

BLOEI DOOR SPIRITUELE INTELLIGENTIE

Bewustere mensen zijn gelukkiger

Hoe meer mogelijkheden en keuzen het leven biedt, hoe moeilijker velen het ermee hebben. Door de toenemende individualisering dien je steeds meer te navigeren op eigen inzichten, waarden, verwachtingen en doelen, en dat is lang niet even makkelijk. “Daarom doen mensen er goed aan hun Spirituele Intelligentie (SQ) te ontwikkelen”, zegt levenscoach Marjolein Rikmenspoel, die er ook een boek over schreef. Dat boek kreeg de titel ‘Spirituele Intelligentie: de Kracht van de Persoonlijke Ontwikkeling’ en situeert de door Rikmenspoel gedefinieerde spirituele intelligentie tegenover onze intellectuele, emotionele en fysieke intelligentie. Spirituele intelligentie, zo stelt zij, is de essentie van onze intelligentie en kan fungeren als de ware motor voor persoonlijke ontwikkeling. Het stelt je in staat je leven in een breder perspectief te plaatsen, veranderingen te

bewerkstelligen en niet in het minst ook je wisselwerking met de wereld om je heen op een positieve manier dieper en dynamischer te maken.

Bovenal echter stelt het hanteren en ontwikkelen van spirituele intelligentie je in staat die specifieke vorm van intelligentie aan te wenden als een soort kompas op je levensweg, helpt het je je waarden en zowel je persoonlijke als professionele leven in evenwicht te brengen en - wellicht het belangrijkste - je in voeling te brengen met de zinsdimensie van het leven, hoe je dat dan voor jezelf ook invult.

“Wij beschikken over meer dan de traditionele zintuigen”, stelt Marjolein Rikmenspoel. “Onze fysieke zintuigen nemen slechts een beperkt deel van de werkelijkheid waar. Mensen beschikken echter over innerlijke zintuigen die ik antennes of voelhoorns noem. Leren we die te ontwik-

kelen en beter te gebruiken, dan verhogen we meteen ook ons menselijk potentieel. Intuïtie is een van die antennes, het kunnen waarnemen van bepaalde vormen van energie, bijvoorbeeld aura's, een andere. Wellicht zullen neurologen ons daarover in de toekomst meer kunnen vertellen, maar feit is dat die verborgen, innerlijke zintuigen bestaan, dat ze ons veel informatie kunnen aanleveren over ons menszijn en onze ware aard, en dat we ze kunnen ontwikkelen en gebruiken. Die spirituele informatie, technieken en bekwaamheden vertalen naar ons dagelijks leven is spirituele intelligentie. Bijvoorbeeld: het integreren van meditatie in je gewone leven.”

De test waarmee de spirituele intelligentie wordt gemeten, is behoorlijk arbitrair. Of je nu al dan niet gelooft in een bepaalde bedoeling van het leven, of je al dan niet blindelings vertrouwt op het goddelijke

en de kosmos bepaalt toch niet of je meer of minder spiritueel bent, laat staan spiritueel intelligent?

Ik geef zelf al aan dat de test allesbehalve objectief is en geen echt wetenschappelijke waarde heeft. Het helpt een moeilijk te definiëren begrip als spiritualiteit voor jezelf te situeren. Het roept ook vragen op rond begrippen als ziel, kosmos, het gods-begrip en dergelijke. Zulke zaken komen, los van de traditionele geloofsvragen, bij spiritualiteit aan bod. Een geloof in een hogere bedoeling geeft het leven een bepaalde moraal en betekenis, maar hoe je dat invult, is uiteraard heel persoonlijk. De test is zeker geen geïkt meetprincipe, net zomin als mijn boek een methode of een therapie is. Ik beschrijf de weg veel eerder dan dat ik hem aanwijs. In mijn boek heb ik geprobeerd een aantal begrippen die anders in een waas van zweverigheid worden gehuld, nuchter en ontdaan van alle franjes te presenteren. Als iets wat je kunt gebruiken. Vandaar ook de oefeningen in het boek: die verhelderen een aantal begrippen die al te dikwijls als theoretisch en zelfs vaag worden ervaren. Het toont aan dat je die spirituele intelligentie effectief ook kunt gebruiken, kunt aanwenden om je leven meer diepgang te geven, om de zingeving te concretiseren, om het leven bevredigender te maken. Ze stellen mensen in staat de zaken eens op een rijtje te zetten en op een ander, hoger niveau over het leven na te denken, zowel in persoonlijke als algemene zin. Dat een plaats geven in je leven, zal op den duur van invloed zijn op je leven. Hoe bewuster je je daarvan bent en hoe bewuster je dat principe toepast, hoe meer greep je op je leven krijgt, hoe beter je je leven zult kunnen sturen.

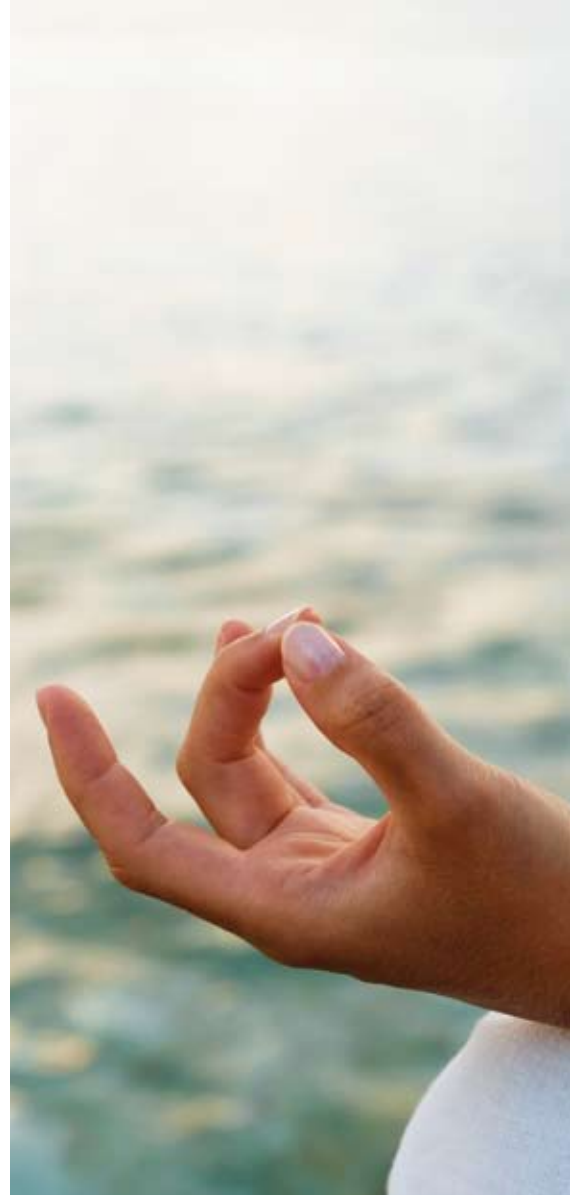
Hebben mensen daar meer nood aan dan vroeger?

Wellicht wel. Mensen hebben altijd al vragen gehad over de ware aard van het leven, en door de ontkerkelijking is dat enkel groter geworden. De kerk bood een aantal spirituele ankerpunten die steeds meer wegvallen. Dus gaan we zelf op zoek, zeker wanneer we geconfronteerd worden met grote scharnierpunten in ons leven, gaande van liefde tot ziekte en dood. Die momenten in het leven waarop je je de vraag stelt: "Was dit het nu?" Of: "Welke zin heeft wat ik tot nog toe heb gedaan?" Mijn boek biedt uiteraard geen persoonlijke antwoorden,

maar reikt wel een aantal handvaten aan, een aantal denk- en oefenpistes die kunnen leiden tot inzichten die mensen verder kunnen helpen. Individueel kun je mensen maar helpen door persoonlijke gesprekken. De stijgende nood aan spirituele invulling heeft echter niet enkel te maken met de ontkerkelijking, ook met een aantal ingrijpende maatschappelijke veranderingen. Toen vrouwen vroeger tien kinderen moesten opvoeden en hun huishoudelijk werk nog moesten verrichten zonder technologische hulp, hadden ze wellicht minder tijd om zich grote levensvragen te stellen. Daar bleef gewoon geen tijd voor over. Bovendien zijn heel wat sociale verbanden uit elkaar gevallen en zijn we veel meer dan vroeger op onszelf aangewezen, op de persoonlijke bevraging.

Die inzichten en verduidelijkingen gaan gepaard met concrete oefeningen. Is dat een vervanging van het rituele aspect dat tot voor kort ook sterk door de kerk werd gemonopoliseerd?

Ik erken zeker de menselijke nood aan en de waarde van rituelen, zowel binnen als buiten de kerk. Dat komt in mijn boek ook aan bod. Rituelen plaats ik evenwaardig naast de oefeningen die ik voorstel. Maar ze hebben een symbolische waarde, zijn de uiting van bepaalde inzichten of waarden. De oefeningen in mijn boek boren naar een dieper niveau, dat van de bewustwording, van het spiritueel concreet bruikbare. Deze oefeningen beogen in de eerste plaats een andere manier van denken, trainen de innerlijke zintuigen, stellen mensen gaandeweg in staat op een andere, bredere en relevantere manier naar de werkelijkheid en het leven te kijken. Op een mildere manier ook, want als ik in mijn boek iets betoog, is het wel de boodschap dat wij vriendelijker en liever zouden moeten zijn tegenover onszelf. We zouden onszelf niet enkel fysiek maar ook spiritueel vriendelijker moeten bejegenen. Luisterend naar onze innerlijke stem, horen we onszelf vooral gebiedende en kritische boodschappen spuien. Zelden geven we onszelf een pluim of denken we: dat hebben we prima gedaan! Dat zouden we, met het oog op een beter en gezonder mentaal evenwicht en een positiever zelfbeeld, nochtans wel moeten doen. Dat is geen kwestie van egoïsme. Integendeel, want het vreemde is dat we naarmate we daarin groeien, ook groeien in onze relatie





met de buitenwereld. Hoe meer wij onszelf appreciëren, hoe meer ruimte en wil we in onszelf vinden om iets te betekenen voor anderen. Ook in die zin is mijn boek verhelderend en verduidelijkend: het gaat er mij om een mens voor de mensen te zijn. En daar de zin van in te zien.

Dat klinkt als klassiek humanisme.

Ten dele is dat ook zo, al komt er een bewustzijn aan te pas dat het leven de begrenzings van geboorte en dood overstijgt. Dat bewustzijn, dat in het klassieke humanisme ontbreekt, beïnvloedt onze levenskeuzen en moraal bepalend.

De evolutionair biologen zullen het niet met je eens zijn. Zij zeggen dat de mens enkel functioneert op biologische en chemische processen en impulsen, gereguleerd vanuit een overlevingsreflex van de soort. De individuele vrijheid bestaat in feite niet, stellen zij.

Die visie kan ik gedeeltelijk volgen. We worden inderdaad voor een stuk geleefd door een biologisch huishouden waarvan de grote motieven overleven en voortplanting zijn. Maar er is ook nog zoiets als de geschiedenis. Door de eeuwen heen heeft de mens wel een beschaving ontwikkeld, niet enkel materieel maar bijvoorbeeld ook artistiek en moreel. Het concept van mensenrechten staat naar mijn gevoel boven biologische impulsen. Juist dat gegeven stelt ons boven het dierlijke niveau. Spirituele intelligentie gaat nog verder en laat ons peilen naar het kosmologische, naar het eenheidsprincipe, naar begrippen als tijd en natuur. Naar een hogere werkelijkheid, zeg maar. Dat overstijgt het dierlijke overlevings- en voortplantingsinstinct.

Is spirituele intelligentie van invloed op de fysieke gezondheid?

(lacht) Wie zijn spirituele intelligentie ontwikkelt en efficiënter en bewuster weet aan te wenden, is niet per se vrijgesteld van ziekten, maar zal gaandeweg automatisch ook bewuster en gezonder gaan leven. Je zult een gezondere levensstijl aanhangen en bijvoorbeeld het belang inzien van sporten, verstandig eten en drinken, lichamelijke verzorging. Maar je zult ook meer op je taal letten, minder snel geneigd zijn anderen al dan niet bewust te kwetsen of te kleineren. Het ontwikkelen van de spirituele intelligentie is in hoge mate een holistisch bewustwordingsproces waar iedereen enkel baat bij kan hebben.

Is spirituele intelligentie meer dan een verzameling psychologische trucjes?

Het staat heus wel voor heel wat meer dan zoiets als positief denken. Het is een veel bredere, meerdimensionale benadering die ik eerder zou omschrijven als het ontwikkelen en tot bloei laten komen van de aan de mens inherente geestelijke kracht die het leven zoveel dieper, boeiender en bevredigender kan maken. En dat is iets wat we allemaal kunnen gebruiken, ons hele leven lang! ●

Dominique Trachet



'Spirituele Intelligentie', Marjolein Rikmenspoel, Altamira Becht, € 19,90
notos.info/