

# 'Geluk is leven vanuit het contact met de Ziel'

Alexander Zöllner herinnert de kwaliteiten van het zelf

**Interview in Koordanser september 2008**

*Door Marian van Noort*

**Ziel? Geluk? Op het spirituele erf wemelt het van de pretenties over deze onderwerpen. Wat is nu de Ziel? Hoe komen we hier (weer) mee in contact? En hoe kunnen we onszelf elke dag herinneren aan de kwaliteiten die erbij horen? Alexander Zöllner, oprichter van 'Art of Life' persoonlijke & spirituele ontwikkeling en auteur, heeft daarover ideeën. Enkele vragen en antwoorden.**

## **Wat is jouw definitie van de Ziel?**

Alexander: "De Ziel is datgene wat aan de basis ligt van ons bestaan. Wat ik zelf een mooie definitie vind, is dat de Ziel het 'kenbare gezicht van God' is dat tussen ons ego en God instaat. De Ziel wordt ook welomschreven als de creatieve energie, het absolute, het ene. De Ziel is aan de ene kant tijdloos en maakt tegelijkertijd een ontwikkelingsreis door in dit leven. De ontwikkeling van Ziel is multidimensionaal; de mens ontwikkelt zich op emotioneel, intellectueel en spiritueel niveau en die dimensies lopen niet synchroon. Dat maakt dat de reis naar de Ziel voor elk mens anders verloopt. Deze spirituele reis kan niet vruchtbaar verlopen zonder ook ons ego grondig te verkennen. De verschillende aspecten van ego moeten allemaal erkend worden, pas dan komen zij tot rust.

Volgens Zöllner bestaat de weg naar de *Ziel uit twee dimensies* of routes die gelijktijdig gevolgd moeten worden: een spirituele én een psychologische. Het is van belang deze wegen niet alleen te onderzoeken, maar er ook daadwerkelijk een verbinding mee te maken. Spiritualiteit krijgt in de ogen van Zöllner pas betekenis als het een vertaling krijgt in het dagelijks leven. Hij past dit in zijn leven toe door anderen te begeleiden bij hun innerlijke groei. Meditatie, gebed en visualisaties zijn voor hem belangrijke hulpmiddelen om het contact met de Ziel te verstevigen, evenals jaarlijkse retraites. De inzichten en ervaringen die deze beoefening oplevert, vinden vervolgens hun vertaling in de opleidingen die hij heeft ontwikkeld voor Art of Life zijn centrum voor persoonlijke en spirituele ontwikkeling.

## **Psychologisch weg**

Gelijktijdig met de spirituele ontwikkeling dienen we volgens Zöllner in psychologische zin te groeien. Bij Move a Mountain wordt daarvoor veel gebruikt gemaakt van 'inquiries' een werkvorm waarbij contact gemaakt wordt met dat wat zich afspeelt in de mind en het lichaam. Het is een vorm van zelfonderzoek, geïntroduceerd door Almaas, waarbij wordt stilgestaan bij de gedachten en gevoelens in het bijzijn van een getuige. Deze getuige fungeert als spiegel en is nodig om het zelfonderzoek aan te kunnen gaan. Ook lichaamsgerichte oefeningen maken onderdeel uit van de begeleiding. Zij maken energie vrij om het contact met oorspronkelijke kwaliteiten te herstellen. Studenten leren tijdens het psychologische proces helderheid te bewaren door o.a. meditaties en visualisaties. Visualisaties zijn er op gericht te onderzoeken wat zich in het onderbewuste afspeelt en om direct contact te maken met de Ziel. Zöllner begeleidt deelnemers bij het maken van contact met de lichtkwaliteit die elk van ons in zich heeft. Dit geeft een verbredende kijk op het dagelijks bewustzijn, werkt bevrijdend en leidt tot

meer innerlijke vrede en geluk. Voorwaarde voor het werk is de bereidheid om gedrag, gedachten en gevoelens te onderzoeken, er verantwoording voor te nemen en deze te accepteren. Acceptatie van alles, ook de niet leuke dingen, is het sleutelwoord voor geluk. Als je gevoelsmatig overal contact mee kunt maken, dan zie je dat je geen optelsom hoeft te zijn van je verleden. De opleiding biedt een ruimer perspectief en laat zien dat je meer bent dan je conditioneringen, gevoelens, gedachten en gedrag en laat ervaren dat de Zielskwaliteit op elk moment beschikbaar is.

### **'Wie ben ik?'**

Zöllner ziet de ontwikkeling van het ego als een fase van bewustzijnsontwikkeling naar de Ziel. Het doel is om je te realiseren dat het ego een instrument is en niet de hoofdrolspeler in je leven. Het ego is het medium waardoor de Ziel zich kan laten horen en zien. Het ego is dus niet iets om vanaf te komen maar iets om een juiste plek te geven in het leven. Het ego is in veel gevallen een weergave van het zelfbeeld dat in het verleden is ontstaan. De potentiële kwaliteiten hebben zich door vroegere ervaringen en aannames niet of beperkt ontwikkeld. Veel van ons potentieel aan kwaliteiten zijn niet volledig tot wasdom gekomen. "Door aandacht te geven aan de aannames en oude ervaringen krijgen deze ruimte om te smelten en kan het ego zich verder ontwikkelen tot zijn werkelijke functie: het medium waardoor de Ziel zich kan manifesteren. Hier zit wat Zöllner betreft een verschil met het 'traditionele' innerlijk kindwerk: "Wat er in het verleden is gebeurd, valt niet goed te maken. Het is in mijn ogen dan ook niet vruchtbaar om een vervangende ouder aan te bieden. Gevoelde acceptatie van alle gevoelens is ook hier het sleutelwoord." Volgens Zöllner is de basis van onze zoektocht naar de Ziel de aannames dat wij ten diepste niet gezien zijn. "Op psychologisch niveau is dat inderdaad vaak waar, maar wat wij meestal niet beseffen is dat die wens om gezien te worden voortkomt uit een spirituele vraag naar onze ware natuur: 'Wie ben ik?' De reis naar de ontdekking van de Ziel voert je uiteindelijk naar het antwoord op die vraag. Om tot je opluchting te ontdekken dat je niet 'iemand' hoeft te zijn om er te mogen zijn."

### **Ziel en dualiteit**

Uiteindelijk gaat de Ziel zichzelf herkennen als oorsprong van de schepping. De schepping is in de ogen van Zöllner het resultaat van de dualiteit waar we in leven en is een uitdrukkingsvorm van eenheid. Zoals in de Upanishads staat beschreven: "God wilde zichzelf kennen, daarom schiep Hij de wereld." Het boeddhisme zegt op zijn beurt: "Vorm is leegte en leegte is vorm". Eenheid dus. Zöllner kan zich erg vinden in de non-dualistische zienswijze zoals die wordt beschreven door o.a. Tony Parsons, David Carse en Adyashanti.

In zijn eigen boek. vraagt hij zich uiteindelijk af: 'Als ik tegelijkertijd uniek én alles ben, als ik het licht ben én de duisternis in de vorm van een schijnbaar individueel bestaan, hoe kan ik mij dan verbonden voelen zonder eerst afstand te creëren?' Uiteindelijk is er geen tweedeling: we zijn mensen met unieke, individuele egofuncties én we zijn één met de wereld om ons heen. Net als Yin en Yang, donker en licht, hemel en aarde. De Ziel is vormloos volgens Zöllner. Het is een staat van bewustzijn. 'Als ik me afstem op mijn Zielskwaliteit dan verlies ik gevoel van vorm en vervaagt het vasthouden aan een gedefinieerd zelfbeeld. Ik ben dan een golf die oplost in de oceaan van bewustzijn.' Op de vraag wat zijn Ziel manifest wil maken via zijn ego antwoordt Zöllner: "Verzoening. Ik mag me verzoenen met het feit dat ik zowel licht als vorm (verhaal) ben."