

## Van tegenslag naar transformatie

In een artikel in Happinez – het tijdschrift met een duidelijke spirituele kern - wordt als essentie aangegeven, dat als grote ingrijpende veranderingen je leven op zijn kop zetten, je wereld instort, de kans groot is dat er een periode van transformatie aan komt, een prachtige kans op groei, maar door niet voor je angst weg te lopen.

Inzichten rond dit thema worden weergegeven door bijzondere mensen, levend in de spirituele dimensie van ons bestaan. Renée F. Gloudemans, oprichtster van de Psycho Spirituele Geneeswijzen in Amsterdam. Zij zegt over zichzelf: 'Als kind ontdekte ik vanuit innerlijke stilte een stromende verbinding met de natuur, wat mij hielp door ziekten en ziekenhuisopnames heen te komen.'

Viktor Frankl, de beroemde psychiater, logotherapeut en Holocaust-overlevende die daarover zegt: 'Zelfs in de meest absurde, pijnlijke en inhumane situaties is het leven potentieel zinvol.'

Pema Chödrön, boeddhistische non, die zich veelzijdig in de spirituele wereld heeft verdiept, zegt: 'We werken aan onszelf om anderen te helpen, maar ook aan anderen om onszelf te helpen.'

Gloudemans geeft aan dat onze wereld erg gericht is op uiterlijk en resultaat, terwijl transformatie bij uitstek een innerlijk – en daarmee onzichtbaar – proces van groei is. Onbewust is er al vaak eerder een verlangen naar verandering. De ziel verlangt ernaar om zich te ontplooien en tot bloei te komen. Dus er is iets in onszelf wat naar transformatie toe beweegt. Voor het ego komt dit proces nooit gelegen, dat wil graag controle en de dingen bij elkaar houden.

Frankl schreef: Als we niet langer in staat zijn de situatie te veranderen, worden we uitgedaagd om onszelf te veranderen. Als je steeds bezig bent een situatie om te buigen of de ander te veranderen en dat lukt niet of niet meer, dan is de boodschap: keer naar binnen toe, want waarschijnlijk moet de verandering van binnenuit komen. Het is een westerse gedachte dat de verandering van buitenaf moet komen. Alles is gericht op resultaat en als kind word je afgeleerd op je eigen intuïtie te vertrouwen.



... weglopen voor onze angst

Er is geen cultuur die je leert om trouw te blijven aan wat je voelt en dat maakt dat veel mensen afgesloten zijn van hun authenticiteit en kan het heel moeilijk zijn naar binnen te keren. Het vraagt moed een innerlijke reis te gaan maken, want die voor anderen onzichtbare reis krijgt weinig erkenning in onze cultuur. Want de aandacht gaat uit naar hoe de dingen eruit zien, wat ze betekenen voor anderen en je materiële waarde. De innerlijke reis op weg naar heilzame verandering, is vaak vol beproevingen. Het eerste wat je ontmoet is angst, waardoor je afgeschrikt kunt worden en je reis staakt.

Chödrön zegt in haar boek 'Als je wereld instort', dat er nooit iemand is die tegen ons zegt dat we moeten ophouden met weglopen voor onze angst. We krijgen bijna nooit te horen dat we er juist op

af moeten gaan, erbij moeten blijven, er vertrouwd mee moeten raken. Het advies dat we meestal krijgen is de angst te verlichten, te verdoezelen, een pil te nemen of afleiding te zoeken. Je zou het doorleven van angst kunnen zien als een soort test die geestelijke reizigers nodig hebben om zich bewust te worden van hun kracht.

GlouDEMANS geeft aan: in een transformatieproces is het eerste wat je kunt leren, is voelen wat er van binnen gebeurt, dat je iets moeilijks kunt voelen in plaats van te analyseren, een zelfonderzoek op een andere manier. Zodra je erkent dat je in een transformatie zit, gericht op een actieve innerlijke bijdrage, merk je dat het lichter wordt. Je ontdekt de waarde van je innerlijk kompas, het gevoel op intuïtie te kunnen vertrouwen, inzichten verwerven over wie je bent en waar je vandaan komt, en weggestopte emoties verwerken waardoor meer toegang tot jezelf.

Opgekropte gevoelens die boven komen drijven, horen bij het proces, zijn ineens weer levensgroot. Transformatie laat je zien wat er nog geheel wil worden. En als je echt kunt luisteren, zonder invulling, geef je het geblokkeerde deel de mogelijkheid uit de beknelling te komen. Zonder te oordelen begroeten wat erboven komt. Dat doen we als we mediteren, opkomende gedachten begroeten en loslaten. En dan wordt het stil, worden stilte en rust een weldaad, ontstaat er ruimte na te denken over een nieuwe vorm van levensinvulling passend bij de wens van je ziel.

Dit is een belangrijke fase om wijsheid op te doen en tot je kern te komen. Door nu geduld te hebben, te kiezen voor rust en zelfcompassie kan de transformatie echt plaatsvinden.

Osho over angst

De mens is angst. Dieren kennen geen angst, want ze hoeven niet te worden – zij zijn. Een hond is een hond en een tijger is een tijger, en er is geen probleem! Ook in de wereld van de Boeddha's is er geen angst, zij zijn aangekomen, met hen is het gebeurd. Er is nu geen doel meer, de reis is voltooid. Zij zijn thuis gekomen.

Tussen deze twee zit de mens: half dier, half boeddha. En daar zit de angst, het is die spanning. Een deel van jou wil teruggaan naar de dieren. Het trekt je terug en zegt: 'Kom terug! Het was zo mooi – waar ga je heen?'

Het andere deel blijft hopen op de toekomst. Op een wat indirecte manier weet je heel goed dat het zijn van een boeddha je bestemming is. Het zaadje is er en blijft zeggen: 'Vind de teelaarde, de juiste ondergrond en je wordt een boeddha. Ga voorwaarts...'

Deze felle strijd komt voort uit angst, de pure situatie waarin de mens zich bevindt, het meest fundamentele menselijke dilemma. De mens zit vast op kruisingen. Maar als je voor het ene kiest, moet je tegen andere mogelijkheden zijn – vandaar de angst welke richting te gaan. En deze angst is heel existentieel, iedereen wordt erin geboren.

Dat is de uitdaging, het probleem dat moet worden opgelost, dat moet worden getranscendeerd. Daar zijn twee manieren voor. De ene is de gang van zaken in de wereld, het verlangen als manier om deze angst te verbergen. Je haast je als een gek om geld te verdienen en je vergeet je existentiële angst. Deze begeerte naar geld of politieke macht is niets anders dan een dekmantel voor je angst. Verlangen is een manier om angst te vermijden, maar het blijft je lichte angsten geven die oppervlakkig zijn, niet existentieel. Natuurlijk, als je geld verdient, ga je wat angsten krijgen, maar die zijn niets vergeleken met de ware angst. Verlangen is het overdekken ervan. Het is een truck, een strategie en meditatie is het onthullen ervan.

De ware meditatie is gewoon ontspannen, stil zitten, het laten gebeuren, wat het ook is. De hele angst laten opkomen, naar de oppervlakte. En het gadeslaan, blijven gadeslaan en niets doen om het te veranderen. Getuige zijn is de ware meditatie. Dan wordt je boeddha zijn steeds krachtiger.

Getuige zijn is daar de voeding voor en hoe krachtiger je boeddha zijn wordt, des te minder angst er is en de dag dat het voltooid is, is je angst verdwenen.

Uit: Osho, The Perfect Master.

*Een bijdrage van Prem Abhay.*