

Een UI in de Koelkast, of de Dragelijke Lichtheid van het Zijn.

Update 2026-09-09, AI, ontzeling en mindfulness.

Tags: het lege hoofd, jezelf zijn coach, zelfkennis

www.leennoordzij.me

Een ui in de koelkast? Een metafoor?

Dat kan, maar een goede ui is alleen een goede ui als deze tot zichzelf is gekomen. Maar hoe? Gebruikelijk is om een aantal uien bij elkaar op te slaan. Hoe kan de ui dan tot zichzelf komen? Leg je oor te luisteren en je zal merken dat het goed komt in de koelkast. Dus door af te koelen. Wat doen we hier mee? Daar kom ik nog op terug.

Het is fijn om even niemand te zijn. Niemand: niet iemand.

Je wilt uit je hoofd en in je gevoel komen. Je hoofd is namelijk een gevoelloos iets.

Hoofdpijn? Inbeelding? In beelding.

Wij willen opladen, bijtanken. De volgorde speelt steeds weer een rol van betekenis. Let wel, duurzaam opladen en bijtanken.

In Nederland wordt nog geloofd dat er iets is. iets isme. Moeten we dat hopen? Want als je uit je hoofd bent, weet je iets niet meer. Het is vooral al zaak om bij de kern te komen. Die zit dus niet in je hoofd.

De kern vind je door in de flow te komen. Een soort draaikolk eigenlijk. Dan is het goed dat je uit je hoofd bent. Misselijkheid ligt zo maar op de loer.

Het bezoek aan een kathedraal is zeer energieopwekkend. De energie valt niet te missen. Je loopt er zo in door contact met de energie te maken. Dat is een bijzondere ervaring. Je komt met jezelf in gesprek. Vroeger werd je daarvoor opgesloten. Definitief. Dat was natuurlijk dom. Wat is er veranderd?

Door contact met energie te maken – een soort kortsluiting – vallen er vragen weg. Hoe dat gaat? Door uit je hoofd te gaan.

Je beseft dan ten volste wie je bent. Een niemand-een nul- met een leeg hoofd: een leeghoofd. Je zakt dan dieper in je lichaam. Als je dat maar diep genoeg doet, dreig je ook niet jezelf te verliezen. De dragelijke lichtheid van het zijn. De zwaartekracht weet je wel. Een leeghoofd gaat vanzelf. Maar pas op voor de flow in de vorm van een draaikolk. Want het kan zomaar gebeuren dat je uit je hoofd net niet bij je gevoel uitkomt. Een goed schoeisel is daarbij wel voorwaarde. Geen blote voeten!

De kerken, kloosters, etc., lopen weer vol. Als je hoofd dan leeg is en je bij je gevoel bent aangekomen kun je als niet gelovige over religieuze lading te praten.

Als je onrustig wordt, is het weer tijd om-naar de kerk of het klooster- te gaan. Dat doe je vaker. Een regelmatige wederopstanding. Heerlijk, zondags weer naar de kerk. Twee tot drie uur niets zeggen. Prachtig.

Hoe kom je weer terug in je hoofd tegen de zwaartekracht in? Hier komt de koele ui weer terug: je komt weer terug in je hoofd door het hoofd koel te houden. Maar of dit zo kan? Je moet tot de kern komen. De ui met de verschillende lagen. Pellen dus. Dat gaat met huilen gepaard. Dit huilen leidt alleen maar af. Dat moet voorkomen worden. Hoe? Door de ui te koelen. Hoe? Tja, dat is nu duidelijk en we kunnen bij de kern komen. De kern van de draaikolk.

Rustend bij de houtkachel. Helaas, geen koel hoofd en al helemaal geen schone lucht ter bevordering van het tot jezelf komen. Zo zijn er wel meer dilemma's. Maar gelukkig is er de therapeut die me op weg kan helpen of anders de coach wel. Dat is wel nodig. Want, let op, het hoofd leeg maken is een belangrijke exercitie. Maar hoe kom ik dan tot geestvolheid? De geest zit niet in het hoofd? Of zit het zo dat je het hoofd leeg moet maken om tot geestvolheid te komen? Dat zal het zijn. Ik leer steeds meer. Dit geestvolheid dilemma heb ik zelf opgelost! Zal dat goed gaan?

Geestvolheid? Voor een goed begrip: het gaat om de volheid der dingen. We kunnen op aangename wijze van gedachte verschillen of het Geestvolheid moet zijn of Geestvulligheid. Geestvulligheid vind ik gevoelsmatig beter te dragen. Nogmaals, volheid of vulligheid in de zin van: "De maten zijn vol gemeten, de maten van bittere smart". Die volheid of vulligheid dus. Het klinkt inderdaad wat treurig: "De maten zijn vol gemeten, de maten van bittere smart". Het gaat dan ook over vroeger. En vroeger was alles veel slechter: tyfus, cholera, tbc, enz. Je had geen tijd voor jezelf. Nu kunnen we gelukkig helemaal met ons zelf bezig zijn.

Wat mij toch nog treurig stemt zijn gedachten en uitspraken als: "We zijn zelf onze ergste vijand". Hoe komen ze erbij. Dan kom je nooit tot jezelf.

Om een zingevend zelfbeeld te scheppen is het van belang een aanspreekbare volgorde te kiezen en je te verdiepen in de kunst van het weglaten. Maar ook is het van belang om tegenstrijdigheden te voorkomen en op de volgorde te letten. Denk maar aan je hoofd leegmaken, je eigen ik zoeken en jezelf opnieuw uitvinden. In welke mate, de mate van volheid of vulligheid?

Het geeft niet om bescheiden te blijven. Maak keuzes. Streven naar volmaaktheid is goed. Blijf ook streven. Doe niet alles tegelijk.

Hoe begin je met jezelf te zoeken of uit te vinden? Het hoofd leeg maken is daarbij een belangrijke actie. Maar hoever leeg? Als je jezelf wil zoeken, maak je hoofd niet helemaal leeg. Dat is niet aan te bevelen. Want waar je ook mee begint: jezelf te zoeken of uit te vinden, je moet een start kunnen maken. Maar natuurlijk wel zo onbevooroordeeld mogelijk. Dus geen complete Tabula Rasa.

Op zoek naar jezelf, betekent ook dat je jezelf kan tegenkomen. Kan je deze ontmoeting aan? Zoals je ziet gebruik ik "confrontatie". Ga dat uit de weg. Het moet wel leuk worden en blijven. Met alle positieve gevolgen van dien. Want met jezelf te zoeken kom je thuis bij jezelf. Het thuiskomen stimuleert de volheid van de gedachte. Dat kan niet overschat worden.

Als het hoofd helemaal leeg is, kan het niet anders zijn dat je niet meer denkt en niets meer onderzoekt. Een moderne slaaf. Je geeft je identiteit op. Maar het blijkt al gauw dat je op

zoek gaat naar een nieuwe identiteit. Hoe? Aan de hand van de moderne slavendrijver. Deze leidt je naar een nieuwe stam en dus een nieuwe identiteit. "Het zelf" is verbeeld, ingehaald en verzonnen. Maar de identiteit is een illusie. Op zoek naar jezelf hoeft in ieder geval niet meer want je bent er niet. Wat een rust.

Jezelf weer uitvinden is van niet te onderschatten belang. De toegang tot het onderbewustzijn kan daar een grote dienst bewijzen. Een soort wedergeboorte. Ik vermijd hier nadrukkelijk woorden zoals renaissance. Want bij renaissance denk je al gauw aan de Italiaanse Renaissance. Een soort wedergeboorte van het verleden. Rome, de Grieken. Als je op deze wijze jezelf bent geworden kan je ook boven jezelf uitstijgen. Zoals je begrijpt speelt de zwaartekracht geen rol van betekenis meer. Je zweeft, bijna letterlijk.

Ik moet ook aan mijzelf werken. Dat duurt enige tijd, want als je aan jezelf wil werken moet je eerst jezelf gevonden hebben. Ja, en daarna begint pas het echte werk. Werken aan mijzelf. Op het gevaar af in een vicieuze cirkel terecht te komen heb ik eerst de gebruikelijk exercitie uitgevoerd: eerst mijn hoofd leeg maken. Daartoe heb ik een zelftest ontwikkeld om de leegte te meten. Dat is niet onhandig, want stel dat je je hoofd te leeg maakt. Dan mis je ook een aantal vaardigheden zoals het meten van de leegte. Voorkom het vacuüm! Die zelftest is nog niet zo eenvoudig. Je hebt een soort hefboom (beter: steunpunt) van Archimedes nodig om de mate van leegheid te meten. Want, wat is je referentiepunt? Dan blijkt al spoedig dat de maten zijn vol gemeten, de mate van bittere smart. Daar zit, of sta, of loop je dan met je ziel nagenoeg leeg onder de arm. In dit proces heb ik vastgesteld dat de mate waarin je hoofd is leeggemaakt evenredig is met de kans dat je jezelf zal vinden. En dan begint het: Ken Uzelf. Orakeltaal?

Een dag voor jezelf? Blijf positief denken: alle dagen zijn voor jezelf.

Het idee dat je geleerd hebt met jezelf te leven is geweldig fijn? Of toch maar niet? Want met jezelf leven is hetzelfde als alleen op de wereld zijn. Met anderen leven is toch de bedoeling? Of is met jezelf leven niet meer dan een tautologie? Dit vraagt nog enige aandacht.

Bij jezelf blijven, dan kun je jezelf vasthouden. Gelet op wat we allemaal al weten is het dus zaak om jezelf te zoeken. Ook hier weer de caveat: Voorzichtigheid geboden bij je hoofd leeg maken anders wordt het lastig om (dicht) bij jezelf te blijven. Natuurlijk is de *dicht bij jezelf blijven coach* van groot belang.

Een praktische tip: maak je hoofd niet te snel leeg. Dit kan aanleiding zijn tot draaiduizeligheid.

Maar er zijn meer "beren op de weg". Dicht bij jezelf blijven vraagt ook enige kennis van jezelf anders weet je niet waar je dichtbij moet blijven. Je zou kunnen denken dat je om dicht bij jezelf te blijven jezelf ook moet kennen.

Ken jezelf(uzelf): Een aforisme toegeschreven aan Griekse wijsgeren

<https://nl.wikipedia.org/wiki> , waaronder Socrates. Dus, enige tijd geleden.

Wat moet je weten om jezelf te kennen? Het belangrijkste is om open te staan voor de meningen van je medemens. Je kan zelfs stellen dat zonder contact of relatie met de medemens zelfkennis niet kan bestaan evenmin als bewustzijn.

Ik heb hier gebruik gemaakt van Wikipedia en geen KI (waarom AI?). Gelet op de rol die KI anno 2026 al speelt, is het leerzaam om een vraag, prompt, te formuleren over zelfkennis van KI. Verwarring zal niet uitgesloten zijn.

Dit onderwerp is overigens in 1975 grondig behandeld door de futurologen Van Kooten en De Bie,

Zoek jezelf broeder,

.....

Zoek jezelf zuster,

Etc.

Natuurlijk, broeder, zuster is wat beperkt. Maar ja, 1975.

Een gedicht is soms ook een goed zelfhulp middel:

Goedemorgen,

Fijn dat je er bent,

Nu kan ik voor je zorgen.

Een gedicht? Jazeker. Een hanggedicht. Een hanggedicht? Jazeker. De tweede regel hangt tussen de eerste en derde regel. Klassiek klinkt het ook mooi: een tritriijn. In ieder geval een levenswijsheid. Dit begrip laat ik ook nog een poosje hangen. Misschien kom ik daar nog op terug.

De vrijheid om te zijn wie je bent. Hier past een vraagteken. Vrijheid? Welke vrijheid? Wie je bent? Speelt bewustzijn hier een rol?

Maar we zijn er nog niet en de vraag is ook of we er ooit zullen komen. Een soort paradox van Zeno.

Terug naar dicht bij jezelf blijven of komen. Hebben we hier ook een paradox of meer een contradictie? Jezelf, wat is dat? Jezelf zal je toch op zijn minst moeten kennen om er dichtbij te komen. Maar als je jezelf kent dan is het toch niet meer nodig om dicht bij jezelf te komen of te blijven? Je kent jezelf al. Een paradox? Heeft de samenleving waarvan je deel uitmaakt je vertelt wie of wat je bent? Of is jezelf kennen een voortdurend proces van bewegen langs de ruimtetijdlijn? Vraagtekens, vraagtekens! Je hebt een soort hefboom (beter: steunpunt) van Archimedes nodig? Ik denk zoals eerder is opgemerkt de samenleving een doorslaggevende rol speelt in de vorming van het zelfbewustzijn. Een zelfbewustzijn is dan fluïde.

Het lijkt weer op het pellen van de koele ui. Laag voor laag.

Zelfverwerkelijking (een Germanisme?) Maar jezelf is er al. Alleen misschien niet helemaal herkenbaar. Wat moet er dan verwerkelijkt worden? De afgeronde zoektocht zou je kunnen denken. Maar die is nooit afgerond. De zoektocht zal zich blijven bewegen langs de ruimtetijdlijn. Het wordt helemaal lastig als we met de Multi-verse te maken hebben. Maar deze gedachte is zo verontrustend dat we het beter bij onze Uni-verse houden.

Op herhaling: het hoof leegmaken en weer vullen (Geestvolligheid) moet niet te snel achter elkaar gebeuren! Verwarring kan groot zijn.

Jezelf zijn? Zelfbewustzijn, zelf bewustzijn, zelfbewust zijn, zelf bewust zijn. Eerder heb ik al opgemerkt dat zonder contact of relatie met de medemens zelfkennis niet kan bestaan

evenmin als bewustzijn. Ik zal dit wat krachtiger formuleren in de vorm van een stelling:

Het zelf (zelfbewust zijn) bestaat alleen in de relatie tot de medemens.

Helaas is deze stelling niet bewijsbaar. We moeten deze stelling aannemen als een soort basis waarop ons bestaan is gebaseerd. Denk hierbij aan de analogie met de onvolledigheid stelling van Gödel.

Een terzijde: Een resultaat van bovenstaande stelling is dat KI(AI) niet zelfbewust kan zijn, want twee computers vormen nog steeds 1 computer.

Wat een zorgelijke ontwikkeling is *ontzeling* door meditatie(gedachtenvolligheid), Khazan.

Dus geen zelfbewustzijn meer en dat betekent geen mens meer zijn in het licht van de stelling over zelfbewustzijn (zie boven).

Overigens zijn de reacties op Khazan geruststellend. De reacties duiden op een paradigma verschuiving.

Literatuur.

Khazan, O., *The Dark Side of Mindfulness*, Section Health, The Atlantic, September 2026.