert het alleen maar op emoties en gevoelens uit het lichaam? Is ons bewustzijn per definitie gekoppeld aan de hersenen?

In het boek “Eindeloos Bewustzijn” van Pim van Lommel, waarin bijnadoodervaringen beschreven worden, staan enkele mooie voorbeelden van het menselijk bewustzijn dat waarneemt buiten de functie van de hersenen om (ook als er totaal geen bloed meer in de hersenen zit). Ons bewustzijn kan ‘reizen’, kan diverse niveaus ervaren en waarnemen. Hiermee hebben we nog niet alles omtrent ons bewustzijn benoemd. Hier volgen nog een aantal aspecten.

- Voor ons is het ervaren van ruimte en tijd een gegeven. Je kan nu niet iets ervaren wat er morgen gebeurt (tijd) en je kan niet ervaren wat iemand nu, in een T-shirt op de Noordpool ervaart (ruimte). Je ervaart alleen wat er nu, op dit moment in de **tijd** en in de **ruimte** waar je nu bent, gebeurt. Ons **bewustzijn** is (als we wakker zijn) gebonden aan ons **lichaam in ruimte en tijd**.

- Toch worden je ervaringen gekleurd door ervaringen die je eerder had. Als je nu iets meemaakt dat erg lijkt op een eerdere gebeurtenis die heel vervelend voor je was, zal je meer gespannen zijn. Je weet niet zeker of de behandeling bij de tandarts net zo veel pijn zal doen als de vorige keer. Hij boort deze keer misschien niet zo diep. Toch lig je met gebalde vuisten in de stoel. Het verleden speelt constant door je waarneming heen. Maar je ervaart *nu* dat je bang bent.

- Waar is ons bewustzijn 's nachts, als we **slapen**? Dan ervaren we ook nog van alles, denken en voelen we ook een heleboel. Als we dromen hebben we ook een lichaam, waar we bijvoorbeeld de zwaartekracht mee kunnen ontstijgen of iets kunnen verrichten dat ons in de gewone wereld niet lukt. De gevoelens in je dromen kunnen soms veel intenser zijn dan in je leven overdag. Soms kan een droom zo lekker zijn dat je er eigenlijk *in* wilt blijven. Toch kunnen we stellen dat onze dromen ons 'overkomen'. Daar kunnen we niks in sturen. Overdag hebben we een 'bestuurbaar' bewustzijn en 's nachts een 'onbestuurbaar' bewustzijn. Waar is ons bewustzijn als we slapen? Is het nog steeds aan ons lichaam, onze plek in de ruimte gebonden? Soms ben je in andere landen in je droom. Ben je er dan ook echt of heb je te maken met reflecties die je ergens vasthoudt?

We kunnen ons persoonlijke bewustzijn grofweg verdelen in twee delen. Er is een gedeelte dat we kunnen besturen, waarin het 'ik' de baas is en er is een gedeelte dat we niet kunnen besturen, dat ons *overkomt*. Als we slapen is ons bewustzijn in een gebied dat we niet kunnen besturen. Als we wakker zijn hebben we een bestuurbaar bewustzijn, dat bewust keuzes kan maken. Toch gebeuren er overdag dingen die we slecht of helemaal niet kunnen besturen. Er kunnen zich op onverwachte momenten heftige emoties aandienen. Dat kan zich uiten in heel kwaad of heel angstig worden. Vaak gebeurt dat als we erg vermoeid zijn. In de psychologie spreekt men over de werkingen van het zelfbewustzijn en het onderbewustzijn.

## Het zelfbewustzijn en het onderbewustzijn

- Het **zelfbewustzijn** is het persoonlijk bewustzijn, het **ego**. We realiseren ons wie en waar we zijn in ons zelfbewustzijn. We identificeren ons via het zelfbewustzijn: Ik ben een man (of een vrouw), ik heet Jan (of Mien), ik ben een kind van die en die, ik woon en werk daar en daar, ik bezit dit en dat en mijn mening is zus en zo.

Het zelfbewustzijn geeft kaders aan, geeft structuur, houdt van logica en geeft naam aan ons persoonlijk zijn. Het zelfbewustzijn is direct gekoppeld aan het denken. Ook als je iets voelt (hetzij een emotie, of iets in je fysieke lichaam) geef je met je hersenen meteen een naam aan dat gevoel. Het zelfbewustzijn bekijkt alles vanuit één mens. Het zelfbewustzijn is het ego, het **ik-bewustzijn**.

- Het **onderbewustzijn** is het bewustzijn dat ons leven ervaart in **gevoelsimpressies**. Het onderbewustzijn is het vrouwelijke deel van ons bewustzijn. Het zelfbewustzijn is in deze vergelijking het mannelijke deel van ons bewustzijn (H3). Beide beïnvloeden ons handelen, ons welzijn. Het onderbewustzijn leeft haar eigen leven, het reflecteert wat er gebeurt maar het reflecteert (verwerkt) ook wat en hoe we over onszelf denken. Het onderbewustzijn heeft haar eigen intelligentie en werkt los van het zelfbewustzijn.

Hoe ons zelf- en onderbewustzijn zich tot elkaar verhouden, is een groot onderwerp dat op meerdere plaatsen terug komt (H7-H9-H10-H15).

Het onderbewustzijn is een **reflectief bewustzijn**. Als we slapen, zijn we volledig in ons onderbewustzijn. In onze dromen kunnen we de gebeurtenissen niet sturen. Heel vaak hebben we verwerkingsdromen en komen er flarden terug van wat we overdag (en soms langer geleden) meegemaakt hebben. Je verwerkt in je dromen impressies die je ooit opgedaan hebt. Je kan ook fantasie-, wens-, lust- of angstdromen hebben. Ook dit zijn veelal uitwerkingen van indrukken die je eerder opdeed. Het onderbewustzijn verwerkt wat er op gevoelsniveau met je gebeurt en spiegelt het later terug.

Het onderbewustzijn is dag en nacht actief. Je ervaart overdag constant prikkels uit je onderbewustzijn. Je kan ineens ergens bang voor zijn of ergens een naar gevoel over krijgen. Een bepaald persoon is in staat om met een opmerking het bloed onder je nagels vandaan te halen, terwijl een ander met eenzelfde soort opmerking helemaal niet zo'n stemming in je los maakt. Het onderbewustzijn is de voel-factor onder alle gebeurtenissen. Het is de kleuring van je karakter. Je karakter vertelt hoe je in je gevoelsleven bent. Of je hard voor jezelf bent of juist zacht; waar je bang voor bent of waar je je juist toe aangetrokken voelt. Het onderbewustzijn gaat over je verlangens, je angsten, je 'drive', je gehaastheid (of juist je traagheid). Allemaal eigenschappen die bepaald worden door gevoelens en emoties die *al in jezelf aanwezig waren*.

Het onderbewustzijn **reflecteert** de gevoelens van het **verleden** in het **nu** terug. Het onderbewustzijn is de optelsom van alles wat je eerder meegemaakt hebt (opgeslagen in gevoel, in een emotionele lading). Het onderbewustzijn is de gevoelsprogrammatuur die je met je meedraagt. Het **zelfbewustzijn** wil benoemen, wil **orde, structuur, visie, plan**. Het zelfbewustzijn wil regelen en heersen. Het **onderbewustzijn** is de voelervaring van je leven en is de **opslagplaats van eerder beleefde emoties**.

Het onderbewustzijn bepaalt feitelijk je karakter. Je zelfbewustzijn heeft geen totaaloverzicht over alles wat er in je onderbewustzijn huist. Je onderbewustzijn meldt zich als er zich een situatie voordoet die lijkt op een eerdere gebeurtenis.

Je leven, in en met jezelf, wordt hoofdzakelijk bepaald door het spel tussen deze twee vormen van bewustzijn. Je zelfbewustzijn wil iets manifesteren maar zal altijd rekening moeten houden met de gevoelsprogrammatuur van je onderbewustzijn om dat doel te bereiken. Als je *per se* iets wil, komt dat door een behoefte of een verlangen, door een emotie die je wil bevredigen. Als je steeds maar niet tot daden komt, komt dat ook door een emotie, een onderhuidse angst om te falen of een angst om jezelf te laten zien. Allebei komen ze voort uit een gevoeslading die je *al* in je droeg. Je zelfbewustzijn kan zich een doel stellen, maar het kan moeilijk om de werking van je onderbewustzijn heen. Sommige mensen (vaak mannen) zijn sterk mentaal ingesteld. Zij zullen niet eens tot een beschrijving van het onderliggende gevoel komen maar hebben meteen een 'redenering' klaar voor hun gedrag.

Ons zelfbewustzijn is gecentreerd in ons denken. Onze hersenen zijn ons commando-centrum. Wij denken dat we onszelf helemaal kunnen besturen vanuit ons zelfbewustzijn, vanuit ons ik. Maar is dat wel zo? Als je iets overkomt, reageert je onderbewustzijn vaak net een fractie eerder dan je zelfbewustzijn. Je onderbewustzijn zal de ervaring kleuren, met een gevoel, een emotie. Je zelfbewustzijn (het analytische in ons) kan misschien verklaren waarom je op een bepaalde manier reageert, maar de impuls komt vanuit je onderbewustzijn en die zet het denken aan de slag. Het denken *volgt* in veel gevallen de emotie. Het **zelfbewustzijn volgt in veel gevallen** het onderbewustzijn.

Het onderbewustzijn is de opslagplaats van alle gebeurtenissen uit het verleden. Opgeslagen als impressie, als gevoel. Die gevoelens (emoties) komen weer terug, komen weer 'boven water', als er in het **nu** iets gebeurt dat *lijkt* op een eerdere situatie. En, in de meeste gevallen, volgt je zelfbewustzijn de prikkels uit je onderbewustzijn. Het **onderbewustzijn** zorgt voor de patronen die je hebt en waar je maar niet vanaf komt. Hier volgen twee voorbeelden rond de werking van het onderbewustzijn.

- Je zit ergens mee, je wilt van een bepaalde gewoonte af (bijvoorbeeld roken). Je weet wel dat je het zou moeten veranderen, welke stappen je zou moeten ondernemen, maar je doet het steeds niet. De omstandigheden helpen vaak om weer in die gewoonte terug te vallen. Je herhaalt jezelf steeds. Je heldere denken, je rationele mind zegt: zo en zo kan ik het (wil ik het) veranderen. Maar je gevoel, je stemming (een net onder de oppervlakte liggende emotie), brengt je steeds weer naar het herhalen van wat je altijd al deed. Je kan niet helemaal precies verklaren waarom je het doet, maar je *voelt* de prikkel en je handelt er naar.

- Paul is bedrijfsleider bij een IT-bedrijf. Hij is op die positie gekomen door een combinatie van zijn grote vakkennis en zijn sociale vaardigheden. Hij kan de mensen goed begeleiden, zowel in *wat* ze doen als in *hoe* ze het doen. Elke maandagochtend begint hij met een kleine pep-talk om iedereen weer fris en gemotiveerd aan het werk te krijgen. Hij kan met iedereen communiceren. Hij is volledig op de hoogte van de thuissituatie van Sjaan, die de kantine draait, maakt een opmerking over de nieuwe schoenen van Marian, zijn secretaresse, en grapt over de laatste ontwikkelingen op internet met de computer-nerds. Hij staat open, flexibel in het leven. Hij is gelukkig getrouwd en heeft twee slimme kinderen. Met regelmaat gaat hij met zijn hele gezin op bezoek bij zijn ouders in de provincie. Zijn vrouw is vaak verbaasd over de kinderachtigheid waarmee hij daar kan optreden. En zeker als Jan-Pieter, zijn jongere broer, er is moet zij vaak inspringen om een echte ruzie te voorkomen. In de auto terug probeert ze erover te praten en eigenlijk lukt dat zelden. Hij wuift het weg: "Ze moeten gewoon niet zo vervelend doen". Ze verbaast zich over het grote verschil tussen hoe Paul thuis en op zijn werk is, en hoe hij zich gedraagt bij zijn ouders, in die 'setting' van vroeger. Het lijken wel twee verschillende personen. Op zijn werk ontwikkelt Paul zich voortdurend, past hij zich aan, is hij flexibel. In de thuis-situatie blijft hij de patronen uit zijn jeugd herhalen.

Het zelfbewustzijn en het onderbewustzijn zijn de persoonlijke bewustzijnsvormen die ons leven, onze persoonlijke ervaringen voor een groot deel bepalen. Toch zijn er nog twee vormen van bewustzijn die door onze handelingen en onze ervaringen heen spelen: het **lichaamsbewustzijn** en het **bewust-zijn**.

## Lichaamsbewustzijn

Als we het zelfbewustzijn en het onderbewustzijn naast de drie ervaringsgebieden van paragraaf 1.1 plaatsen, kunnen we stellen: het zelfbewustzijn gaat over onze acties en ervaringen in het denk-gebied; het onderbewustzijn gaat over onze acties en ervaringen in het gevoel/emotie-gebied. Maar welk bewustzijn dekt dan het lichaamsgebied? Is er zoiets als lichaamsbewustzijn?

Als je intensief met iemand zit te praten en je hebt ergens jeuk, dan gaat je hand als vanzelf naar die plek om te krabben. Als je plotseling valt, steek je vanzelf je handen vooruit. In beide gevallen heb je niet eerst gedacht: 'laat ik maar eens krabbelen' of 'laat ik mijn handen maar eens vooruit steken'. We zouden dit bewustzijn een instinctief bewustzijn kunnen noemen. Het reageert op fysieke gebeurtenissen zonder dat daar

eerst denken of een emotie aan te pas komt. Als je valt schrik je, maar de handeling van je handen uitstrekken om de klap op te vangen, werd niet aangezet door een emotie. Dat was een razendsnelle lichamelijke reactie. De emotie van die val komt achteraf.

Als je een lange bergwandeling maakt, zal je in aanvang met je aandacht bij je voeten zijn, die zich steeds moeten aanpassen aan de ongelijke rotsen waar je overheen loopt. Na een uur denk je daar helemaal niet meer over na en zoeken je voeten (in samenwerking met je benen en de stand van je bekken) automatisch de ideale stand om je evenwicht te houden. Het lichaam heeft een eigen (regulerend, in dit geval balancerend) bewustzijn.

We zouden dit ook als een animaal lichaamsbewustzijn kunnen omschrijven. Dieren krabben zich ook en strekken hun poten ook uit als ze vallen. Daar komt ook geen denken of emotie aan te pas. Het lichaam reageert, zonder een persoonlijke stimulus. De primaire seksuele verlangens vallen ook onder dit animale lichaamsbewustzijn. Die dienen zich ook gewoon aan vanuit het lichaam. Het **lichaamsbewustzijn** reageert zonder persoonlijke inbreng, met andere woorden het is **autonoom**.

Hoe werkt een lichaam *in* zichzelf? Wat reguleert de spijsvertering? Hoe geneest een wond? Is hier ook een bewustzijn aan het werk? Deze vragen worden in hoofdstuk 4 verder behandeld.

## **Bewust - zijn**

Er is een staat van **bewust-zijn** dat vóór (buiten of boven) ons persoonlijke zelf- en onderbewustzijn ligt. Iedereen heeft hiermee te maken, iedereen werkt hiermee, maar we realiseren het ons zelden. Het bewust-zijn is een bovenpersoonlijk bewustzijn dat niet gekleurd is door je persoonlijkheid, door wat je zelf (gereflecteerd uit het verleden) voelt of wat je zelf vanuit je eigen wilskracht wil. Je zelfbewustzijn en je onderbewustzijn zijn je *persoonlijke* bewustzijnen. Die zijn *van* jou. Je bewust-zijn is een onpersoonlijke staat van bewust-zijn: ongekleurd, onpartijdig, ontspannen, **bewust-zijn**.

Je bewust-zijn 'weet'. Het bewust-zijn werkt soms dwars door je persoonlijke zelf- en onderbewustzijn heen. In levensgevaarlijke situaties, waarin razendsnel beslissingen genomen moeten worden over leven en dood, werkt het bewust-zijn. Na afloop realiseer je je: "ik wist gewoon wat ik moest doen, er ging geen redenatie aan vooraf". Ook bij belangrijke beslissingen die de gang van je leven kunnen bepalen (partner-, baan-, verhuiskeuzes) werkt vaak het bewust-zijn. We zouden het ook onze **intuïtie** kunnen noemen.

Het komt voor dat je plotseling, zomaar, in het onpersoonlijke bewust-zijn valt. Dat kan zijn op een verstild moment (op vakantie) in de natuur, als alles op z'n plek valt en de tijd even stil lijkt te staan. Je neemt alles waar alsof je jezelf niet bent. Je voelt je verbonden met alles om je heen. Soms ben je even in bewust-zijn als je net wakker wordt, als je ligt te soezen op de bank en heel langzaam komt het bewustzijn weer terug dat het vandaag woensdag is en dat je de boodschappen nog moet doen. Dan kan je haast kiezen om er nog even in terug te zakken, dat gevoel van even niet te zijn wie je bent (met al je verantwoordelijkheden en je plannetjes). Het **bewust-zijn** 'is', het heeft **geen haast** en **geen oordeel**.

Het bewust-zijn wordt ook wel de **waarnemer** genoemd. Iets in je neemt alles waar wat je overkomt. Misschien herinner je je een situatie waarin je heftig ruzie stond te maken en dat je in diezelfde seconde, ergens op de achtergrond, alles waarnam en

dacht: “Goh, kijk mij eens even van leer trekken hier”. Of je bent verslaafd aan snoep of sigaretten en je ‘doet het weer’. Ergens, op de achtergrond, weet je dat het niet goed voor je is maar je doet het toch. Je *ziet* jezelf de handeling plegen. ‘Iets’ in jezelf neemt alles waar wat er gebeurt. Die waarnemer is vaak erg op de achtergrond, je bent vaak helemaal opgeslokt door wat er met je gebeurt. Je reageert voortdurend op de prikkels die er vanuit de buitenwereld op je afkomen *en* op de prikkels die je in jezelf (vanuit je onderbewustzijn) ervaart.

De **waarnemer**, je **bewust-zijn**, je **intuïtie** is altijd **in het moment**. Je onderbewustzijn spiegelt het verleden steeds in het nu terug en je zelfbewustzijn probeert alles te overdenken, te overzien, in kaart te brengen en te regelen. Je persoonlijke bewustzijn zijn bezig met de reflecties uit het **verleden** of met het plannen van de **toekomst**.

Je bewust-zijn ervaart alleen het **nu**, het moment. Je bewust-zijn is je eigen vermogen om vanuit rust in het moment alles te overzien. Het is de verbinding met je innerlijk weten, je intuïtie, je **hart**, je **ziel**.

## De ziel

In alle grote spirituele tradities wordt de menselijke ziel benoemd. Het is niet eenvoudig om de menselijke ziel te omschrijven. Dit komt omdat de ziel actief is boven de niveaus van denken, voelen en lichamelijk zijn.

Elk mens is een ziel. De ziel is onze **Goddelijke essentie**. Tijdens ons leven kan de ziel *via* onze persoonlijkheid ervaringen opdoen. De ziel is ‘eewig’ en bestaat boven de grens van leven en dood (H9). De ziel werkt door ons heen als we intuïtief iets aanvoelen, als we geïnspireerd zijn (komt van ‘in Spiritus’ zijn) of, zoals het vaak omschreven wordt: als ons geweten spreekt. Omdat wij ons helemaal geïdentificeerd hebben met onze persoonlijkheid, ons zelf- en onderbewustzijn, leven we niet vanuit het vrije intuïtieve zielsbewustzijn.

Het bewust-zijn en de waarnemer zijn verbonden met de ziel. Het bewust-zijn kan het persoonlijke zelf- en onderbewustzijn waarnemen. Ons **hart** is direct verbonden met de universele waarheid van de ziel. Dit uit zich in ons gevoel voor **rechtvaardigheid**, het verlangen naar **vrede** en **harmonie**, kortom de universele waarden van het leven waarin we **verbonden zijn**.

## De evolutie van het menselijk bewustzijn

Het bewustzijn van de mens heeft zich door de eeuwen heen steeds ontwikkeld. Hoe was het bewustzijn van een Neanderthaler? Was de Neanderthaler zich bewust van zijn denken zoals wij? Dacht hij überhaupt veel? Was hij een kletskaus die voor de ingang van zijn grot de hele dag maar zat te praten? Waarschijnlijk niet. Er waren niet zo veel dingen waarover gesproken kon worden. Waarschijnlijk was hij veel meer verbonden met de natuur dan wij. Niet op een denk-manier maar op een intuïtieve (of lichamelijke) voel-manier. Het bewustzijn van de mens heeft zich de laatste eeuwen sterk gericht op het ontwikkelen van het denken, het begrijpen, het mentaal doorgronden van de wereld om hem heen. Ook het menselijk begripsvermogen evolueert constant.

De laatste 100 jaar kunnen we een groei, een versnelling waarnemen van ons vermogen om dingen te begrijpen. Het ontwikkelen van de wetenschappen, de media en de informatiemiddelen dragen hiertoe bij. Maar vooral het vermogen van de mens om

abstract te kunnen denken is een verworvenheid die zich snel ontwikkelt. Begrippen zoals energie, elektriciteit en andere dimensies behoorden 150 jaar geleden volstrekt niet tot de dagelijkse omgangstaal. Het menselijk begripsvermogen is constant in ontwikkeling. Dat maakt het mogelijk dat we steeds gedifferentieerder en analytischer naar onszelf en ons bewustzijn kunnen kijken.

In de volgende hoofdstukken worden de mogelijkheden en onmogelijkheden van het menselijk bewustzijn beschreven vanuit een zeer groot kosmisch perspectief. Elk mens heeft een bewust-zijn dat in principe vrij is en dat zich beweegt binnen een kosmische structuur die werkt met bepaalde wetmatigheden. Die wetmatigheden zijn universeel, die zijn voor iedereen hetzelfde. Elk mens is een ziel, een Goddelijke vonk, die tijdens zijn leven de mogelijkheid heeft te groeien in zijn bewustzijn, in **bewust-ording** van die Goddelijke kern. Als iedereen dat zou doen, zou de wereld er heel anders uit zien. Iedereen zou veel vrijer in zichzelf, in zijn eigen bewustzijn kunnen functioneren. We zijn nu allemaal erg druk met onszelf bezig. Als je leeft vanuit het vrije bewust-zijn, is er genoeg ruimte om een ander te helpen. Niet omdat je dat **wilt** maar omdat je het **kan**. Inzicht in de structuren en de wetmatigheden waarbinnen ons bewustzijn kan functioneren, kan helpen bij het verkennen van de vrije keuze-mogelijkheden van ons bewust-zijn.