

Het magische drieluik of drie dimensies van beleving (versie 1 januari 2013)

Als bij toeval is één van de vele geïllustreerde kerst- en nieuwjaarswensen die ik mocht ontvangen van toepassing en graag laat ik jou meelezen:

*Hoe gaat het met jou ? Een banale vraag,
meestal ook gevolgd door een banaal antwoord.
We praten zoveel,
zonder iets te zeggen.
We laten elkaar niet uitspreken.
Als je luistert naar de ander,
kan je ervoor kiezen om te luisteren met je hart.
Pas dan hoor je de wensen, de vragen, de vreugde,
de pijn van een ander.
Door te luisteren word je rijker
er groeit vertrouwen en warmte.
Laat mensen voelen
dat ze bij jou mogen thuis zijn,
dat je hen in je hart draagt.
Je vriendelijkheid hoort echt te zijn,
je belangstelling zonder berekening,
je mening zonder vooroordelen.
Wat doe je met iemand, die je in de steek laat,
die roddels over jou vertelt,
die je bekritiseert of links laat liggen?
Kun je daar nog van houden?
Misschien met tranen in je ogen!
De grootheid van het hart
wordt gemeten aan je vergevingsgezindheid.
Dat is ook het begin
van de echte VREDE.*

Vriendelijkheid, belangstelling en een heldere mening staan centraal om in vergevingsgezindheid te weerstaan aan roddels en kritiek, en om echte vrede als levenshouding te hanteren.

Met eenvoudige woorden wordt een trio of drieluik van goede eigenschappen weergegeven

In de **schilderkunst** zijn er talrijke visuele voorbeelden van drieluiken: op Google intikken “drieluik schilderij”. Een gamma muurkunstwerken van abstract tot figuratief...

In een boek over **ademhaling** las ik. In “*Even op adem komen*” schrijft Fred van Beek, in het hoofdstuk “*Adem en kosmos*”, over “Drie-eenheid” (blz. 37, 38) met verrassende voorbeelden van drieluiken.

“Adem is de brug tussen lichaam en geest. Adem is ook de brug tussen jou en de kosmos.

Ademen bestaat uit drie stadia:

- **inademen**: je wordt gevuld met energie;
- **uitademen**: je maakt je leeg;
- **adempauze**: je ervaart de stilte binnen in jezelf.

Dit principe van drie stadia staat niet op zichzelf. Ook **universeel** gezien is drie de basis van het bestaan. Het heelal is de oervorm van deze drie principes; het kenmerkt zich door uitbreiding, inperking en stilstand.

De **natuurwetenschappen** hanteren eveneens het principe van drie; een atoom is opgebouwd uit protonen, elektronen en neutronen. In de fysica gaat men uit van drie krachten: sterktekracht, zwaktekracht en elektromagnetisme.

Op **spiritueel** gebied kennen we de “Wet van Drie”. Bedoeld worden de drie stadia van een gebeurtenis. Volgens de geestelijke vader van deze wet, Georgi Gurdjieff, de grondlegger van het **psychologisch** model Het Enneagram, is de “Wet van Drie” het resultaat van de interactie tussen de drie krachten. In het **Enneagram** is de drie-eenheid terug te vinden in drie centra van ieder mens: het denk-, voel- en doecentrum. In het dagelijks leven gebruiken we het denk-centrum voor het sorteren van informatie, planning en analyses. Het voel-centrum staat voor het herkennen op gevoel, het herkennen van anderen behoeften en aanvoelen van interpersoonlijke relaties. Het doe-centrum staat voor actie, het ervaren van plezier en dingen voor elkaar kunnen krijgen.

De drie-eenheid vind je ook terug in **alle wereldgodsdiensten**. Het christendom kent de heilige drie-eenheid in de vorm van God, de Zoon en de Heilige Geest. Het hindoeïsme kent Brahma, Vishnu en Shiva. Het jodendom beschrijft de drie-eenheid in de Kabbala: kethner, binah en hokmah. Het boeddhisme heeft Boeddha, Dharma en Sangha en het **taoïsme** ziet hemel, aarde en mens als fundament van het bestaan.

Zo bepalen de drie kosmische krachten eigenlijk alles in ons bestaan. (...) Ze bestaan op alle niveaus, van de meest subtiele tot het grondstoffelijke. **Steeds duidt de drie-eenheid op drie scheppende krachten. Je kunt ook zeggen: scheppend, vernietigend, beschermend, of: actief, ontvankelijk, verzoenend. De drie centra staan ook voor de positieve, negatieve en neutraliserende kracht.**”

Ik citeer een alinea uit het boek, “*Yoga als pijnbestrijding*” van Kelly McGonigal (hoofdredacteur van International Journal of Yoga Therapy) waarin zij het heeft over een dubbel drieluik. “Volgens de **holistische visie** staat de **geest** niet los van het **lichaam**, maar is de **ziel** ook heel essentieel. In de ziel zijn dan weer drie dimensies aanwezig: **Ademhaling, wijsheid en vreugde**. De ademhaling is de levenskracht, wijsheid is de innerlijke gids en vreugde is het contact met iets groter dan jezelf. (...) Ze wijzen ook op de mogelijkheid van iedereen om zichzelf te genezen en zich prettig te voelen.” (blz. 31)

Geloof, hoop en liefde

En verder een idee van een aandachtige meelezer:

“Geloof, hoop en liefde... zijn dat niet de steunpilaren of de kern van drie godsdiensten?

Waarvan "liefde" de belangrijkste is? EN kunnen wij daarom oecumenische mensen zijn, als wij naar die kern luisteren en minder bezig zijn met de wetteksten van elke religie?

Zou er zo een eenheid binnen de godsdiensten kunnen ontstaan? Omdat wij allen één zijn?”

In het christendom staat de liefde centraal in dit drieluik van geestelijke waarden, meer bepaald in de bijbeltekst 1 Korintheërs vers 13:12

Nu kijken we nog in een wazige spiegel, maar straks staan we oog in oog. Nu is mijn kennen nog beperkt, maar straks zal ik volledig kennen, zoals ik zelf gekend ben. **13** Ons resten geloof, hoop en liefde, deze drie, **maar de grootste daarvan is de liefde.** (www.biblij.net)

Godfried Danneels schreef een gedicht met titel “Geloof, hoop en liefde”. De zoektocht ernaar op internet bracht me bij enkele indrukwekkende sites met teksten van poëzie en liederen, gegroepeerd in enkele deelsites:

geloof hoop en liefde lyrics
geloof hoop en liefde gedicht
geloof hoop en liefde bijbel
geloof hoop en liefde

Even een adempauze

Ik keer terug naar de ademcyclus van Fred van Beek en beschrijf - in omgekeerde volgorde - de derde fase, de adempauze, met een gedicht van Leentje Schrooten van december 1991 uit de bundel “Tussen aarde en hemel”:

Het wintert

*De winterkou versteent de grond.
IJzig stil bevroren bomen,
ontluisterd van groen en bloem,
geven naakte geheimen prijs.
Hun takken reiken naar de aarde.*

*Verlaten vogels, ineengedoken, treuren.
Spinrag grijs, de vijver is van ijs :
glazen stolp waaronder vissen
nauwelijks bewegen.*

*Het levensritme vertraagt.
De wereld slaapt.*

*Kleine ingebolsterde egels:
de dans is uit, er klinkt geen lied meer,
er is geen geluid
en ik omsluit, en buig me naar mezelf toe
naar het eigen innerlijke
naar oerwortels – naar oorsprong.
Terug naar de bron.
In stilte wordt nu de cirkel gesloten.*

*Laat ...
laat rusten ...
laat sluiten ...
laat zijn ...
Alleen maar langs de winter om
vind je straks
de kracht tot bloeien.*

In deze interactieve tekst geef ik een aanvullende gedachtegang van een aandachtige lezer die even verder kijkt in de symboliek van cijfers, beginnend met 3 en verder 12, 24 en 7x7 :

“Zelf heb ik buiten het concept van de drie-eenheid nog een zienswijze van Luc Versteyle van zo een 40 jaar geleden. Hij werkte ook met getallen vanuit het christendom. Het thema ging rond: Ben je goed omringd?”

- 1: Zie dat je een eenheid met jezelf bent.*
- 2: Zie dat er een andere eenheid met je de levensweg gaat. Je moet daar niet mee gehuwd zijn, maar jullie vormen een twee-eenheid, met een relatie die het meest intiem is, en waar geen ander die hoogte van intimiteit kan schenden.*
- 3: Zie dat je een beste vriend hebt. iemand waar je die dingen mee kan delen, die je in je twee-eenheid niet kan zeggen of beleven. Een aanvulling op je twee-eenheid. Met deze persoon heb je zeker ook een intimiteit, maar het “juichen” of de seksuele beleving is enkel voor je meest geliefde.*

Deze drie-eenheid vormt ook God, in de Vader, de Zoon en de Heilige Geest, ook Heilige Drievuldigheid genoemd. 12: Deze groep bevat al je goede vrienden rondom je heen, die samen met je door het leven gaan, waar je veel aan kan toevertrouwen, die je dierbaar zijn en met wie geknuffeld wordt en een vorm van tederheid aanwezig is. Zie de 12 apostelen.

24: Dit is de groep van goede kennissen, die je tegenkomt in je leven. Maar met wie je op iets meer afstand staat. 7 maal 7: De grote groep van mensen die je in je leven tegenkomt, die komen en gaan, waar je niet echt een band mee opbouwt, maar die toch zeer welkom zijn voor hetgeen wat ze jou als levensles in die korte periode meegeven. Als je dit in je leven hebt, dan ben je goed door mensen omringd.

Dit zijn niet de exacte woorden van Luc Versteyle, maar het zijn die woorden die in mijn hoofd zijn blijven hangen.”

Basisbehoeften in een drieluik van voeding/zuurstof, energieverbruik/ontlading en ontspanning/rust.

De drie-eenheid verschijnt in vele domeinen. Het is een **drievoudigheid** van elementen, die met elkaar verbonden zijn, met voor sommigen vooral een godsdienstige herinnering of verbinding met de Drievuldigheid van Vader, Zoon en Heilige Geest.

Nu moet ik toch wel zeggen, zoals Bertholt Brecht in zijn theater als hij zijn personages uit hun rol liet stappen en zij zich rechtstreeks tot het publiek wendden: “Mensen, vat het niet te zwaar op, het is maar toneel... en, nu moet ik meteen terug in mijn rol stappen... Tot later!”.

Op vele gebieden is die **drievoudigheid** aanwezig. Ik ga er nu wel nog een drieluik aan toevoegen!!

Zoals in de ademhaling drie fasen zeer belangrijk zijn, is dat ook zo in het samenspel van het ganse leven en het verloop van algemeen overleven tot we dit leven vaarwel zeggen.

ADEM IN...

Neem voeding en brandstof/zuurstof in je op met een volume dat bij jou past... en

ADEM UIT

laat overbodige stoffen vanuit je cellen afvloeien als ontlading, na transformatie van opgenomen zuurstof en voeding; laat ook de kracht en de energie stromen om je gezondheid te bevorderen en te zorgen voor seksuele beleving die fysiek en spiritueel nieuwe levensfacetten aanwakkert via hormonale doorstroming...

ADEM PAUZE

... en dan komt de rust, stilte, ontspanning, ingetogenheid, lethargie ...

Laten we elke nuancering in gedachten hierover in overweging of ter harte nemen en waarderen , zoals het zoeken naar andere woorden om hogere waarden te benoemen.

(Het vervolgt als lezers ideeën aanreiken.)

Jef Houbrechts
1 januari 2013.