

De Lichtbrenger

voor zoekers naar waarheid

Lucifer[®]

*Actuele onderwerpen gezien in het licht van de Oude Wijsheid of Theo-sofia:
de gemeenschappelijke bron van alle grote wereldreligies, filosofieën en wetenschappen*

Daar staan we dan
— en hoe nu verder?

Je bent meer dan je
depressie

Kan het leven
voltooid zijn?

Hoe 'de strijd om
het bestaan' steeds
meer uit de mode
raakt

Waarom hebben we
het zo druk?



Foto omslag:

Vissen eten de algen die
groeien op het schild van de
karetschildpad; een prachtige
symbiotische relatie.

Licht op ...

Daar staan we dan — en hoe nu verder?

p. 38

Hebben we de juiste ethische visie om goed te kunnen omgaan met nieuwe uitdagingen van onze tijd?

Herman C. Vermeulen

Je bent meer dan je depressie Wat zijn de oorzaken van depressies en hoe overwin je ze?

p. 41

Het overwinnen van een depressie is geen peulenschilletje. Toch is het mogelijk. Dit artikel geeft adviezen.

Kan het leven voltooid zijn?

p. 49

Voor wie spiritueel leeft, is de ouderdom de meest zegenrijke tijd van het leven.

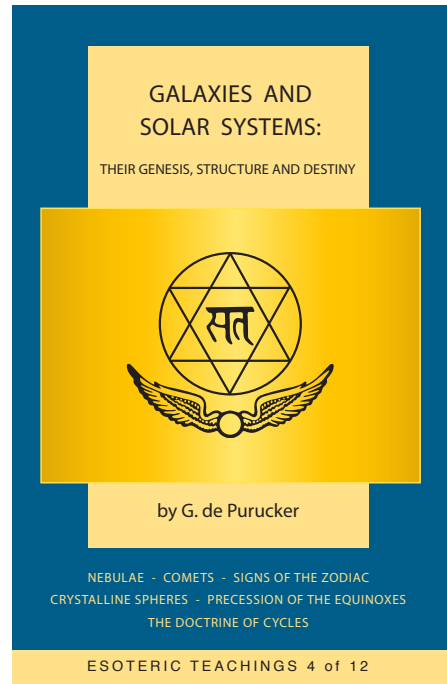
Barend Voorham

Hoe ‘de strijd om het bestaan’ steeds meer uit de mode raakt

p. 53

De basis van een apenkolonie blijkt meer op samenwerking gebaseerd dan op strijd. Bossen gedijen het best wanneer alle soorten elkaar kunnen ondersteunen. De voorheen omstreden theorie van samenwerkende bacteriën als basis voor evolutie is nu algemeen geaccepteerd. Hoog tijd om het idee van ‘de strijd om het bestaan’ te nuanceren.

Bouke van den Noort



SC

Omslag heruitgave *Esoteric Teachings*, deel 4 *Galaxies and Solar Systems*.

Waarom (x7) hebben we het zo druk?

En hoe komen we ervan af?

p. 59

Wat is drukte eigenlijk en hoe komen we zo druk? En wat kunnen we doen om minder druk te zijn of ons ten minste minder druk te maken?

Erwin Bomas

Gesignaleerd

68

- » Planten die in volkomen andere condities leren leven

Uw vragen

70

- » De aarde, levensatomen en klonen

Activiteiten Agenda

72

- » Lezingenserie in Den Haag
- » Nieuwe uitgave *Esoteric Teachings*, deel 4



Licht op ...

Daar staan we dan — en hoe nu verder?

Het lijkt erop, als u volgt wat er in de wereld gebeurt, alsof alles mogelijk is geworden. En dan denken we zowel aan de positieve als de negatieve mogelijkheden. We zeggen wel eens: “Gekker kan het niet worden.” Daarmee willen we aangeven dat het ons denken in alle richtingen te boven gaat. De uitdagingen waar we voor staan, en waar de samenleving ons voor heeft geplaatst, zijn zeer groot. Maar wij *zijn* die samenleving: als wij die uitdagingen zelf hebben gecreëerd, dan moeten wij daar ook de oplossingen voor hebben.

Een kleine groep werkt aan het idee om met zijn allen naar Mars te gaan, omdat de Aarde te veel opwarmt. Deze technologische uitdaging roept problemen op waar we bij lange na nog geen oplossing voor hebben. Het is ons nog niet gelukt om één mens op Mars te krijgen. En hoe halen we iemand terug naar de Aarde? Dat kunnen we nog helemaal niet — laat staan dat we de gehele mensheid kunnen verhuizen. Want wij gaan er wel van uit dat we allemaal van het veronderstelde voordeel mogen genieten. En we hoeven niet lang hierover na te denken om tot de conclusie te komen dat het veel eenvoudiger is om aan onze samenwerking met de Aarde te werken, zodat er hier harmonie ontstaat. De juiste kennis hebben we: we moeten het alleen doen. Het grootste obstakel is dus onze manier van denken. We moeten het eigen voordeel loslaten en meer leven volgens de donut- of cirkeleconomie.

De onevenwichtigheid in onze technische ontwikkeling

Er is een zeer grote onevenwichtigheid in onze samenleving. We creëren de meest fantastische dingen, maar weten niet hoe we ermee om moeten gaan. Ik bedoel niet de bediening van onze auto of videorecorder, maar het mentale en ethische doel waarvoor we deze technieken gebruiken.

De technici en wetenschappers die zich er speciaal op richten om de principiële ontdekkingen uit te werken en toe te passen in allerlei technische producten, houden zich in het algemeen niet bezig met de vraag welke ethische en morele vraagstukken het gebruik ervan met zich meebrengt. Wat zijn de effecten, wat breng je in de samenleving teweeg? Dat zijn vraagstukken die u en ik dus zelf moeten oplossen.

De leiders en andere invloedrijke mensen in de samenleving geven niet bepaald goede voorbeelden hoe hiermee om te gaan. Laten we duidelijk stellen dat principiële kennis neutraal is. In de uitwerking komt de keuze: welke kant sturen we het op? Atoomkracht is bijvoorbeeld een neutrale kracht. We kunnen deze gebruiken om energie op te wekken of om bommen te maken. Daar ligt dus onze keus: moeten we bommen willen maken?

Het vraagstuk wat we met een nieuwe techniek moeten doen, wordt extra lastig door het effect van gewinning. Soms maken of onderzoeken we iets zonder het meteen te gebruiken, omdat het een aantal ethische vragen met zich meebrengt. We kunnen het, we maken het, maar gebruiken het nog niet. De volgende stap is dan vaak een kwestie van tijd. De tijd rekt ons ethisch besef op, waardoor we op een gegeven moment vervallen tot het motto ‘wat kan dat mag’.

We stellen onszelf dus moreel en ethisch op de proef. Maar hebben we ook de juiste ethische visie ontwikkeld om met deze vraagstukken om te gaan?

Wat hebben we nodig om de grote vraagstukken op te lossen?

Het is niet alleen de techniek die ons voor vraagstukken plaatst. Denkt u even aan de democratische uitdagingen waar we recent mee te maken hebben gekregen. De door ons democratisch gekozen volksvertegenwoordigers moeten overeenkomstig onze keuze werken. Dat dat niet altijd gebeurt blijkt uit de manier waarop ze omgaan met referenda. Zij nemen zelf beslissingen met een gewone meerderheid van stemmen – soms zelfs over vraagstukken van leven en dood – maar als een standpunt in een referendum drie procent meer stemmen krijgt, dan wordt toch de vraag gesteld: is deze meerderheid wel groot genoeg?

Hoe gaan we om met zulke wisselende visies? En wat moeten we doen met de vraagstukken rond de uitzichtloosheid van het leven, het wel of niet actief beëindigen van ons leven, het wel of niet toelaten van asielzoekers, het wel of niet deelnemen aan militaire interventies, enzovoort? Wat we nodig hebben om tot een oplossing te komen voor al deze vraagstukken is ... *wijsheid*, dat is alles.

Wikipedia over wijsheid

Wat verstaan we onder wijsheid? Laten we kijken wat erover te vinden is in een technologische faciliteit die al vele jaren zeer veel gebruikt wordt: Wikipedia. Alles wat erop staat kan door iedereen geüpdatet worden, waarna een moderator kijkt of het zinvol is of niet. Dus daar vind je een algemeen beeld van wat er gedacht wordt. We geven nu de tekst over wijsheid [cursivering, nummering en onderstreping zijn van de auteur]:

1. *Wijsheid of levenswijsheid is de kunst om in alle levensomstandigheden juist te oordelen en te handelen. De betekenis is dus praktisch of moreel.*
2. *In de beschrijvingen van (levens)wijze mensen komt een zekere stereotypering naar voren: Volgens sommige beschrijvingen zijn wijzen: mensen die fouten gemaakt hebben, en daarvan geleerd hebben.*
3. *Zij hebben genoten en geleden, keuzes gemaakt, gehandeld en de verantwoordelijkheid voor hun daden aanvaard.*
4. *Wijzen hebben niet alleen hun eigen belang maar ook dat van hun medemensen bevorderd.*
5. *Zij hebben zichzelf leren kennen en zichzelf geaccepteerd; zij hebben de waarheid leren kennen en lijden niet meer.*
6. *Zij zijn ondanks ondervonden tegenslagen gelukkig; dankbaar; vriendelijk en worden niet (meer) geplaagd door onvervulde verlangens, hebben een goed geweten en de meesten zijn niet bang voor de dood. Je zou kunnen zeggen dat zij toonbeelden zijn van een geslaagd menselijk leven, de belichaming van humaniteit.*

Hieruit komen een paar opmerkelijke dingen naar voren. Voor mij is punt 1, over wat wijsheid is, het meest aansprekend: *Wijsheid of levenswijsheid is de kunst om in alle levensomstandigheden juist te oordelen en te handelen. De betekenis is dus praktisch of moreel*. Alleen al over het begrip juist handelen zouden we een 'Licht op' kunnen vullen. En de eindconclusie zou voor ons Theosofen moeten zijn: De betekenis is praktisch *en* moreel.

In punt 3, maar ook op een paar andere plaatsen, komt naar voren dat je eerst *genoten of geleden moet hebben* om tot inzicht te komen. Dit is wel een wat triest beeld. Moeten we dan alle ellende eerst meemaken om te weten te komen wat we moeten doen om het te vermijden?

Punt 4 gaat over dat wijzen *niet alleen hun eigen belang maar ook dat van hun medemensen hebben bevorderd*. Wij denken dat het laatste het uitgangspunt zou moeten zijn: de harmonie in het geheel bevorderen of bewerkstelligen.

Wijsheid is te trainen

Kunnen we alleen door ervaring wijs worden? Gelukkig geeft de Theosofie hier een heel duidelijk antwoord op. De mens – en niet alleen de mens – heeft capaciteiten die het onnodig maken om alle problemen aan den lijve te ondervinden. Wijsheid is veel meer dan alleen maar ervaren.

Heel vaak kunnen we op basis van onze intellectuele vermogens, onze kennis van de feiten, al berekenen wat het een en ander gaat opleveren. Maar onze intellectuele capaciteit is nogal een koude capaciteit. $2 \times 2 = 4$ is koud, en doet ook vaak geen recht aan het algemeen belang en de harmonie. Het intellect in zijn koude, afstandelijke vorm kan vanuit alle soorten motieven gebruikt worden.

Maar we hebben meer capaciteiten. Kennis en voorkennis hebben, het leren doorzien en voorzien, is een belangrijke eigenschap die wij *inzicht* noemen. Inzicht wil zeggen dat je de samenhang en onderlinge verbanden, de verbondenheid en wederkerige betrokkenheid ziet. Dit maakt het onnodig om dingen eerst te moeten uitproberen, om dan tot de conclusie te komen dat het beter was geweest als we het anders hadden gedaan.

Het belangrijkste wat we u te vertellen hebben is dat wijsheid te trainen is. Ze kan worden geleerd. Haast alle grote filosofische en religieuze systemen (wat iets anders is dan ‘godsdiensten’) hebben daar aanwijzingen voor gegeven. Heel vaak worden deze aanwijzingen in een gedegeneerde vorm gegeven, als gebods- en verbodsregels die men klakkeloos moet volgen. Dit is een grote fout. Het gaat om trainingsaanwijzingen die bestudeerd en geleefd moeten worden om inzicht te geven, om iets van onszelf te worden, om onze visie te verdiepen. Het gaat om karakterhervorming. Het duidelijkst vinden we deze aanwijzingen in de vier verheven Waarheden, het achtvoudige Pad en de zeven Pāramitā's. Als u deze combineert met de zeven Juwelen van Wijsheid, hebt u het recept om Wijs te worden. U moet uzelf dan wel trainen: de wijsheid leren zien en toepassen.

Pakt u de uitdaging op?

Het is heel jammer dat die fantastische theosofische kennis waar alle levensvraagstukken mee oplosbaar zijn, en waarin die wijsheidstraining zo duidelijk gepresenteerd wordt, zo weinig bekend is. Om te ontdekken hoe deze kan worden toegepast, en wat dit kan opleveren, zijn er in de komende tijd verschillende mogelijkheden. Allereerst kunt u in dit seizoen nog enkele lezingen bezoeken in Den Haag of online een lezing naar keuze bekijken. Verder kunt u, als we internationaal kijken, naar de ITC gaan dat van 26 tot 29 juli in Berlijn plaatsvindt. De ITC, ‘International Theosophy Conferences’, is een samenwerking vanuit verschillende theosofische tradities. Het komende conferentiethema is: *What is a life worth living?* Binnen dit thema zijn er een drietal levensvraagstukken uitgekozen: *religious intolerance*, *end of life issues* en *depression*. Deze onderwerpen zullen we met elkaar vanuit de theosofische invalshoek bestuderen. Het doel is een document te maken over deze onderwerpen, dat ook door niet-Theosofen goed te begrijpen is. Dat document moet inzicht geven in deze vraagstukken en vooral toepasbaar zijn in het dagelijkse leven: een niet te onderschatten uitdaging.

Een andere belangrijke mogelijkheid geeft ons symposium op 8 september aanstaande in Den Haag, met als thema *Levenswijsheid*. Dit willen we tot een ervarings Symposium maken door u de gelegenheid te geven een of meerdere levensvraagstukken te kiezen (daarover wordt ter plekke besloten), en deze samen met u te benaderen vanuit die theosofische Levenswijsheid. Niet om u te vertellen wat u moet doen, maar om de processen in de Natuur, de wetmatigheden, duidelijk te maken, zodat u zelf de keuzes kunt maken die u het beste vindt. Want, zo menen wij, als u kennis heeft van deze wetmatigheden kunt u een betere en bewustere keus maken.

Herman C. Vermeulen

Je bent meer dan je depressie

Wat zijn de oorzaken van depressies en hoe overwin je ze?



Kerngedachten:

» Depressiviteit ontstaat door het onvermogen onze meer edele aspecten waar te nemen, waardoor we ook de banden met anderen niet zien. Je laat je meeslepen door negatieve gedachten en hebt geen regie meer over je denkproces.

» Vertrouwen in het Zelf en de ander is de remedie.

» De paradox bij het ontwikkelen van werkelijk zelfvertrouwen is: je ontwikkelt het door zelfvergetelheid.

» Als je een adequate levensfilosofie hebt, is de kans dat je depressief wordt veel kleiner.

» Er zijn *triggers* waardoor depressiviteit zich kan gaan uiten. De werkelijke oorzaak is echter een onbalans in het denken en voelen.

» Depressieve mensen help je door goed te luisteren en te inspireren, niet door iets op te leggen.

Het overwinnen van een depressie is geen peulenschilletje. Toch is het mogelijk. De theosofische inzichten over ons bewustzijn voeren ons tot een begrip van wat een depressie is, hoe je deze voorkomt, en hoe je je medemensen die ermee kampen kunt begeleiden.

Om eventuele misverstanden te voorkomen: net als alle andere artikelen in ons tijdschrift *Lucifer – de Lichtbrenger* richten we ons op alle lezers die de rust en helderheid van geest hebben om over de diepere levensvragen na te denken. Het is dus geen praktijkhandleiding, bedoeld voor sterk depressieve mensen.

Shakespeare laat Hamlet uitroepen dat de mens een verheven wezen is. En inderdaad, elk mens beschikt over grootse intellectuele en spirituele vermogens. Er zit zo veel meer in de mens dan doorgaans wordt gedacht. Behept met vrije wil kan hij ervoor kiezen een constructieve kracht te zijn. Mensen hebben prachtige kunstwerken geschapen, diepgaande filosofische en religieuze verhandelingen geschreven. Mensen kunnen elkaar onbaatzuchtig liefhebben en inspireren.

Waarom dan zijn er zo veel mensen die niet weten wat ze met hun leven aan moeten? Mensen die gebukt gaan onder zware depressies en geen uitweg in hun lijden zien.

We weten dat ontzettend veel mensen lijden aan depressiviteit. En omdat het een van de taken van *Lucifer* is, door het verspreiden van kennis, mensen

perspectief te bieden, beschouwen we het als onze plicht ten minste een poging te wagen om tot een oplossing te komen voor dit gigantische probleem. We stellen in dit artikel eerst vast wat een depressie is, vervolgens analyseren we hoe die ontstaat en ten slotte trachten we erachter te komen wat we ertegen kunnen doen. Of nog beter: hoe we depressiviteit kunnen voorkomen?

Wat is depressiviteit?

Depressiviteit is zeker wat anders dan een rotbui of droefheid. Vrijwel iedereen zit weleens niet lekker in zijn vel. Depressiviteit echter wordt gekenmerkt door de volgende, langdurige symptomen:

- neerslachtigheid;
- een verlies aan levenslust;
- angstgevoelens;
- gebrek aan belangstelling (apathie).

De aard van depressie ligt in het feit dat dergelijke sombere gedachten steeds terugkomen bij de depressieve mens. Dit komt vanwege het cyclische karakter van gedachten. Je kunt namelijk bij gedachten een bepaalde levenscyclus herkennen. Ze worden geboren, je kunt ze voeden, ze kunnen groeien en zich vermenigvuldigen. Als we ze niet langer voeden en onderhouden, dan sterven ze en verdwijnen uit onze gedachtewereld, totdat ze na een bepaalde cyclus weer geboren worden als we opnieuw aan ze denken.

Gedachten nemen aan kracht toe, als ze gevoed worden door ons denken. Dus naarmate je een gedachte vaker denkt, zal die meer aandacht trekken en sneller en sterker terugkomen. Ze kan op een gegeven moment zo overweldigend zijn, dat ze alle andere gedachten wegdrukt. Vergelijk het met een koekoeksjong. De koekoek heeft zijn ei in het nest van een klein zangvogeltje gelegd, dat het tezamen met zijn eigen eieren uitbroedt. Het koekoeksjong is echter veel groter dan de andere kuikens. Het zal steeds al het eten dat de (gast)ouders brengen, opslokken, zodoende het voedsel aan zijn broertjes en zusjes onthouden en op een gegeven moment zijn stiefbroertjes en -zusjes uit het nest duwen.

De depressieve gedachte, die als dat koekoeksjong alle andere gedachten wegdrukt, is altijd een beperkende gedachte. Ze heeft betrekking op de eigen persoonlijkheid, die leeft in het gevoel van isolement. Depressiviteit versterkt daarom de focus op het persoonlijke 'ik', en wel in die mate, dat het bewustzijn bovenpersoonlijke ideeën en idealen niet meer kan waarnemen.

Je zou depressiviteit daarom *self-inflicted* (zelf veroorzaakt) kunnen noemen. Ofwel, door het onvoldoende beheersen van het eigen denken, ben je niet in staat de gedachtestroom te beheersen. Je denken is als het ware poreus en trekt sombere gedachten aan. Om die reden woekeren de depressieve gedachten als onkruid in je voort. Dit klinkt wellicht hard, maar het betekent ook – en dat is hoopgevend! – dat je de depressiviteit ook zelf kunt oplossen. Als we ons leren te concentreren op iets wat we interessant of mooi vinden, verandert onze gemoedsgesteldheid. Depressiviteit, ja, zelfs het hebben van een slechte bui, kan alleen ontstaan als we op onszelf gericht zijn. Als we ons focussen op een gedachte die boven onszelf uitstijgt, zoals op een kunstzinnig, religieus, filosofisch of wetenschappelijk idee, of als we intensief meeleven met anderen, verandert ons humeur meteen, omdat we dan niet meer op onszelf gericht zijn. We worden dan afgeleid van ik-gerichte, negatieve gedachten.

Waarom is de ene mens vatbaar(der) voor depressies en de andere niet?

Depressiviteit kun je omschrijven als het vatbaar zijn voor neerslachtige, angstige en apathische gedachten, die alle andere gedachten overwoekeren. Nu is de gedachtesfeer van onze planeet aarde behoorlijk vervuild door een enorme hoeveelheid neerslachtige gedachten. Dat komt omdat veel mensen negatieve gedachten denken. Ze nemen die gedachten al dan niet bewust of onbewust over van anderen, veelal omdat men niet zelfstandig denkt. Aldus word je depressief.

Het proces verloopt hetzelfde als bij een fysieke epidemie, waarbij de ziektekiem (het virus of de bacterie) van mens tot mens gaat. Daardoor raken mensen besmet. Die besmette mensen kweken op hun beurt weer nieuwe bacteriën. Zo maken we elkaar ziek. Op identieke wijze kunnen we elkaar ziek maken met moedeloze gedachten. Maar, hoe komt het dat de ene mens vatbaarder is voor dergelijke gedachten dan de ander? Volgens ons komt dat door drie oorzaken:

1. Onvermogen om de eigen vrije wil te zien en te gebruiken.
2. Onvermogen om naar 'binnen' te kijken.
3. Onvermogen om naar 'buiten' te kijken.

Onvermogen om de eigen vrije wil te zien en te gebruiken

Met vrije wil bedoelen we vooral dat je zelfstandig kiest welke gedachten je denkt. Depressieve mensen hebben vaak het idee dat ze niet in staat zijn andere gedachten te denken dan de sombere gedachten die hen zo kwellen. Maar de vrije wil is tevens heel belangrijk in het licht van de samengesteldheid van het menselijke bewustzijn. De mens heeft enkele, kwalitatief verschillende bewustzijnsaspecten. Omdat de mens een vrije wil heeft, kan hij kiezen tussen die aspecten. Hij kan kiezen voor persoonlijke, naar zelfzucht neigende karakteristieken, of voor edele, onzelfzuchtige impulsen en karakteristieken. Al deze onzelfzuchtige karakteristieken komen voort uit wat je het Hoger Zelf kunt noemen; en de persoonlijke, zelfzuchtige karakteristieken vormen het lager zelf. Het is dit deel dat ook depressief kan worden.

Onvermogen om naar 'binnen' te kijken

Wat bedoelen we met onvermogen om naar 'binnen' te kijken?

Laten we allereerst stellen dat dit onvermogen niet chronisch hoeft te zijn. Je zou het eerder als een tijdelijke be-

perking kunnen zien.

Dat onvermogen naar binnen te kijken, heeft alles te maken met de samengesteldheid van het bewustzijn. Zodra iemand niet meer zijn meer innerlijke bewustzijnsaspecten gewaarwordt (die aspecten die voortkomen uit wat we zojuist het Hoger Zelf noemden), heeft hij ook het idee dat hij onmachtig is zijn denken te beheersen. Dan geeft hij zich passief over aan de sombere gedachten. Hij voelt zich niet bij machte die sombere gedachten de baas te worden. Dat gevoel van machteloosheid leidt er snel toe, dat je de schuld buiten jezelf zoekt. ‘Het komt door mijn opvoeding dat ik zo ben’. ‘Ik kan er ook niets aan doen, het is mijn DNA, het is dat stofje in mijn hersenen’.

We maken onze eigen werkelijkheid. Iets is waar en bestaat voor ons, als we er waarheid en werkelijkheid aan toekennen. Als we alleen maar werkelijkheid toekennen aan onze depressieve gevoelens, en we dus het vermogen missen naar binnen te kijken – naar onze geestelijke aspecten – dan maken we ons vatbaar voor allerlei depressieve gedachten die zo overvloedig in onze wereld rondwaren. De door jezelf gecreëerde werkelijkheid wordt dan gedomineerd door het idee dat je niets kan, dat je een mislukkeling bent. “Ik heb gefaald en ik zal altijd blijven falen”, zegt de depressieveling. Hij ziet zijn eigen kwaliteiten in het binnenste van hemzelf niet.

Onvermogen om naar ‘buiten’ te kijken

Het onvermogen naar ‘buiten’ te kijken hangt nauw samen met het onvermogen naar ‘binnen’ te kijken. Wat bedoelen we ermee?

Je bent niet meer in staat om de mensen om je heen werkelijk te zien. Je begrijpt niet meer dat je een wezenlijke band met hen hebt. Je voelt je als mens op een onbewoonbaar eiland; iemand zonder contact met andere levende wezens. Je voelt je onbegrepen. Je denkt dat anderen niets voor jou kunnen betekenen en jij niets voor hen.

Ook hier maak je weer je eigen werkelijkheid. Als iemand zichzelf niet meer als onderdeel van een groep ziet, dan is dat voor hem een feit. Dan maak je een gedachtebeeld waarin je partner, je vrienden of collega’s je afkeuren, je niet waarderen, niet nodig hebben of toch niet begrijpen. Je ziet de ander als scheidsrechter die afkeurend oordeelt. Dit beeld bestaat alleen in het denken van degene die lijdt aan depressie en kan alleen ontstaan doordat de gedachten weer rond het eigen persoonlijke ik circuleren.

Waarom heeft dit onvermogen te maken met het onvermogen naar binnen te kijken?

Dat komt omdat de hogere aspecten wel die relaties tussen

wezens beseffen. Als we die hogere invloeden niet meer ervaren, ontstaat de situatie dat we menen dat anderen niets met ons te maken hebben. Het leidt tot het gevoel van isolement.

Het competitie-element, waarvan de huidige samenleving doordrongen is, geeft voeding aan het onvermogen. Vooral voor jongeren moet alles wel competitie lijken. Wie is de beste? Wie haalt de hoogste cijfers? Wie wint de wedstrijd of de quiz? Welk land heeft de sterkste economie, het beste educatiesysteem? Overal zijn hitlijsten. *Social media* spelen hier ook een cruciale rol in. Iedereen laat zich bijvoorbeeld op Facebook van zijn beste kant zien. Tegenslagen en mislukkingen worden niet gepost. Zo ontstaat er een schijnbeeld van de werkelijkheid. Anderen denken dat ze aan die werkelijkheid moeten voldoen. Daardoor ontstaat er een competitie tussen wie de mooiste vakantiefoto’s heeft, op de gekste party’s is geweest en de meeste *likes* heeft. Het idee dat we zouden moeten samenwerken wordt veelal ondergeschikt bevonden aan het idee dat je beter moet zijn dan anderen. En als de druk te groot wordt, voel je je onmachtig, zie je je eigen kwaliteiten niet meer en beseef je niet dat de ander niet je concurrent maar je metgezel is.

Verlies van vertrouwen

In een natuurlijk leerproces, zoals je dat vaak bij kinderen ziet, ga je ervan uit dat je eens zal beheersen wat je leert. Jonge peutertjes zullen er in het algemeen niet van uitgaan dat ze nooit leren lopen en ook al vallen ze nog zo vaak, ze zullen hun pogingen niet opgeven. Waarom is dat bij ouderen vaak zo anders?

Hierboven schreven we al over de druk en competitie van de huidige samenleving. Maar wat een nog grotere rol speelt, is het gebrek aan vertrouwen dat mensen in zichzelf hebben. Dat gebrek ontstaat vanwege een verkeerde visie op het leven en op de mens. Als je de mens ziet als een toevallig ontstaan product, dan ligt het voor de hand dat je het vertrouwen in jezelf gemakkelijk kunt verliezen. Maar zelfs als je een levensvisie hebt die uitgaat van karma, kun je je dusdanig openstellen voor het neerslachtige ideeëngoed dat in de wereld rondwaart, dat je er depressief van wordt.

Wanneer we het vertrouwen in onze hogere aspecten verliezen en daardoor ook het vertrouwen in anderen kwijtraken, is de kans levensgroot dat we in de neerwaartse spiraal geraken.

Bij moedeloze mensen zie je vaak dat ze negatieve ervaringen in het leven hebben gehad, of wat ze meegemaakt

hebben als negatief ervaren. Ze blijven als het ware vastgeroest zitten in die ervaringen, wat ertoe leidt dat ze negatieve gedachten blijven herhalen.

Gedachten hebben de neiging, zoals hiervoor al gezegd, cyclisch terug te komen bij degene die ze denkt. Zo kom je steeds dieper in de put.

Een van de symptomen van depressiviteit is passiviteit, ja, zelfs apathie. Die passiviteit leidt tot een nog grotere mate van onzelfbewust denken. Je geeft je over aan de stroom van sombere gedachten. Je opent de deur wagenwijd voor al die aan je eigen denken verwante, sombere gedachten die tot de denksfeer van de aarde behoren.

Vanwege de vatbaarheid voor dergelijke gedachten ontstaat het idee dat het leven uitzichtloos kan zijn, in ernstige gevallen gecombineerd met een doodswens.

Wat te doen?

Het spreekt voor zich dat er geen gemakkelijke remedie is tegen depressiviteit. Wellicht is de stroom droefgeestige gedachten in vele jaren, ja, zelfs levens, gegroeid. Als gedachten gedurende jaren gevoed zijn door het menselijke bewustzijn, dan is het onmogelijk dat ze in een korte tijd kunnen ophouden te bestaan. Dat neemt niet weg dat het genezingsproces *zonder enige twijfel* mogelijk is.

We moeten weer vertrouwen krijgen: allereerst vertrouwen in onze vrije wil en dan vertrouwen in het (Hoger) Zelf krijgen. Dan weten we dat we alle vermogens bezitten die nodig zijn om zinvol te leven en dat we die kunnen gebruiken. Dan krijgen we ook vertrouwen in onze medemens, want ook zij hebben dezelfde potentie aan geestelijke vermogens als wij.

Vertrouwen ontstaat als we ons niet meer als slachtoffer zien. We hebben het zelf gedaan! We hebben zelf de stroom negatieve gedachten in beweging gezet en we hebben er zelf voor gekozen deze te voeden. De oorzaken ervan zijn altijd naar onszelf terug te voeren.

De grote paradox bij het ontwikkelen van zelfvertrouwen is dat we in feite tot zelfvergetelheid moeten komen. Het Hoger Zelf is namelijk dat aspect in ons, waarin de vermogens en kwaliteiten zitten, die, als we ze ontwikkelen, ons tot nuttige, gelukzalige en edele krachten maken. In het Hoger Zelf zitten vermogens als begrip, mededogen, kalmte, geduld en doorzettingsvermogen. Die vermogens komen tevoorschijn, als we de eigenschappen van het lager zelf – de persoonlijke mens – vergeten. Die persoonlijke mens is het die depressief is. Hij ziet de banden met het overige leven niet. Hij ziet geen doel in het leven. Daarom moeten we het lager zelf vergeten, opdat het Hoger

Zelf in ons gestalte kan krijgen en de leiding kan nemen. Je vergeet het lager zelf door er geen aandacht aan te geven. Richt dus je gedachten op iets anders. Tracht iets van het bovenpersoonlijke te vinden en koester dat. Het helpt daarbij als je beseft dat elk beperkend idee over jezelf illusoir is. Je bent uiteindelijk een zelfstandig denkend bewustzijn, de baas over je gedachten. Alle wijsheid zit in je. We leren door wat innerlijk in ons aanwezig is naar buiten te brengen. Je leert elke dag, elke seconde en dit doe je leven na leven. Het leven is een leerschool en heeft zin. Naarmate je meer vertrouwen in je Zelf krijgt, neemt ook het vertrouwen in anderen toe.

Vaak beseffen depressieve mensen niet, wat ze anderen aandoen. Door de focus op het lager zelf begrijpen ze niet hoe oncollegiaal, ja, zelfs asociaal ze zich opstellen. Ze begrijpen niet dat ze zichzelf als spil van de wereld wanen en alleen maar oog hebben voor hun eigen depressieve gedachten. Enige zelfreflectie kan al een aanmoediging zijn uit je depressie te komen. Richt je op de ander, want ware liefde, vriendschap en mededogen doen de focus niet op jezelf richten, maar op je medemens.

Je gaat dan ook steeds beter begrijpen, dat je er niet alleen voorstaat. Het is een illusie te denken dat niemand je kan helpen. Je bent nooit alleen. Want je bent verbonden met alles om je heen. Je bent een onmisbaar knooppunt in een levensweb. In essentie ben je een bron van mededogen en in staat om anderen te inspireren.

Natuurlijk zal je niet onmiddellijk vanuit een zware depressie naar een puur mededogende kracht in de wereld kunnen groeien. Je kunt echter wel met kleine dingen beginnen, zoals het vaker bezoeken van je familie, je buurvrouw helpen met de boodschappen, oprechte belangstelling tonen voor het verhaal van je collega, enzovoort.

Vertrouwen in je Zelf en in de ander ontwikkelen kan alleen plaatsvinden op basis van de vrije wil. Je moet weten dat het kan lukken. Diep in onszelf weten we ook dat karakterhervorming mogelijk is. Dat innerlijke weten sterkt en inspireert ons om met de vrije wil ook daadwerkelijk ons leven te veranderen.

Waarom zijn zo veel mensen depressief?

De cijfers over de aantallen mensen die depressief zijn en antidepressiva slikken, zijn schrikbarend hoog. Niet alleen in Nederland, maar in de gehele westerse wereld lijden mensen aan depressiviteit. Het is zonder enige twijfel de grootste (psychische) epidemie van deze tijd.

Dit roept de vraag op waarom er thans zo veel mensen depressief zijn. Een antwoord dat vaak op deze vraag ge-

geven wordt, is dat de druk en de stress heden ten dage ontzettend groot zijn. Wij ontkennen dat niet, maar geloven dat er een nog diepere oorzaak is.

De oorzaak is *een gebrek aan visie op het leven*.

De oude, christelijke gedachten over hemel en hel, de zin van het leven, over een Opperwezen dat alles bestiert, hebben door de moderne, materialistische wetenschap sterk aan invloed ingeboet. Zelfs gelovigen twijfelen aan deze levensvisie. Anderzijds biedt het materialisme geen enkel perspectief. Immers als het waar is dat het leven uit dode materie is voortgekomen, en dat alles door toeval bepaald zou zijn, dan heeft het leven zin noch doel.

De Theosofia leert dat we in een transitie zitten. De oude middeleeuwse gedachten hebben afgedaan, maar een nieuwe, meer op feiten gebaseerde levensfilosofie leeft nog nauwelijks. Het gevolg is onzekerheid en soms zelfs wanhoop. Soms zie je in één mens oude en nieuwe gedachten. Iemand kan bijvoorbeeld de Theosofie als waarheid hebben leren kennen en toch spelen oude gedachten op, waardoor ook hij aan depressiviteit kan lijden. Hoe minder rust je kunt vinden in een betrouwbare levensfilosofie, des te meer focus je je op de tijdelijkheid van het bestaan. Je wilt genieten. Maar duurzaam geluk bestaat niet in een wereld waarin alles voorbijgaat. Je ziet dan geen perspectief meer en, maakt je daarom vatbaar voor depressieve gedachten.

Triggers

Toch wordt niet iedereen depressief. Sterker, hoe groot de epidemie ook is, het is altijd een minderheid die depressief is. Met andere woorden: ook al is de gedachtesfeer vol moedeloze en depressieve gedachten, je hoeft er niet door besmet te raken. Het is echter niet zo dat de niet-depressieve meerderheid een praktische levensfilosofie heeft. Wat dat betreft onderscheiden depressieve en niet-depressieve mensen zich niet. Waarom worden sommigen dan wel en anderen niet depressief?

Dat komt natuurlijk enerzijds, omdat iedereen anders is en op omstandigheden anders reageert. Maar misschien nog belangrijker is het feit dat als de levensomstandigheden gunstig zijn, het lijkt alsof je zonder levensfilosofie goed en gelukkig kunt leven. Als het je economisch of in de persoonlijke sfeer voor de wind gaat, en je denkt verder niet al te diep over het leven na, dan lijkt het alsof er geen vuiltje aan de lucht is. Totdat het levenslot zich keert. Dan blijkt dat gelukkige leventje schone schijn te zijn geweest. Dan blijkt dat geld en bezit geen enkele waarborg zijn voor geluk, want rijken zijn immers ook vaak depressief.

En toch zeggen wij dat het niet de levensomstandigheden zijn die de depressie veroorzaken. Het feit dat er mensen zijn die zich in de meest verschrikkelijke omstandigheden toch gelukkig weten te voelen, getuigt daarvan. Het gaat namelijk om de visie op die levensomstandigheden en het is het gebrek aan een juiste visie die ervoor zorgt dat een depressie op de loer ligt.

Feitelijk wil dat zeggen, dat als je geen adequate levensfilosofie hebt, je *latent* depressief bent. Zelfs de vrolijkste mensen kunnen daarom depressief worden, als ze ineens met een wending in hun persoonlijk leven geconfronteerd worden.

Die wendingen zijn als *triggers* die plotseling die slapende depressie wakker maken.

Hieronder geven we wat van die *triggers*.

Emotionele uitgeputheid en onevenwichtigheid

Er zijn in onze samenleving veel mensen die emotioneel overbelast zijn. De oorzaken daarvan zijn schier oneindig. Die overbelasting kan ontstaan door stress en prestatiedruk (competitie) op school of op het werk. Je bent moe, slaapt slecht en gaat toch maar door met het werk. Psychisch veeleisend werk hoort hier ook toe. Verliestrauma's kunnen ons emotioneel evenwicht ook verstoren, zoals een scheiding en het verlies van een geliefde of een baan. Alcohol en drugs spelen in dit proces eveneens vaak een funeste rol.

Onder deze trigger kun je verder alle andere soorten trauma's scharen, zoals seksuele intimidatie en huiselijk geweld. Ze dragen in heel wat gevallen bij tot een emotionele onbalans.

Iemand die emotioneel uit het veld is geslagen, kan niet rustig nadenken. Hij wordt overgevoelig voor mentale en emotionele invloeden. Het kritisch vermogen verslapt.

Let wel, de depressie komt altijd voort uit disharmonisch denken. Als iemand te veel nadruk legt op zijn gevoelsmatige, mentale aspecten, dan maakt hij zich vatbaar voor gedachten die deze hierboven beschreven gebeurtenissen oproepen. Het zijn dus niet de gebeurtenissen zelf die de depressie veroorzaken, maar de mentaal-emotionele reactie hierop. Immers, twee mensen die in dezelfde toestand verkeren – rouw na een sterfgeval bijvoorbeeld – kunnen heel anders reageren. Als je je denken onder controle houdt, is de kans op een depressie veel minder groot.

In een mentaal-emotioneel gezonde situatie vormt het bewustzijn van de mens een schild, waardoor bepaalde gedachten buiten het denken gehouden worden. Feitelijk

wordt dit schild gevormd door een veld van constructieve denkbeelden die om de mens heen zit. Door de emotionele onevenwichtigheid, die altijd totstandkomt door disharmonisch denken, ontstaan hier scheuren in, waardoor mensen vatbaar worden voor mentale depressieve ziektekiemen, precies zoals fysieke vermoeidheid ons vatbaar maakt voor bacteriën en virussen. Ons bewustzijnsschild wordt poreus en laat neerslachtige invloeden door. Het is dus onze eigen mentaal-emotionele gesteldheid, die ons al dan niet vatbaar maakt voor neerslachtigheid.

Een illustratief voorbeeld hiervan is de zogenaamde postnatale depressie. In de baarmoeder is de baby door een fysieke navelstreng verbonden met het lichaam van de moeder. Maar na de geboorte is het kind nog steeds verbonden met de moeder, alleen nu door een *emotionele navelstreng*. Het is verbonden met de *emotionele natuur* van de moeder. Het bewustzijn van de moeder en het kind zijn zo op elkaar gefocust, dat de moeder instinctief alle strubbelingetjes en ongemakken van haar baby opmerkt. Het is door deze sterke emotionele band dat, in het geval van een huilbaby bijvoorbeeld, de moeder emotioneel uitgeput kan raken. (De vader en andere familieleden spelen een belangrijke rol in de voorkoming van een postnatale depressie door de moeder te ondersteunen en zo het bewustzijnsschild gesloten te houden voor 'indringers' van buiten.)

Hoge eisen

Een andere trigger is het niet meer kunnen voldoen aan eisen die gesteld worden of die men zichzelf stelt. Sommige mensen leggen de lat voor zichzelf erg hoog. Die eisen kunnen uit een onzelfzuchtige motivatie totstandgekomen zijn, maar als ze onrealistisch zijn, kunnen ze tot teleurstelling leiden. Je kunt bijvoorbeeld niet verwachten dat door je tomeloze inzet de opwarming van de aarde in één jaar teniet wordt gedaan. En na decennia van oorlog in het Midden-Oosten zal het ook generaties duren voordat de vrede er is, ook al zet jij je daar sterk voor in.

Als mensen hun onzelfzuchtig ideaal *verpersoonlijken*, en het al dan niet verwezenlijken ervan gaan opvatten als een *persoonlijk* succes of falen, dan kan het haast niet anders of het moet tot deceptie leiden. Dan ga je jezelf of anderen de schuld geven. Dan ontstaat cynisme: de wereld wordt toch nooit beter.

De hoge eisen hebben vaak ook een persoonlijke achtergrond. Men werkt, soms onbewust, voor zichzelf: voor het grotere huis, de nieuwe auto en tweede vakantie. Later, als je deze doelen gerealiseerd hebt, vraag je je af waarvoor je het eigenlijk gedaan hebt, omdat het niet heeft opgeleverd

wat je gehoopt had.

Omgaan met tegenslag

Een andere trigger is het onvermogen goed met tegenslag om te gaan. Deze trigger heeft natuurlijk alles met de vorige te maken; als je (te) veel van het leven verwacht, dan is de kans op tegenslag groot. Op zich is het mislukken van een onderneming helemaal niet erg. Je kunt erdoor groeien en sterker door worden. Problemen ontstaan echter als je daardoor tot passiviteit vervalt.

Veelal wordt kinderen niet meer geleerd goed met tegenslag om te gaan. Ouders beschouwen hun kroost als prinsjes en prinsesjes. Alles in hun leven moet soepel en probleemloos verlopen. Als ze een onvoldoende op school halen, krijgt de leraar de schuld. Bovendien wordt vaak verondersteld dat ze overal goed in moeten zijn.

Dit soort irreële verwachtingspatronen moet welhaast tot desillusies leiden.

Eenzaamheid

Een andere trigger is eenzaamheid. De familiebanden zijn losser dan vroeger. De vertrouwde omgeving is wellicht weggefallen. Mensen leven naast elkaar zonder elkaar te kennen. Verlegenheid belet het maken van contacten en het geven of vragen om hulp.

Let wel: de eenzaamheid zelf is niet de depressie, maar verhoogt de vatbaarheid ervoor. Feitelijk bestaat eenzaamheid niet, we zijn immers verbonden met al het overige leven. Het ervaren van eenzaamheid is een toestand van het denken die ontstaat als je je focust op je eigen persoonlijk zelf en niet in staat bent dieper in jezelf te schouwen en feitelijk dus ook niet 'naar buiten' kunt kijken.

Mensen zijn vervreemd van de natuur, leven in betonnen gebouwen. Vooral de herfst en de winter, als het vroeg donker is, ervaren mensen als een zware tijd. Als je geen levensfilosofie hebt, en je voelt je geheel en al op jezelf aangewezen, dan is de vatbaarheid voor depressie groot. Het lijkt wel of die naargeestige gedachten zich ophopen in de donkerte van de winternacht en als dieven het bewustzijn van de mens insluipen.

Genezingsproces

Verreweg het belangrijkste geneesmiddel tegen al deze somberheid is het koesteren van een *actieve* spirituele levensvisie. Dat is tevens de meest adequate preventie tegen depressies. Iedereen kan een spirituele visie ontwikkelen op de mens zoals hij werkelijk is. Iedereen kan zich een beeld vormen van edele eigenschappen, van de schoonheid, het

Antidepressiva

Naast gesprekstherapieën proberen professionals depressies ook met medicijnen te genezen. Of eigenlijk is 'genezen' niet het juiste woord, want deze zogenaamde antidepressiva beletten weliswaar dat de sombere gedachten zich manifesteren, maar ze doen ze niet verdwijnen. De oorzaak ervan wordt niet weggenomen. De sombere gedachten zullen weer terugkomen als met de antidepressiva wordt gestopt. In feite wordt een groot deel van het gevoelsleven uitgeschakeld, omdat deze pillen bepaalde effecten in het brein veroorzaken, waardoor gedachten en gevoelens zich niet kunnen manifesteren. Daarom lossen antidepressiva nooit iets op. Je kunt ze gebruiken om de ergste pieken van depressiviteit te 'overleven', maar er moet in feite dan al een plan zijn ze af te bouwen en uiteindelijk zonder te kunnen.⁽¹⁾

Binnen vakkringen wordt genuanceerd gedacht over antidepressiva. Ronduit tegen is de Deense hoogleraar, Peter Gøtzsche. Hij heeft over antidepressiva het boek *Dodelijke psychiatrie en stelselmatige ontkenning* geschreven.⁽²⁾ Hij strijdt al jaren tegen het overmatig gebruik van antidepressiva en de dubieuze rol die farmaceutische bedrijven daarin spelen. Hij beweert dat de werking van antidepressiva uiterst gering is, ook al omdat de diagnose niet altijd juist is. De bijwerkingen – zoals zelfmoordneigingen en verslaving – worden genegeerd.

Andere experts schetsen een positiever beeld. Psychiater Christiaan Vinkers en apotheker Roeland Vis vinden ook dat te vaak antidepressiva worden voorgeschreven, en dat deze medicijnen vaak niet werken, maar, zo zeggen zij, in sommige gevallen kunnen ze zelfs levensreddend werken.⁽³⁾

begrip dat in ons Hoger Zelf aanwezig is.

Leer de mens te zien als een eeuwigheidspelgrim, die een eeuwigheid achter en voor zich heeft. Als je iets van die verhevenheid hebt gadeslagen, in jezelf en in anderen, dan kan geen depressieve gedachte vat op je krijgen.

Naast het vergeten van je persoonlijke zelf is het ontwikkelen van concentratie uiterst belangrijk. Je leren te concentreren op spirituele, bovenpersoonlijke aspecten, is de remedie. En dat hoeven zeker niet altijd theosofische ideeën te zijn, hoewel die natuurlijk zeer effectief zijn. Maar ook als je je richt op muziek, op de natuur, als je vrijwilligerswerk gaat doen, belangeloos in de kantine gaat staan van een buurthuis of sportclub, dan ben je al bezig iets van die

bovenpersoonlijke aspecten in jezelf te wekken.

Wat daarbij zeer nuttig is, is dat je leert anderen te vergeven. Oprechte vergevensgezindheid is bij uitstek een bovenpersoonlijke karakteristiek, die bevrijdend werkt. Leer jezelf niet als slachtoffer te zien, maar als deel van een proces dat er uiteindelijk toe leidt dat je krachtiger in het leven komt te staan. Zie je eigen mislukkingen en tegenslagen als reacties op innerlijke groei. Ze zijn niet altijd ongunstig. Het leed is je beste vriend. Ook al herken je dat niet meteen, het doet altijd een beroep op je edele aspecten. Hoe vaak zijn mensen niet achteraf dankbaar voor het inzicht dat ze door een eerder doorgemaakt lijden hebben gekregen?

Begeleiden van depressieve mensen

Het zal in het algemeen weinig zin hebben zwaar depressieve mensen te bestoken met deze theosofische handreikingen. Dat zal geen of nauwelijks effect hebben. Immers, depressieve mensen zijn zo in hun persoonlijke zelf gekeerd, dat ze alleen maar die gedachten opvangen, die rechtstreeks met dat lager zelf te maken hebben. Niettemin kan het genezingsproces, zoals wij dat hierboven beschreven, een uitstekende basis zijn om hen te helpen, mits je het met veel tact, mensenkennis en wijsheid toepast.

Daarbij geldt de algemene regel: leg niets op. Probeer samen te ontdekken welke bovenpersoonlijke dingen nog een rol spelen. Welk ideaal heeft men nog?

Als begeleider moet je heel goed luisteren. Elk mens heeft een ideaal. Probeer samen erachter te komen wat dat is. Iedereen heeft een visie op iets wat in de toekomst pas verwezenlijkt wordt: door te luisteren en te vragen kun je dat ideaal ontdekken. Maak dus contact met het nog gezonde deel van de mens. Ga niet mee in de depressie. Je kunt er begrip voor tonen, maar moet het niet versterken. Uiteraard moet je onverstoort geduld hebben. Als je zelf je bovenpersoonlijke houding verliest, zal je weinig succes hebben. Je bovenpersoonlijke liefde voor de ander beschermt je tegen zijn depressiviteit, maar is bovendien een zeer reële steun voor degene die je tracht te helpen. De wetenschap dat iedereen, ook iemand die aan depressies lijdt, in essentie alle vermogens heeft om een zinvol leven te leiden, helpt je dit geduld en deze liefde te ontwikkelen. Bewustzijns-groei gaat meestal niet met sprongen, maar stapje voor stapje. Een praktische tip zou kunnen zijn samen een dagboekje bij te houden, waarin de positieve stapjes vooruit worden genoteerd.

Ten slotte zou het goed zijn, uiteraard indien de ander dat wil, hem uit zijn omgeving te halen. Het is die om-

geving die als het ware doordrenkt is van al die negatieve gedachten. Samen een wandeling over het strand maken, naar een concert of een goede film gaan, doorbreekt de sleur. Daardoor worden andere gedachten opgepakt, en verliezen de sombere gedachten iets van hun kracht. Maar dwing nooit, probeer te inspireren.

Onze verantwoordelijkheid

Ieder individu is verantwoordelijk voor zijn eigen mentale en emotionele gesteldheid. Immers, je denkt je eigen gedachten. Toch zijn we ook voor elkaar verantwoordelijk. Het denken van gedachten is een ernstige zaak, omdat gedachten van het ene denkvermogen naar het andere kunnen gaan.

Zoals we er met elkaar voor moeten zorgen dat het milieu niet vervuult, moeten we ook gezamenlijk de mentale en emotionele sfeer van de aarde schoonhouden.

We zijn allen verantwoordelijk voor de psychische gezondheidstoestand op de aarde. Het is dus onze plicht degenen die uit evenwicht zijn en aan depressies lijden, te inspireren de harmonie in zichzelf te vinden.

Referenties

1. In een drietal artikelen is ooit gepoogd uit te leggen hoe medicijnen, en dus ook antidepressiva werken. SC, 'Stoffelijke en bewustzijnsveranderingen-1. De samengesteldheid van de mens'. Artikel in *Lucifer*, jaargang 30, nummer 5, oktober 2008, blz. 68-73. Idem-2. 'Beïnvloeding door levende bouwstenen', jaargang 30, nummer 6, december 2008, blz. 110-115. Idem-3. 'Hoe werken medicijnen?', jaargang 31, nummer 1, februari 2009, blz. 11-17.
 2. Peter C. Götzsche, *Dodelijke psychiatrie en stelselmatige ontkenning*, Uitgeverij Lemniscaat, Rotterdam 2016.
 3. *de Volkskrant*, 10 november 2017.
-



Kan het leven voltooid zijn?

In veel westerse landen, waar de welvaart en de luxe de laatste decennia sterk zijn toegenomen, worden mensen steeds ouder. Voor velen is dat een verheugend feit, want men wil niet graag dood. Niettemin wordt er over een *oudererenprobleem* gesproken. Als je ouder wordt, wil het lichaam niet meer zo goed functioneren. Veel bejaarden verliezen daarom hun zelfstandigheid. Ze scheppen geen genoeg meer in de dingen die ze doen. En als hun mentale capaciteiten ook achteruitgaan, dan biedt het leven geen enkel perspectief meer en wil men dood. Sommige politici willen deze wens faciliteren.

De huidige Nederlandse wetgeving staat euthanasie toe bij wat men ondraaglijk lijden noemt, mits aan bepaalde voorwaarden is voldaan. De patiënt zelf moet het verzoek bij een arts indienen. Deze moet vaststellen dat er sprake is van uitzichtloos en ondraaglijk lijden en ten minste één andere, onafhankelijke arts raadplegen.

Er wordt nu echter ook nagedacht over euthanasie bij mensen bij wie geen sprake is van een dodelijke ziekte of uitzichtloos lijden, maar die menen dat hun leven voltooid of voldragen is. Maar kan een leven voltooid zijn?

Materialistisch uitgangspunt

Als je vanuit het materialistische uitgangspunt dit vraagstuk benadert, dan zou je het leven als uitzichtloos en voltooid kunnen beschouwen. Het

leven vat je dan op als een eigenschap van de stof. Je gelooft niet dat als het lichaam uiteenvalt, er nog leven is. Wanneer je door de ouderdom een heleboel dingen niet meer kunt doen die je voorheen wel deed, verliest het leven zijn zin. De dingen die je niet meer kunt doen, zijn vooral fysieke bezigheden. Het lichaam immers functioneert minder goed.

Maar niet alleen de fysieke achteruitgang speelt in dit proces een rol. Je partner kan weggefallen zijn. Je vrienden en kennissen zijn wellicht al gestorven. Je kinderen wonen ver weg en hebben nauwelijks tijd je te bezoeken. De moderne ontwikkelingen volg je niet meer. Het leven lijkt voltooid.

Dit gevoel dat ouderen bekruipt, moeten we natuurlijk serieus nemen. Er is sprake van groot lijden. Daarbij krijgen wij de indruk, dat dit leed

Kerngedachten:

- » Omdat bewustzijn in essentie grenzenloos is, kan het altijd leren, groeien en kan het nooit voltooid zijn.
- » Elke levensfase is het gevolg van eerdere levensfasen en heeft haar eigen leermomenten.
- » Bij de dood kan het bewustzijn zich pas terugtrekken als de levensenergie verbruikt is.
- » Voor wie spiritueel leeft, is de ouderdom de meest zegenrijke tijd van het leven.

versterkt wordt doordat er tamelijk veel gediscussieerd wordt over het vraagstuk van voltooid of voldragen leven. Je kunt je afvragen of het gevoel van zinloosheid, dat bij veel ouderen heerst, niet te maken heeft met, of wellicht zelfs voortkomt uit, een bepaalde gedachtegolf, die net als andere trends en modes, mensen aanzet tot bepaalde handelingen. Het is bekend dat als een bekend iemand zelfmoord heeft gepleegd, dat anderen ertoe kan aanzetten dit ook te doen.

Je zou het vraagstuk van voltooid leven – of vermeend voltooid leven – echter eveneens vanuit een ander perspectief kunnen benaderen.

Spiritualistisch uitgangspunt

Als je vanuit het spiritualistisch uitgangspunt je afvraagt wat voltooid leven is, dan kom je tot de conclusie dat zoiets helemaal niet kan bestaan. Dit uitgangspunt houdt namelijk in dat bewustzijn of leven de basis is van de vorm, van de verschijnselen. Dus achter het lichaam, dat oud wordt, staat bewustzijn, dat niet oud wordt. Het lichaam kan wel zijn einde naderen, maar het bewustzijn niet.

Dat bewustzijn is *in essentie* grenzenloos, heeft dus altijd bestaan en zal altijd blijven bestaan. Het kan niet vernietigd worden en/of ‘voltooid’ zijn.

Elk wezen – elk bewustzijn – leert en groeit voortdurend. Het doet steeds nieuwe ervaringen op en blijft feitelijk geen seconde zichzelf gelijk. We groeien dus altijd.

Bewustzijns groei wil zeggen dat het bereik van het bewustzijn steeds groter wordt. En omdat het in essentie grenzenloos is, kan het leerproces nooit ophouden te bestaan. Er is dus ook nooit sprake van een voltooid leven. Dus tot de laatste seconde van dit leven, kan iemand leren, kan iemand nieuwe ervaringen opdoen. Bovendien is er na dit leven een volgend.

Relatieve begin- en eindpunten

Nu zijn er in het leven wel relatieve begin- en eindpunten. Geboorte is een relatief beginpunt en de dood een relatief eindpunt. En zo zou je je kunnen voorstellen dat als je dat relatieve eindpunt nadert en je jezelf niet meer in staat acht een zinvol leven te leiden, dat je dan voor de dood kiest, zelfs als je weet dat het leven niet ophoudt te bestaan.

Daar kunnen we het volgende tegenin brengen.

Elke levensfase heeft haar eigen leermomenten. Dus kan het leven nooit voltooid zijn, omdat je er nog van kunt leren. Elke levensfase is ook het gevolg van oorzaken die in eerdere levensfasen – of eerdere levens – zijn gecreëerd.

Er is een ijzeren wet van oorzaak en gevolg. Hoe je het ook wendt of keert, de oogst zal eens plaats moeten vinden. Je kunt niet ontvluchten aan je eigen verleden. Je hebt zelf voor de toestand waarin je verkeert, gekozen.

Dat betekent dus dat elke levensfase – hoe pijnlijk die voor iemand ook is – haar eigen leermomenten heeft, die je niet kunt elimineren.

Voorraad levensenergie

Volgens de Theosofia wordt ieder mens met een bepaalde hoeveelheid levensenergie geboren. In feite kun je pas sterven als die energie is verbruikt. In natuurlijke gevallen zal het bewustzijn van een mens zich terugtrekken van dit aardse gebied, als de attractie gericht is op de geestelijke werelden. De levensenergie, nodig voor het leven op aarde, is dan op. Soms probeert men kunstmatig het leven te rekken, door iemand bijvoorbeeld aan beademingsapparatuur te leggen. Wij zijn daar geen voorstander van. Net als aan het eind van de dag de energie op is en je moet slapen, zo is er aan het eind van het leven de drang naar de rust van de dood. Laat de natuur haar gang gaan; dat is voor iedereen het beste.

Er zijn echter ook gevallen van wat je een onnatuurlijke dood kunt noemen, zoals verkeersongelukken, executies of zelfmoord. In die gevallen wordt het lichaam uitgeschakeld of vernietigd, zodat het niet meer als voertuig voor het bewustzijn kan dienen, maar het bewustzijn zelf trekt zich nog niet van de aardse sfeer terug. Het blijft achter in een soort tussengebied, dat *Kāma-Loka* of de Begeertewereld wordt genoemd. Ieder mens die sterft, trekt daar doorheen.

In gevallen van een ongeluk of dodelijke ziekte blijft de mens in een onbewuste toestand in *Kāma-Loka*. Dat kun je vergelijken met een diepe, droomloze slaap. Die duurt net zolang tot de levensenergie verbruikt is. Dat is precies de periode die de mens op aarde geleefd zou hebben, als het ongeluk niet had plaatsgevonden.

Ook in gevallen van executie of zelfmoord blijft de mens deze periode in *Kāma-Loka*. Er is echter een groot verschil: de mens is thans min of meer zelfbewust.

Nu is elk geval anders. Het motief waarom je zelfmoord pleegt, heeft invloed op de toestand in *Kāma-Loka*. Als het motief haat en sterke zelfzucht is, kom je in een nachtmerrieachtige toestand terecht, waarbij je steeds de laatste handeling van je leven herhaalt. Er zijn echter ook andere gevallen. Wanneer je bijvoorbeeld zelfmoord pleegt in een oorlogssituatie uit vrees dat je gemarteld gaat worden en dan je vrienden gaat verraden, kom je in een andere

toestand terecht. Er zal evenwel altijd sprake zijn van een bepaalde zelfbewuste toestand in een wereld die vervuild is door allerlei zelfzuchtige aardse begeerten, wat het voor ons niet tot een aangename wereld maakt.

Gevalen van euthanasie zijn feitelijk ook een vorm van suïcide. De levensvoorraad is nog niet opgesoupeerd, wat betekent dat je tot enige vorm van zelfbewustzijn in Kāma-Loka komt.

Mensen verzoeken om euthanasie omdat ze lijden. En het leed op aarde kan groot zijn. Maar euthanasie lost het probleem niet op. Want hoe groot het leed op aarde ook is, het is altijd minder groot dan in Kāma-Loka, dat een onbekende wereld is en waar je geen middelen hebt om actief op te treden. Bovendien zijn er geen medemensen die je kunnen helpen of troosten. Je moet passief het leed ondergaan, totdat de energie is uitgewerkt, want er bestaat niet zoiets als eeuwigdurend lijden.

Misschien wel het droevigst is dat het lijden in Kāma-Loka niets oplevert, want de oorzaken die tot de toestand leidden die je als uitzichtloos ervoer, waardoor je om euthanasie vroeg, zijn er nog steeds. Daar word je in een volgend leven dus weer mee geconfronteerd.

Ouderdom: straf of zegen?

Ideeën over voltooid leven komen voort uit een bepaalde mentaliteit. Die mentaliteit doet zich niet alleen voor als mensen oud zijn, maar gedurende hun hele volwassen leven. Het denken van de mens is in het algemeen gericht op de buitenkant der dingen. Men ziet deze materiële wereld als enige werkelijkheid. Het zijn veelal fysieke zaken die ons geluk of verdriet bezorgen. Daarin speelt begeerte de dominerende rol.

Al op de middelbare school wordt kinderen geleerd hun begeerte te richten op een carrière, opdat ze later een luxueus leven leiden. Jonge volwassenen willen een mooi huis, een grotere auto, twee keer per jaar op vakantie. Aanzien hebben in de wereld is eveneens belangrijk. Ten aanzien van jongeren kun je nog zeggen dat dit streven bedoeld is om je eigen plek in de samenleving te bemachtigen. Bij ouderen echter blijft diezelfde begeertekracht, gericht op de materie, vaak bestaan.

In natuurlijke situaties zou dat streven naar materiële welvaart als je de middelbare leeftijd hebt bereikt, zich moeten ombuigen naar een gerichtheid op meer spirituele zaken. Vragen over de zin en het doel van het leven moeten dan een steeds grotere rol gaan spelen.

De lichamelijke aftakeling begint eigenlijk al bij het 21e jaar en hoewel je door je lichaam te oefenen, dit proces

enigszins kunt vertragen, ben je als zestig- of zeventigjarige tot veel minder fysieke dingen in staat dan een twintigjarige. Bepaalde gevoelens, emoties, begeerten zouden ook hun belang moeten verliezen. En al wordt soms het kortetermijngeheugen wat minder, spirituele ‘herinneringen’ worden juist scherper. De meer op de materie gerichte zaken verliezen hun waarde.

En dat is een grote zegen. Want die spirituele zaken zijn veel belangrijker, veel duurzamer.

Als je op deze manier oud wordt, blijf je voor je medemensen van nut. Juist door het relativerende bewustzijn dat deze ouderdom met zich meebrengt, kun je een inspirerend voorbeeld zijn voor jongeren. Gelukkig zijn deze ‘opa’s’ en ‘oma’s’ er ook en vinden hun kleinkinderen het reuze aangenaam bij hen te verblijven.

Wanneer je echter gefocust blijft op uiterlijke zaken, ontstaat verdriet. Iemand die bijvoorbeeld zijn hele leven getennist heeft, zal er op een gegeven moment achter komen dat dit niet meer lukt. Als hij daarvoor geen ‘spiritueel tennis’ in de plaats kan zetten, leidt dat tot een gevoel van nutteloosheid.

Heel vaak zie je ook dat de lagere beginselen in onze samengesteldheid – die normaal gesproken als eenheid opereren – zich van elkaar gaan losmaken, waardoor het lagere deel van de mens instabiel wordt. Konden voorheen de bovenpersoonlijke aspecten zoals het intellect de persoonlijke eigenschappen nog beheersen, nu komen die persoonlijke trekken naar buiten. En als je gedurende je leven alleen je eigen zelfzuchtige verlangens hebt geprobeerd te bevredigen, zullen deze karakteristieken niet al te fraai zijn. Bij deze opa’s en oma’s verblijven de kleinkinderen niet graag. Ze zeuren en klagen en beweren dat het vroeger allemaal beter was.

Die instabiliteit kan ook leiden tot dementie. Dat doet zich voor wanneer de meer geestelijke en intellectuele vermogens zich vroegtijdig beginnen terug te trekken, terwijl de levensenergie nog niet op is en het lichaam nog instandhoudt.

Persoonlijk of bovenpersoonlijk

Als je je gedurende je hele leven meer hebt vereenzelvigd met de persoonlijke aspecten in je bewustzijn, dan is de kans groter dat je je leven als voltooid gaat ervaren als je oud bent. Een voorbeeld kan dat wellicht illustreren. Neem het geval van iemand die zich volledig met zijn werk identificeerde. Hij heeft zich voor de volle honderd procent voor zijn baan ingezet. Maar dan valt die weg. Hij gaat met pensioen. Hij voelt zich nutteloos. Op zijn werk was

hij een 'grote meneer'. Jongere collega's kwamen hem om raad vragen. En nu voelt hij zich als een zak vuil op straat gezet. Er is niemand die hem respecteert, zo denkt hij. Ging het nu bij zo iemand om het *werk*, of om *hemzelf*, die het werk verrichtte? Speelde vitaliteit er een hoofdrol in? Wou hij het *zelf* doen? Ging het hem om het salaris? Om het respect en het aanzien? Dit zijn allemaal persoonlijke karakteristieken. En als die niet meer bevredigd worden, ontstaat een gevoel van leegte. Dan denkt zo iemand: 'ik zou het willen, maar het kan niet meer'.

Het kan iemand echter ook gaan om het resultaat van het werk, om de functie in de samenleving van het werk zelf. Het streven was meer om in gezamenlijkheid iets moois te creëren. Als je zo in het leven stond, dan hoeft het feit dat iemand anders het werk heeft overgenomen, beslist geen gevoel van zinloosheid te geven, maar eerder een gevoel van tevredenheid, dat het gelukt is dat iemand anders die functie overneemt. En dan dienen zich ongetwijfeld andere mogelijkheden aan waarmee je je nuttig kunt maken.

Leren tot de dood

Als je van kinds af aan leert idealistisch in het leven te staan, dan weet je dat er altijd werk te doen is, vooral wanneer je je ideaal flexibel en levendig houdt. Er zijn immers altijd grotere perspectieven. Als je dan ouder geworden bent, zul je het leven nooit als voltooid opvatten. Ouderen gaan meestal niet ineens anders denken. Dus als je altijd *open minded* geweest bent, zul je nooit in een emotionele en mentale toestand terechtkomen, waarin het voor jou niet meer hoeft, zelfs als je partner en vrienden al zijn gestorven en de lichamelijke ongemakken het leven soms moeilijk maken.

De les voor ons allen is dus dat we als we nog jong zijn, goed moeten nadenken over de doelstellingen die we ons in het leven stellen. Zijn dat alleen maar doelstellingen gericht op het uiterlijk, of hebben we ook idealistische, spirituele doelen, die verder reiken dan dit ene korte aardse leventje?

Bovendien hebben we met elkaar de verantwoordelijkheid zo veel als mogelijk is de voorwaarden te scheppen waardoor ouderen een zinvol leven kunnen leiden. Hun zorg moet geen sluitpost van de begroting zijn. Natuurlijk helpen discussies over voltooid leven niet ouderen te inspireren de moed erin te houden en actief in het leven te blijven staan. Voortdurend het idee pushen dat euthanasie mogelijk en juist is, leidt uiteindelijk tot een gedachte-epidemie, die steeds meer ouderen – ja, zelfs jongeren – zal besmetten.

Als je je richt op de ontwikkeling van je innerlijke karakter, op bijvoorbeeld het ontwikkelen van mededogen, geduld of concentratie, dan kun je altijd blijven bijdragen en dan leer je tot de laatste snik. Ouderen zelf moeten zich realiseren dat dan de laatste levensfase het belangrijkste is, en dat je jezelf van de meest waardevolle ervaringen berooft, als je het leven als voldragen ervaart en om euthanasie verzoekt.

We kennen mensen die op hun sterfbed inzichten in hun eigen leven en in de omgang met anderen kregen, die uiterst waardevol bleken, zeker met het oog op het volgende leven. Die inzichten zullen ze meenemen in de rustperiode die we de dood noemen. Ze zullen in hun bewustzijn ingeweven worden en in het volgende leven zullen ze hun leven een nieuwe wending geven.



Hoe 'de strijd om het bestaan' steeds meer uit de mode raakt

Kerngedachten:

- » Niet Darwin, maar zijn fanatieke aanhangers hebben het idee van een alomtegenwoordige strijd om het bestaan als theorie in het leven geroepen.
- » Wetenschappelijk onderzoek laat steeds vaker zien dat niet strijd, maar samenwerking ten grondslag ligt aan de evolutie van het leven.
- » De strijd die we in de natuur zien is een tijdelijke fase van onvolmaakte samenwerking.
- » Niet de bevestiging van een theorie, maar de verklaring van de uitzonderingen erop zijn bepalend voor de houdbaarheid ervan.
- » Waarheidsonderzoek vereist een *open mind*, want als je ergens niet voor openstelt ben je ook niet in staat het in de wereld om je heen te herkennen.

Sinds het verschijnen van zijn boek *On the Origin of Species* in 1859, heeft Darwin een allesbepalend stempel gedrukt op het wetenschappelijk onderzoek naar de evolutie van het leven. Waar Darwin aanvankelijk nog voorzichtig was met het trekken van conclusies, hebben zijn opvolgers zijn ideeën van bescheiden theorie naar vaststaand feit 'verheven'.

Dat Darwin fantastisch onderzoek heeft verricht is geen punt van discussie. Dat hij met zijn nauwkeurige observaties en vele fossiele vondsten een overweldigend bewijs heeft geleverd voor het vermogen van leven om zich aan te passen evenmin. Maar de latere materialistische *interpretatie* van deze waarnemingen, namelijk dat strijd en toeval ten grondslag liggen aan het evoluerende leven, komt steeds meer onder druk te staan.

Van Darwin tot DNA

In het kort komt Darwin's evolutie-theorie hierop neer: alle individuen binnen een soort verschillen van elkaar, hoe klein dat verschil soms ook is. Die verschillen zorgen ervoor dat het ene individu net wat beter is aangepast aan de omstandigheden dan het andere. Omdat het beter aangepaste individu meer kans heeft om te overleven zal het ook meer nakomelingen voortbrengen met dezelfde gunstige eigenschappen. Degenen met minder geschikte eigenschappen zullen het op den duur afleggen tegen de beter aangepasten en uiteindelijk verdwijnen. Dit is wat Darwin *natuurlijke selectie* noemde. Waar Darwin van uitging, maar wat toentertijd nog niet wetenschappelijk vastgesteld was, is dat eigenschappen

erfelijk zijn en dus aan de volgende generatie doorgegeven worden. Dat veranderde toen Gregor Mendel niet veel later met een wiskundig bewijs kwam voor de overerving van eigenschappen. Met zijn kweekproeven zag hij dat eigenschappen zoals bloemkleur inderdaad in bepaalde verhoudingen doorgegeven worden aan het nageslacht. Vanaf die tijd uitten verscheidene wetenschappers hun vermoeden van het bestaan van erfelijk materiaal. Maar het duurde nog tot 1953 voordat onderzoekers werkelijk in staat waren de structuur ervan (DNA) vast te leggen. Daarmee was nu ook het mechanisme van overerving aangetoond dat ten grondslag lag aan Darwin's toch al overtuigende theorie en het neodarwinisme was geboren. Behalve dat de theorie tot

vaststaand feit bestempeld werd, verhardde zij ook, werd zij extremer. Darwin gebruikte het begrip ‘toeval’ bijvoorbeeld naar eigen zeggen met tegenzin en met de mededeling dat de *werkelijke oorzaak* van spontane veranderingen later vast ontdekt zou worden. Maar in plaats daarvan wordt toeval bij het neodarwinisme nu als dé drijvende kracht achter deze spontane veranderingen beschouwd!

Ook het idee van onderlinge afhankelijkheid, zoals Darwin dat beschreef, raakte steeds meer op de achtergrond. Alle nadruk kwam te liggen op de strijd om het bestaan, eten en gegeten worden. Overleven en voortplanten zou het doel van het leven zijn. Deze gedachte werd zelfs doorgetrokken tot op het moleculaire niveau, toen bioloog Richard Dawkins in 1976 zijn boek *Het zelfzuchtige gen* publiceerde.

Verandering komt van binnenuit

Maar er is nu een ander geluid op komst. Om bij het gen te blijven: na de ontdekking ervan werd aangenomen dat alle eigenschappen erin verankerd liggen. Van haarkleur tot karakter; het zou slechts een kwestie van tijd zijn voordat we het specifieke gen konden aanwijzen dat er verantwoordelijk voor was. In het eerste artikel van deze serie over wetenschappelijke theorieën die onder druk staan, hebben we laten zien dat dit allerminst het geval is.⁽¹⁾ Ten eerste hebben genen betrekking op *lichamelijke* eigenschappen en ten tweede liggen deze eigenschappen helemaal niet zo vast als gedacht. Een enkel gen kan een grote reeks van kenmerken beïnvloeden en omgekeerd zijn vaak verschillende genen betrokken bij één kenmerk. Bovendien kunnen genen afhankelijk van de situatie ‘aan’- en ‘uit’-gezet worden. De wetenschap zoekt de verklaring hiervoor in de materie, in mechanische processen in de cel, maar de Theosofie is hier heel duidelijk in: verandering komt uiteindelijk altijd van binnenuit, vanuit het *bewustzijn* van een wezen.

Hiermee komen we op het fundamentele verschil tussen Darwin’s theorie en de visie van de Oude Wijsheid. Darwin’s leer blijft beperkt tot *vormverandering*, gebaseerd op druk vanuit de omgeving. Maar dit is volgens de Theosofie slechts de halve waarheid. Natuurlijk speelt de omgeving een rol. Uitgaand van de fundamentele eenheid en verbondenheid van al het leven, zoals de Theosofie doet, kán het niet anders dan dat er interactie plaatsvindt, dat er sprake is van wisselwerking. Maar de werkelijke verandering, de *reactie op* die wisselwerking, komt altijd van binnenuit, de achterliggende kracht. De impuls voor verandering komt vanuit het bewustzijn van een wezen dat door het lichaam werkt en het ‘bezielt’. Vormverandering is daarom geen toeval, maar altijd het *gevolg* van een innerlijke reactie van het leven op

ervaringen in de uiterlijke wereld. En deze reactie noemen we groei of evolutie.

Volgens de Theosofie is evolutie dan ook een innerlijke ontplooiing. Wat we aan de buitenkant als vormverandering waarnemen is het geschikt maken van het voertuig om aan de innerlijke ontplooiing uitdrukking te geven. Vandaar dat wij mensen, omdat wij het *denkvermogen* ontplooiën, geen fysieke specialisaties ontwikkelen – het denken is geen fysieke eigenschap – en niet kunnen rennen als een cheeta of zwemmen als een dolfijn. En dat strijd nodig zou zijn voor het ontwikkelen van ons denken is een illusie, sterker nog, het belemmert onze ontwikkeling alleen maar.

Strijd maakt plaats voor samenwerking

Antropologen, meegesleurd door de neodarwinistische golf van strijd om het bestaan, hebben vaak een stereotiep beeld van de (oer)mens als agressief en gewelddadig neergezet. Beschaving en religie zouden niets meer zijn dan een set van afgesproken regels, zodat we elkaar de kop niet in zouden slaan, zo werd letterlijk op universiteiten onderwezen. Maar recent onderzoek laat meer en meer zien dat beschaving geen conventie is, maar iets dat gestoeld is op ethische waarden die de mens zijn ingeboren. Zo is er het voorbeeld van tienduizenden soldaten die aan het front samen met de ‘vijand’ liederen zongen en kerst vierden en elkaar waarschuwden als er weer een aanval kwam. Of van een dagboek van een generaal waaruit bleek dat het merendeel van zijn soldaten expres over de vijand heen schoot.⁽²⁾

Onderzoeken die erop zouden wijzen dat de mens van nature ‘slecht’ is, blijken sterk gemanipuleerd te zijn.⁽³⁾ Zoals het beruchte Stanford Prison Experiment, dat in standaardwerken voor psychologiestudies is opgenomen. Van een groep studenten die in gevangenen en bewakers werden verdeeld, zouden degenen in de rol van bewaker extreem gewelddadig worden ten opzichte van degenen in de rol van gevangene. Latere herhalingen van dit experiment leidden steeds tot een tegenovergestelde conclusie: vertrouwen is sterker dan haat, samenwerking zegeviert over geweld.

Ook in de rijken onder ons is het rooskleuriger gesteld dan de strijdaanhangers doen geloven. Steeds meer onderzoekers raken aan de hand van hun observaties ervan overtuigd dat strijd een zwaar overgewaardeerd element is in het neodarwinisme.

Zoals evolutionair bioloog Roberto Cazzolla Gatti. Na jarenlang veldwerk is hij tot de conclusie moeten komen dat niet strijd, maar samenwerking de grootste drijfkracht is achter evolutie. De soortenrijkdom die we in de natuur zien, kan volgens hem alleen maar bestaan dankzij de onderlinge

afhankelijkheid van soorten waarbij iedere soort met zijn eigen niche (leefgebied) de voorwaarde creëert voor de niche van een andere soort.

Elke soort speelt een fundamentele rol in het faciliteren van de kolonisatie van de andere. Zo kunnen bijvoorbeeld planten zich alleen vestigen in een nieuw gebied nadat pioniersoorten eerst de geschikte omstandigheden hebben gecreëerd en zijn kleine zoogdieren afhankelijk van grote grazers voor een geschikte leefomgeving. Op grote schaal zijn alle organismen afhankelijk van de kringlopen waar ze elk tevens hun bijdrage aan leveren.

In hun onderzoek naar soortvorming van vissen in het Bodensee, stellen Russische en Zwitserse wetenschappers dat samenwerking de enige verklaring is voor het feit dat verschillende vispopulaties zich binnen één gebied tot aparte soorten konden ontwikkelen.⁽⁴⁾

Wie de 'strijdbril' even afzet, ontdekt dat er een wereld van samenwerking opengaat. Zoals internationaal gerenommeerd gedragsbioloog Frans de Waal dat deed, die zich decennia terug aan de hand van zijn observaties gedwongen zag die bril af te zetten. Sindsdien zet hij zich af tegen het beeld van agressie en competitie van dieren in het dierenrijk als basis voor hun bestaan. De Waal heeft verscheidene artikelen en boeken gepubliceerd over het ingeboren empathisch vermogen bij mensapen en wereldwijd bijgedragen aan onderzoek naar altruïsme en samenwerking in het dierenrijk. Zo ontdekten Amerikaanse wetenschappers dat chimpansees samenwerking verkozen boven competitie in een experiment waarbij ze taken uit moesten voeren voor een beloning en de kans op competitie ruimschoots op de loer lag. Toch lieten de chimpansees vijf keer meer samenwerking dan competitie zien.⁽⁵⁾

Vergelijkbaar met De Waal heeft boswachter Peter Wohlleben een grote bijdrage geleverd aan het bekendmaken van altruïsme en samenwerking in het plantenrijk. In zijn recent verschenen boek *Het verborgen leven van bomen*,⁽⁶⁾ onthult hij op basis van wetenschappelijk onderzoek en eigen scherpe waarnemingen de meest fascinerende onderlinge verbanden binnen bossen. Hij laat zien dat het bos één groot samenwerkend organisme is. Ondergronds blijken bomen te communiceren via een groot netwerk van wortels die door schimmels met elkaar verbonden worden. Zo kunnen ze bomen laten 'weten' wanneer ze een tekort aan water hebben. Soortgenoten die voldoende water tot hun beschikking hebben kunnen vervolgens via datzelfde netwerk actief water naar degenen in nood pompen. Bossen, zo ontdekte Wohlleben, gedijen ook het best bij de grootst mogelijke variatie.

In de kwantumfysica is onderlinge verbondenheid van ele-

mentaire deeltjes ondertussen een feit. De wetenschappers Durson en Baggerman trekken die interconnectiviteit door naar ecosystemen. Zij stellen dat het op elkaar afgestemde gedrag van twee delen van een ecosysteem zonder dat daar een voor ons zichtbare verklaring voor is, op hetzelfde principe berust als de interconnectiviteit van elementaire deeltjes.⁽⁷⁾

Essentiële eenheid van het leven

Je zou je nu kunnen afvragen wat de waarde is van bovengenoemde onderzoeken, die overigens slechts een greep zijn uit een veelvoud ervan. Is er sprake van een tijdelijke trend of is het meer dan dat? Het feit dat de resultaten van die onderzoeken steeds weer de samenwerking als drijvende kracht bevestigen, wijst erop dat het lijkt dat we een grotere waarheid op het spoor zijn, maar als we willen weten of ze ook echt op waarheid berusten, dan zullen we moeten kijken naar de *principes* waarop die samenwerking en onderlinge afhankelijkheid gestoeld zijn.

Die principes zijn in de Theosofie eenvoudig terug te vinden. Ze vormen de basis voor het bestaan van Theosophical Society en zijn daarom ook verwoord in onze vijf doelstellingen. In het kader van dit artikel beperken we ons tot de eerste drie:

1. *De verspreiding van kennis betreffende de wetten die in het Heelal bestaan.*
2. *De verspreiding van kennis betreffende de essentiële eenheid van al het bestaande — een eenheid die aan de gehele Natuur ten grondslag ligt.*
3. *De vorming van een actieve broederschap onder de mensen.*

Kennis betreffende de wetten die in het Heelal bestaan wil zeggen dat er wetmatigheden zijn die voor al het leven gelden. Daarmee raken we meteen de kern van de tweede doelstelling, het deel uitmaken van een groter geheel: *kennis betreffende de essentiële eenheid van al het bestaande — een eenheid die aan de gehele Natuur ten grondslag ligt*. Omdat we allemaal deel uitmaken van het Heelal, is er sprake van een principiële eenheid. Al het leven komt voort uit het ENE grenzenloze leven dat door het Heelal stroomt. Beter gezegd, alles *is* dat leven. Daarom is al het leven principieel gelijkwaardig en met elkaar verbonden. Als je je daarvan bewust bent, realiseer je je dat onderlinge afhankelijkheid een feit is in de natuur.

Vandaar dat de derde doelstelling luidt: het vormen van een *actieve* broederschap. Met de nadruk op 'actieve' omdat die broederschap er namelijk al *is*, we moeten er alleen nog *actief* naar handelen. Mededogen is dan ook niet slechts een

sentiment, het komt voort uit het besef van die eenheid. Datzelfde besef zien we, weliswaar instinctief, ook in het dierenrijk terug. Nu steeds meer mensen in de gelegenheid zijn om filmpjes te maken, duiken in de media steeds vaker beelden op van verschillende soorten die elkaar helpen. Een gorilla die een tegen de ruit gevlogen vogeltje weer de lucht in wil helpen, een leeuw die een spiesbokjong adopteert, een wild luipaard dat vriendschap sluit met een Indiase koe. In deze gevallen is er bovendien geen enkele sprake van eigen voordeel of vergroten van de overlevingskans. En dat is een essentieel detail, omdat dit niet te verklaren is vanuit de neodarwinistische visie waarbij er *altijd* sprake moet zijn van enig eigenbelang.

Toch kunnen we er niet omheen dat er een andere kant van de medaille is. Hoewel zwaar overbelicht omdat het sensationele beelden oplevert, laat de gemiddelde natuurfilm ook strijd in de natuur zien. Hoe kunnen we dit dan zien in het licht van die eenheid? Je zou hier kunnen spreken van een onvolmaakte samenwerking, daar komen we straks uitgebreider op terug.

Vooropgesteld moet worden dat we aan deze vorm van strijd geen menselijke emoties en interpretaties moeten toekennen. Als er in een populatie een bepaalde plek in de hiërarchie

bepaald moet worden, is het na een gevecht tussen de twee mannetjes, ook over. Er is geen sprake van wrok of nijd, iedereen weet zijn of haar plek en de harmonie is hersteld. Bovendien komt het in de meeste gevallen niet eens tot fysieke confrontatie, maar wordt een conflict vaak opgelost in de vorm van een schijngevecht of *display*.

Strijd elimineert, maar creëert niets

Naast dat strijd een overbelicht element is, zit er nog een fundamenteel probleem aan vast: het elimineert, maar creëert niets. Bij het idee van natuurlijke selectie wordt er alleen maar geëlimineerd, uitgefilterd wat *niet* geschikt is, het verklaart niet de verscheidenheid aan vormen die er *wel* is. De enkele willekeurige gunstige mutaties (spontane veranderingen in het erfelijk materiaal) verklaren niet de enorme variatie aan soorten en complexiteit van het leven.

Dit grote hiaat van het ontbreken van een creatieve kracht is door verschillende wetenschappers blootgelegd. Astronoom en Nobelprijswinnaar Fred Hoyle heeft ooit berekend wat statistisch de kans is dat door willekeurige mutaties complex leven kan ontstaan zoals we nu om ons heen zien. Hij vergeleek die kans met die van een tornado die over een schroothoop raast en vervolgens een Boeing 747 achterlaat. Hoyle stond er



De kraanhagedis staat bekend om zijn indrukwekkende *display*; geritualiseerd gedrag dat bij vrijwel de meeste hogere diersoorten voorkomt om onder andere een rivaliserend mannetje te imponeren. Op deze manier meten mannetjes zich aan elkaar af en hoeft het niet tot een fysieke confrontatie te komen.

niet alleen voor met zijn opvatting. Een generatie Russische botanisten had rond 1900 al eenzelfde bezwaar en ging er daarom vanuit dat samenwerking aan de complexiteit van leven ten grondslag ligt. In 1905 publiceerde een van hen zijn theorie dat bladgroenkorrels in plantencellen aanvankelijk als aparte organismen leefden en in een later stadium samengingen, opgenomen zijn, in cellen waar planten uit bestaan. Overtuigd van deze theorie heeft microbiologe Lynn Margulis later het doorslaggevende bewijs ervoor aangedragen. Rond 1960 schudde ze de wetenschappelijke wereld op met haar *symbiogenese*-theorie; het idee dat onderdelen in een cel ooit ontstaan zijn door het samengaan, het letterlijk in elkaar opgaan, van de ene bacterie met en in de andere, waardoor ze deel van elkaar uit gingen maken. Aanvankelijk werd Margulis door haar collega's weggehoond en werd haar publicatie vijftien keer afgewezen. Maar toen na de toegang tot erfelijk materiaal bevestigd kon worden dat sommige onderdelen in de cel hun eigen DNA-structuur hebben, zoals bijvoorbeeld mitochondriën, de energiecentraletjes in onze cellen, was haar theorie in één klap bewezen en algemeen geaccepteerd. Het is aardig om erop te wijzen dat deze theorie volledig in lijn is met Darwin's oorspronkelijke idee van het overleven – niet de sterkste overleeft – maar de *best aangepaste*.

Leven binnen leven

Had Margulis met haar bewijs nu het raadsel opgelost voor het ontstaan van alle variëteiten en nieuwe soorten? Dat niet, maar ze heeft wel een interessant fenomeen aan het licht gebracht van leven binnen leven, in de Theosofie bekend als het emanatieprincipe, of sferen binnen sferen. Bewustzijn werkt niet alleen met elkaar samen, het maakt ook onderdeel uit van elkaar.

Neem het menselijk bewustzijn waarbinnen de miljarden cellen die ons lichaam vormen hun bestaan hebben. Met onze tanden, haren en onmisbare anderhalve kilo bacteriën in onze darmen, hebben we alle lagere natuurrijken in ons vertegenwoordigd. Op onze beurt maken wij weer deel uit van de aarde, die volgens Margulis één groot symbiotisch systeem is. Maar de aarde is weer onderdeel van het zonnestelsel, dat zich weer binnen de sfeer van de Melkweg beweegt en ga zo maar verder. Tot in het oneindige. Vanuit het spiritualistisch uitgangspunt is het Heelal eigenlijk één grote symbiogenese, in de Bijbel door Paulus verwoord met zijn uitspraak: In HEM leven wij, bewegen wij ons en zijn wij.⁽⁸⁾ Met Hem (beter vertaald: Het) wordt het ene grenzenloze leven bedoeld, dat door ieder wezen stroomt en dat ieder wezen in diepste essentie *is*.

Maar hoe ontstaan nieuwe soorten dan wel? Hoe kunnen we dan de soortenrijkdom verklaren die we in de natuur zien? Zoals gezegd gaat de Theosofie ervan uit dat leven zich van binnenuit ontwikkelt, steeds meer uitdrukking gevend aan dat grenzenloze leven. Ieder rijk en elke soort zit in een eigen fase van ontwikkeling en pas wanneer alles wat er in die fase te leren is, ontwikkeld is, gaan de bewustzijnen over naar een volgende fase. Daarvoor dienen de nieuwe voertuigen geschikt te zijn om de ontwikkeling in die nieuwe fase door te kunnen maken.

Interessant genoeg is dit precies wat geologen in de verschillende aardlagen terugzien. Aan de hand van fossiele vondsten blijkt dat er steeds lange stabiele perioden van enkele honderdduizenden jaren zijn, waarna er plotseling dramatische overgangen gevonden worden.⁽⁹⁾

Er is ook nog nooit een bewijs geleverd dat een optelsom van steeds een toevallige mutatie over de tijd tot een nieuwe soort heeft geleid. Dit is het beruchte probleem binnen de evolutietheorie van de *missing links*: het ontbreken van de overgangsvormen van de ene naar de andere soort.

Van onvolmaakte naar volmaakte samenwerking

Het emanatieprincipe van bewustzijn binnen bewustzijn is de sleutel om de strijd in de natuur, waar we nog op zouden terugkomen, te begrijpen. Niks staat los van elkaar, alles staat met elkaar in verbinding en dat geldt in het bijzonder voor het mensenrijk en het dierenrijk. De dieren leven binnen de invloedssfeer van ons mensenrijk, en minder ver ontwikkeld als ze zijn, volgen ze instinctief onze gewoontepatronen. Wij geven met onze mentale sfeer en ons gedrag een voorbeeld voor de rijken onder ons die dit instinctief volgen. En dat onze gewoontepatronen niet volmaakt zijn, mag duidelijk zijn.

We zijn als mens nog hard bezig ons denkvermogen te ontwikkelen. Onvolmaakt als we nog in ons denken zijn, leven we maar al te vaak in de illusie dat we afgescheiden van elkaar zijn, met alle gevolgen van dien. Zoals territoriumgedrag om een voorbeeld te noemen, waarvan we de reflectie duidelijk bij dieren terugzien. Het is aan ons om hier bovendien te groeien, om van onvolmaakte samenwerking, wat strijd in feite is, te komen tot volmaakte samenwerking. Naarmate wij er steeds beter in slagen in harmonie te leven, zullen we de dieren 'meetrekken' en zullen we geleidelijk een andere karakteristiek zien. Totdat er uiteindelijk een toestand zal zijn waarin roofdieren en elementen als territoriumgedrag tot het verleden behoren. Een toestand waarnaar in de Bijbel wordt gehint in *Jesaja* 11, 6-7:

En de wolf zal met het lam verkeren, en de luipaard bij den geitenbok nederliggen; en het kalf, en de jonge leeuw, en het mestvee te zamen, en een klein jongske zal ze drijven. De koe en de berin zullen te zamen weiden, haar jongen zullen te zamen nederliggen, en de leeuw zal stro eten, gelijk de os.

De zwarte zwaan

We hebben in dit artikel een aantal voorbeelden laten zien waaruit blijkt dat samenwerking een sterk onderbelicht element is. Hiermee willen we het bestaan van strijd niet ontkennen, maar het afschuiven van samenwerking als uitzondering op de regel is niet meer houdbaar. Waar het ons om gaat is aandacht te vestigen op wetenschappelijke aannames waar principiële fouten in zitten. Als al het leven op eigen voordeel gebaseerd zou zijn en we zien uitzonderingen, wat doen we daar dan mee? Als toeval en strijd statistisch gezien nooit de huidige soortenrijkdom kunnen verklaren, waar moeten we het dan in zoeken?

Volgens wetenschapsfilosoof Popper is een theorie alleen houdbaar als die ook in staat is de uitzonderingen te verklaren. Als je theorie is dat alle zwanen wit zijn, voegt de tienduizendste witte zwaan die je tegenkomt niets meer toe. Het is die ene zwarte zwaan die je tegenkomt waar je een goede verklaring voor moet hebben. Daarmee valt of staat je hele theorie.

De neodarwinistische vijver wemelt intussen van de zwarte zwanen en een goede verklaring ontbreekt. De uitdaging is nu om met een *open mind* naar de natuur kijken, om uit oude kaders te stappen en de 'strijdbрил' af te zetten. Als je zelf door zelfzucht gedreven wordt, wordt het verdraaid lastig methodes te bedenken om het tegendeel aan te tonen. Zo zag de bedenker van het Stanford Prison Experiment kans (met de nodige manipulatie) een uitkomst te krijgen die hij *wilde* zien, maar wist Lynn Margulis met haar intuïtieve geest het juiste onderzoek te bedenken om wederzijdse afhankelijkheid aan te tonen. Onze instelling en openheid zijn allesbepalend voor de kwaliteit van waarheidsonderzoek. Je kunt namelijk niet herkennen waar je jezelf niet voor opengesteld hebt. Of zoals het door Frans de Waal aangehaalde citaat van bioloog Werner Heisenberg luidt:

Wat we waarnemen is niet de natuur op zich, maar de natuur zoals die zich aan onze methodes openbaart.⁽¹⁰⁾

Referenties

1. B. van den Noort, 'Waarom erfelijkheid zich zo lastig laat voorspellen'. Artikel in *Lucifer*, jaargang 39, juni 2017, nummer 3, blz. 87-92.
2. R. Bregman, 'De vergeten les van duizenden jaren oorlog: de mens is veel minder gewelddadig dan je denkt'. Artikel in de online krant *De Correspondent*, 28 februari 2018.
3. R. Bregman, 'De echte les van het beruchte Stanford Prison Experiment: vertrouwen is sterker dan haat'. Artikel in de online krant *De Correspondent*, 9 december 2016.
4. Cooperation, not struggle for survival, drives evolution: <http://en.tsu.ru/news/cooperation-not-struggle-for-survival-drives-evolution/>.
5. How chimpanzees cooperate in a competitive world: <http://www.pnas.org/content/early/2016/08/16/1611826113>.
6. Peter Wohlleben, *Het verborgen leven van bomen*, Lev., Amsterdam 2016
7. Durson en Baggerman, 'Schuilt er achter alle takken van wetenschap één werkelijkheid?' Artikel in *Trouw*, 14 oktober 2017.
8. *Handelingen* 17:28.
9. Fritjof Capra, *Het levensweb*, VBK Media, Utrecht 1997.
10. Frans de Waal, *Zijn we slim genoeg om te weten hoe slim dieren zijn?*, Atlas Contact, Amsterdam 2016.

Waarom (x7) hebben we het zo druk?

En hoe komen we ervan af?



Kerngedachten:

- » 'Druk zijn' is vaak een stiekem excuus om ingewikkelde taken te ontwijken.
- » Drukke is een toestand van rusteloos en ongericht denken.
- » Door beheersing van het denken kunnen we druk zijn maar ons niet druk maken.
- » Een universele visie op het leven geeft richting en ondersteunt bij het duurzaam tot beheersing brengen van het denken.

'Druk.' Het is een veelgehoord antwoord op de vraag hoe het ermee gaat. Het is niet alleen een manier van zeggen, want maar liefst een op de zeven mensen in Nederland krijgt een burn-out en boeken als *Nooit meer te druk* staan op de bestsellerlijsten.⁽¹⁾

Wat is drukte eigenlijk en hoe komen we zo druk? En wat kunnen we doen om minder druk te zijn of ons ten minste minder druk te maken?

Wat is drukte?

Wat bedoelen we als we zeggen dat we 'druk' zijn? We zullen later in dit artikel toewerken naar een definitie, maar in het algemeen bedoelen we waarschijnlijk zoets als dat we zoveel te doen hebben: een takenlijst hebben waar geen einde aan komt, een inbox met ongelezen e-mails die nog beantwoord moeten worden, een volle agenda met afspraken, en de continue druk van huishoudelijke klusjes en andere zaken en plichten die aandacht van ons vragen in het dagelijkse leven.

We zeggen overigens meestal niet *waarmee* we druk zijn; het is juist het gevoel dat allerlei zaken tegelijkertijd aandacht van ons vragen en dat we die ook het liefst tegelijkertijd allemaal zouden willen afronden. En zijn we met het een bezig, dan bekruipt ons het gevoel dat we eigenlijk iets anders zouden moeten doen. Onze gedachten schieten van het een naar het ander, en er zijn ook

steeds zaken die aandacht van ons vragen: een appje dat binnenkomt, een nieuwe e-mail, een update om te installeren, et cetera.

Waarom (x7) hebben we het zo druk?

Je kunt soms wat meer te doen hebben dan anders. Zoals je op een dag na thuiskomen van werk boodschappen moet doen, eten moet koken, kinderen naar bed moet brengen en zo een tijdelijke ophoping van veel verschillende taken hebt die achter elkaar moeten gebeuren. Zo zijn er ook perioden waarin werkzaamheden zich opstapelen. Drie deadlines achter elkaar op het werk, een ziek familielid dat thuis zorg nodig heeft en een auto die naar de garage moet. De wetenschap dat zoets tijdelijk is, helpt ons meestal wel om rustig te blijven ademen en door zo'n piekdrukke heen te komen.

Maar wat als dit soort drukke periodes elkaar steeds meer opvolgen? Wat

als drukte aanhoudt en er nauwelijks rust meer volgt? Een eerste stap om hieruit te komen is analyseren wat de dieper liggende oorzaken kunnen zijn van de continue drukte. We proberen in zeven stappen steeds verder te achterhalen wat de oorzaak kan zijn. Daarbij suggereren we niet dat dit de enige antwoorden zijn, maar onze poging is om dieper te graven, in plaats van te schrapen aan de oppervlakte. Dus om te starten met een veelgehoord en voor de hand liggend antwoord op de vraag *waarom* we zo druk zijn? Nou simpelweg, omdat ...

1. ... er zoveel op ons afkomt!

Sinds de opkomst van het internet zijn we in staat om op elk moment op de hoogte te blijven van wat er speelt in de wereld. Daarnaast kunnen we de rest van de wereld deelgenoot maken van elk moment uit ons eigen leven via onder andere selfies, likes en tweets. Historisch gezien is er sprake van een informatie-explosie. We ontvangen en verwerken meer informatie per dag dan ooit in de recente geschiedenis. Er zijn schattingen die zeggen dat de hoeveelheid content die we via alle multimedia dagelijks consumeren gelijkstaat aan dat van 174 kranten! En dat is alweer vijf keer zoveel als in 1986.⁽²⁾ En de hoeveelheid beschikbare informatie groeit jaarlijks door. In één minuut worden er honderden miljoenen e-mails verstuurd, wordt er voor dagen aan filmmateriaal op YouTube geüpload en komen er miljoenen posts op Facebook bij.⁽³⁾ En omdat de populariteit van de content continu gemeten wordt, weet men ook steeds beter in te spelen op onze nieuwsgierigheid: we krijgen 'clickbait' voorgeschoteld, teksten die sensatiezucht oproepen. Verder gaat er een verslavende werking uit van veel social media, die er bewust door de makers ingebouwd is.⁽⁴⁾ Ergo, hebben we het door de informatie-explosie ook echt drukker?

Wellicht, maar nu is het altijd makkelijk om de oorzaak buiten onszelf te leggen. Want dat de informatie om ons heen explosief gegroeid is en dat deze op een aantrekkelijke wijze aangeboden wordt, hoeft nog altijd niet te betekenen dat wij gedwongen zijn om ons erdoor te laten afleiden. De vervolgvraag is dus: waarom laten we zoveel op ons afkomen? Nou bijvoorbeeld, omdat ...

2. ... het makkelijker is om druk te zijn?

In het boek *Nooit meer te druk* confronteert de Brit Tony Crabbe ons met onszelf. 'Te druk' is een voor de hand liggend excuus om iets niet te doen, schrijft hij. Juist je continu laten opslokken door alle afleiding geeft je de illusie dat je bezig bent. Een opgeruimde mailbox voelt als

een prestatie, terwijl we geen steek verder gekomen zijn daadwerkelijk iets te bereiken met bijvoorbeeld een complex project. Ook het goed plannen van werkzaamheden, zodat je tijdig kunt inschatten of aanvullende taken erbij passen of niet, en met name ook goede verwachtingen scheppen of nee verkopen als mensen je vragen, kosten soms meer moeite dan iets er nog even bij te doen.

Je kan ook altijd weggelaten met het argument 'drukte', want we zijn er een zekere status aan gaan ontleunen. 'Succesvolle' mensen zijn ook altijd druk en we bewonderen hen om hun productiviteit en veelzijdigheid. En nu heeft bijna iedereen het druk en is het normaal om druk te zijn. Uiteindelijk komen deadlines dichterbij en zullen we toch tijd moeten besteden aan de lastige klussen. Met wat extra uurtjes lukt het ons dan om ze af te ronden, maar we nemen ons voor de volgende keer eerder te beginnen. Echter, intussen hebben taken zich opgestapeld in de periode dat we geen tijd hadden om aandacht aan ze te besteden. Voordat we het weten zijn we afgeleid door die volle mailbox en gaan we ze weer een voor een langs, want dan hebben we dat maar gedaan.

Maar waarom kiezen we vaak voor deze makkelijke weg? Waarschijnlijk, omdat ...

3. ... we geen keuzes maken en prioriteiten stellen?

Druk zijn is makkelijk en in zekere zin een vorm van luiheid. Want, bewust of onbewust, ontwijken we daarmee inspannende werkzaamheden en gaan de moeilijke vragen uit de weg. Zolang we veel dingen tegelijk blijven doen, hoeven we namelijk niet te kiezen wat we prioriteit geven en hebben we voor onszelf een excuus om niet te beginnen aan de meer ingewikkelde processen.

We overschatten daarbij onze mogelijkheden om tegelijkertijd aan zaken te werken. Er wordt soms nog met bewondering gekeken naar mensen die 'multitaskend' omgaan met de digitale technologie, met name diegenen die ermee zijn opgegroeid. Ze lijken soms te kunnen praten, appen en luisteren tegelijk. Uit onderzoek blijkt echter dat het een mythe is dat mensen überhaupt kunnen multitasken. Er is meer sprake van het supersnel schakelen tussen taken. De aandacht raakt versnipperd, waardoor multitasken vooral de productiviteit verlaagt, de kans op fouten verhoogt en uiteindelijk een negatief effect heeft op ons welbevinden.⁽⁵⁾

Om zaken goed te doen is het dus nodig ze echt aandacht te geven en dat geeft uiteindelijk ook het meeste voldoening.⁽⁶⁾

Het digitale tijdperk is met zijn overvloed aan informatie nog relatief jong en we zijn nog bezig om te leren hier op een juiste manier mee om te gaan. Een persoonlijke brief heeft een bepaalde waarde, anders dan een reclamefolder. In onze mailbox is dit onderscheid echter lastiger te maken. 'Nieuws'-berichten op Facebook van een satirisch programma, een roddelblad, een reclamemaker of een kwaliteitskrant zijn op het eerste gezicht nauwelijks te onderscheiden. Verdelen we onze aandacht wel goed over de verschillende soorten informatie die op ons afkomen? Hiervoor is het als eerste nodig dat we beseffen dat we keuzes moeten maken waarop we onze aandacht willen richten en prioriteiten stellen.

Maar waarom stellen we dan geen prioriteiten? Het voor de hand liggende antwoord is misschien: omdat we het daar te druk voor hebben! De cirkel is rond, we zijn weer terug bij af. Het zal niet de laatste keer zijn dat iemand zich inderdaad opgesloten voelt in deze cirkel. De informatiestroom houdt namelijk continu aan, dus je kunt ook altijd voor jezelf volhouden dat het druk blijft.

Om uit deze cirkel te ontsnappen is het zinvol om wat dieper te graven dan de psychologie van de mens. Als je de mens bekijkt als een dier dat instinctief reageert op prikkels en zich laat conditioneren met 'beloningen' zoals bijvoorbeeld rode bolletjes die verdwijnen als je een appje of mailtje hebt gelezen, of nieuwe berichten die verschijnen als je verder scrollt op de *timeline*, dan zouden we allemaal verstrikt raken in deze geprogrammeerde cyclussen. Maar het menselijke denken is vrij. We hoeven ons niet laten leiden door de prikkels, door het gemak en het genot. Niet als we dat werkelijk willen. Zolang onze gedachten echter stormachtig zijn, benemen ze ons het zicht op een punt op de horizon om op te koersen. Dus we moeten eerst in rustiger vaarwater komen. Want wat is de reden dat we nog geen keuzes maken of prioriteiten stellen? Nou, misschien omdat ...

4. ... ons denken rusteloos en ongericht is?

Hier komen we tot de kern van drukte. Druk is namelijk niet gelijk aan veel te doen hebben. We kunnen taak voor taak geconcentreerd en in alle rust uitvoeren, zoals je je kunt ontspannen bij de duizenden steken die je maakt terwijl je een sjaal breit. Daarbij hebben we altijd de mogelijkheid om werkzaamheden af te stoten, te (her)plannen of in samenwerking met anderen op te pakken. Daar is alleen een zekere rust voor nodig en precies dat missen we. Want drukte is eerder een toestand waar we in verkeren. Een toestand van rusteloos en ongericht

denken. Een bewustzijnstoestand die zichzelf bovendien instandhoudt.

De belangrijkste karakteristiek voor deze toestand van denken is namelijk begeerte, en dan met name een persoonlijk gerichte begeerte. Wat bedoelen we hiermee?

Kenmerk van begeerte of verlangen is een bepaalde spanning, zoals tussen gebrek en bezit, verlies en winst, tussen twee mensen of tussen een huidige en een ideale situatie. Deze spanning zorgt ervoor dat we in beweging komen om dit verschil te overbruggen en zo de begeerte te bevredigen. De spanning brengt een bepaalde onrust met zich mee, en het woord 'bevredigen' geeft aan dat een vredige toestand volgt op het verdwijnen van de begeerte.

Begeerte naar onpersoonlijke, universele zaken, zoals de zoektocht naar meer kennis, wijsheid (wijsbegeerte) of liefde voor de medemens (filantropie) kunnen verruimend en verheffend werken. De begeerte leidt ons dan naar hogere aspecten van het denken: het intellect, het inzicht of de eenheidsbeleving. De resultaten hiervan, zoals begrip, wijsheid of bepaalde deugden als geduld of gelijkmoedigheid zijn onvergankelijk van aard. Gaan we hierin op dan verdwijnt de rusteloosheid.

Begeerte naar persoonlijke zaken, iets willen bereiken 'voor mij', zoals ambitie, bezitsdrang, geldzucht of nieuwsgierigheid zijn echter verraderlijk van aard. Het uiterlijke leven is zo veranderlijk dat er altijd een trap hoger op het carrièrepad te vinden is, meer bezit of rijkdom te vergaren is en altijd ook weer wat nieuws verschijnt om van op de hoogte te moeten zijn. En dat laatste geldt met name voor onze 'informatiesamenleving'. Het is met deze begeertes als met het drinken van zeewater, de dorst daarmee lessen zorgt alleen voor een grotere dorst.

Een bekende uitspraak in de Theosofie is dan ook: begeerte is het paard, het denkvermogen is de ruiter.⁽⁷⁾ Met andere woorden: als de begeerte niet door ons, als denkende ruiter, beheerst wordt, dan gaat de begeerte zelf haar aandacht opeisen. Het zoekt dan steeds weer opnieuw naar bevrediging of beter gezegd, de spanning wordt steeds weer opgezocht, want de begeerte wordt juist gevoed door iets wat je nog niet hebt.⁽⁸⁾ Je hebt de laatste berichten gelezen, maar je aandacht wordt steeds weer opnieuw getrokken door nieuwe berichten, nog meer om van op de hoogte te moeten zijn. Als de begeerte het van ons overneemt blijven we steeds zoeken naar snel resultaat, dat alleen maar opnieuw de zucht naar meer voedt. We nemen niet de aandacht om dieper op de zaken in te gaan en fladderen zo van het een naar het ander om de spanning van wat we nog niet bereikt hebben te blijven voelen. Met drukte

is het precies zo. Het is in feite een verslavende toestand van begeerte om steeds opnieuw iets te bereiken. Verder speelt vitaliteit of dadendrang een rol. We willen het altijd *zelf* doen. We zijn ongeduldig. We kunnen niet stilzitten en blijven altijd bezig.

Als we continu druk zijn, weten we dan soms ook niet meer hoe te ontspannen. Als we ‘ontspanning’ zoeken via online nieuws, Facebook of Instagram, dan voeden we onbewust opnieuw dezelfde begeerte die we ervaren als we het druk hebben: we blijven rusteloos en ongericht. Blijvende spanning kan dan zorgen voor uitputting en burn-out. We zijn de beheersing tijdelijk kwijt.

Als drukte dus een toestand van rusteloos en ongericht denken is, is nu de vraag: waarom is ons denken rusteloos en ongericht? Wellicht, omdat ...

5. ... we ons denken niet beheersen?

We kunnen ons bewust worden van onze gedachtepatronen en herkennen dat we ons denken kunnen richten. Dat is natuurlijk een stuk makkelijker gezegd dan gedaan. De basisprincipes daarvoor zijn misschien met een cursus van een jaar over te dragen, maar dat is alleen nog maar het begin als we tot daadwerkelijke zelftransformatie willen komen. In dit artikel lichten we dus niet meer dan een tipje van de sluier op en verwijzen we voor degenen die serieus aan de slag willen met het richten van hun denken naar onze cursussen en lezingen.⁽⁹⁾

Het uitgangspunt om tot meer beheersing van het denken te komen is door onszelf – en daarmee bedoelen we de mens in het algemeen – te zien als de ruiter op het paard: als zelfstandig denkbewustzijn. Het is die vorm van bewustzijn, die zich met name uitdrukt via het denken, via gedachten. Er gaan, bewust of onbewust, gedachten vooraf aan onze handelingen. Handelingen die we herhalen worden gewoonten. En ons karakter wordt bepaald door de opsomming van al deze gewoonten.

Waar dierlijk bewustzijn, dat zich met name via de begeerte uitdrukt, instinctief handelt en reageert, kunnen wij mensen met ons denken onze instinctieve reacties overstijgen. Hoe beter we dat beheersen, hoe zelfstandiger we als denker worden, hoe ruimer onze vrije wil en hoe groter onze verantwoordelijkheid.

Een andere belangrijke stap om het denken te leren beheersen is het herkennen van het onderscheid tussen verschillende aspecten van ons denken. Ons denken is namelijk niet homogeen, maar bestaat uit verschillende aspecten. Hoewel ze alle van belang zijn, staan ze hiërarchisch in verhouding tot elkaar. Hoewel er verschillende verdelingen

te maken zijn, van grof tot gedetailleerd, is de volgende zevental in het algemeen goed te herkennen en biedt ze tegelijkertijd voldoende onderscheid.

De 7 denkaspecten:

- Eenheidsbesef, inspiratie
- Inzicht, idealen, intuïtie
- Intellect
- Begeerte
- Vitaliteit
- Gevoel
- Lichamelijke

Nu hebben we nog niet elk denkaspect evenveel tot ontwikkeling gebracht.

Hoewel veel mensen intuïtief een eenheidsbesef of een besef van onlosmakelijke verbondenheid ervaren, is de eenheidsbeleving gemiddeld genomen nog niet ontwikkeld en zijn de eenheidservaringen waar mystici over hebben verteld vaak nog zeldzame, overigens zeer ingrijpende, momentopnames die zich nauwelijks herhalen in één leven, laat staan dat deze beleving duurzaam binnen bereik ligt. Ook momenten van werkelijke intuïtie zijn nog zeldzaam; denk aan de inzichten van een wetenschapper als Newton, een hervormer als Gandhi, een componist als Beethoven of een dichter als Rumi. Dit aspect is alleen duurzaam ontwikkeld bij die enkele verlichte mensen die terecht de titel Buddha dragen.

Het intellectuele aspect, het logisch redeneren of het rationele lineaire denken hebben we al verder ontwikkeld. Dit aspect hebben we onder andere ingezet om alle digitale technologie te programmeren.

In onze tijd zien we dat dit aspect nogal eens gebruikt wordt voor het aspect dat daarop volgt: de begeerte. Vele intellectueel begaafde denkers ontwerpen de digitale diensten zo dat mensen eraan verslaafd raken.⁽¹⁰⁾ Maar bedrijven als Facebook en Google draaien uiteindelijk op inkomsten uit advertenties, ze kunnen bestaan door de begeerte aan te wakkeren.

Dit begeertedenken is alomtegenwoordig in deze tijd. Het is ook dat aspect van het denken dat we volgens de Theosofia tot beheersing leren brengen in de huidige fase

van de menselijke evolutie.⁽¹¹⁾

De drie laagste aspecten van het denken: de dadendrang of vitaliteit, de emoties en het lichamelijke hebben we in het algemeen volledig ontwikkeld en kunnen we beheersen. Dat we het kunnen betekent echter niet dat we dit ook altijd doen, maar in het algemeen beheersen deze lagere aspecten een weldenkend mens alleen op onbewaakte momenten. De combinatie van deze lagere aspecten met de begeerte, zoals begeerten naar alles zelf willen doen, naar emotionele belevingen – ‘je moet erbij geweest zijn’ – naar eten of drinken of een slanke lijn, worden door veel mensen echter niet beheerst en zijn nog vaak struikelblokken en bronnen van illusie.

Beheersing van het denken wil zeggen dat we de hoogste aspecten die we ontwikkeld hebben leidend maken. Dat is overigens altijd relatief. Als mensen zijn we, zoals hierboven toegelicht, nog bezig de hogere aspecten te ontwikkelen; hier kunnen we onszelf nog niet duurzaam in verplaatsen. In het algemeen zijn we tevens niet in één aspect actief, er is altijd sprake van een mengvorm. Wel is altijd sprake van een aspect dat domineert.

Als de lagere aspecten in ons denken leidend zijn, dan ervaren we dat meestal ook als disharmonisch. Bij bijvoorbeeld een eetverslaving is het lichamelijke denken overheersend. Of als vitaliteit overheerst dan spreken we van ADHD.

Door deze zeven aspecten in ons denken te herkennen kunnen we er ook meer grip op krijgen. Door bewust te proberen ons denken anders te richten kunnen we steeds meer beheersing krijgen over ons denken.

Doordat begeerte zo'n grote rol speelt in de huidige maatschappij is er geen gebrek aan verleidingen op dit gebied. In onze consumptiemaatschappij is er een overvloed aan afleiding en zeker sinds de komst van het internet lijken we in een soort van vicieuze cirkel terechtgekomen, waarin de grootste bedrijven concurreren om onze aandacht. Maar zoals al vastgesteld is onze aandacht niet afdwingbaar. We zijn geen speelbal. De oorzaak voor ons drukke bestaan ligt dan ook niet buiten ons. Het is een resultaat van ons eigen begeertedenken.

Nu is begeerte een neutrale kracht. We hebben het nodig om dingen te bereiken. Het moet alleen geleid worden en in de juiste richting. Zoals een trouw paard je ergens kan brengen, mits je hem goed leidt in de juiste richting. Door de ruiter, de zelfstandige denker in ons, weer de leiding te geven en de begeerte in onszelf te beteugelen, kunnen we ons eigen denkpatroon doorbreken en daarmee weer richting geven aan ons leven. De vraag is echter of

we die richting helder voor ogen hebben. Want waarom ontbreekt het ons vaak aan beheersing van denken en is daarom het begeertedenken zo bepalend? Zou het kunnen zijn, omdat ...

6. ... we richting missen in ons leven?

Om tot beheersing van het begeertedenken te komen dienen we dus de drie hogere denkaspecten te activeren: het intellect, het inzicht en de eenheidsbeleving. We zijn als gemiddelde mens weliswaar nog bezig deze tot ontwikkeling te brengen, maar we kunnen leren van mensen die ons daarin voorgegaan zijn.

Daarbij kunnen we kijken naar de drie gebieden van zelfonderzoek en waarheidsvinding die corresponderen met deze drie hogere denkaspecten: religie, filosofie en wetenschap.

De oorspronkelijke betekenis van religie is eenwording (met het Ene, goddelijke) door discipline.⁽¹²⁾ Religie zou dus bij uitstek richting kunnen geven in ons leven.

Om duurzaam richting te bieden, moet ze echter ook antwoord kunnen geven bij alle praktische levensvragen, zoals wat te doen in het drukke bestaan. We hebben al geconcludeerd dat de beheersing van het denken daarvoor essentieel is. We zien dat sommige godsdienstigen daarentegen de voorkeur geven aan geloof boven het logische denken, en zo religie scheiden van wetenschap en filosofie, terwijl het drie manieren zijn om tot waarheid te komen. We denken dat religie alleen duurzaam richting kan geven als het, gecombineerd met filosofie en wetenschap, niet alleen kan laten zien *waartoe*, maar ook *waarom* en *hoe* je het kunt toepassen.

Wat betreft filosofie, de filosofen van de renaissance en de verlichting hebben de mens bevrijd van zijn bijgeloof en gewezen op zijn eigen vrijheid van denken en verantwoordelijkheid. Filosofie helpt ons de samenhang en richting van het leven te onderzoeken, het *waarom* van het leven. De vraag is of je tot *universele* antwoorden kunt komen zonder dit in het licht van eenheid te zien, dus zonder de link met religie of, met andere woorden, de link tussen de menselijke geest en de totaliteit waar hij deel van is, of beter die hij in essentie *is*. Ontbreekt dit aspect? Dan wordt het gefilosofeer voor mensen abstract en van weinig praktisch nut.⁽¹³⁾ Je ziet dat de oude Griekse en de oosterse filosofen, die de benadering hebben om van het universele naar het specifieke te gaan, hun populariteit behouden en kennelijk in staat zijn om duurzaam te inspireren.

De wetenschap correspondeert met het intellectuele aspect en staat dus ook het dichtst bij in onze ontwikkeling.

De wetenschap is in staat om de brug te slaan tussen de abstracte religieuze en filosofische ideeën en de praktijk door ze op hun universaliteit te toetsen. Ze voegt het *hoe* toe aan het *waarom* en *waartoe*. Dankzij wetenschappelijke ontdekkingen hebben we veel kerkelijke dogma's achter ons gelaten. Maar het heeft ook bij velen geleid tot scepsis en een houding van 'wat je niet ziet, bestaat niet'. Met deze houding ontnem je het zicht op de spirituele achtergrond van het leven, waarvoor een openheid van geest nodig is. Door het wetenschappelijke denken los te trekken van het filosofische en religieuze denken is een nieuw materialistisch geloof ontstaan, waarbij de mens als een toevallig product van omstandigheden wordt gezien, een lichaam dat slechts de illusie koestert van een onafhankelijke geest. Deze materialistische kijk leidt tot een grote gehechtheid aan het uiterlijke leven, en een geloof in de technologie als product van het intellect om dit leven te verlengen. Hij geeft echter geen antwoorden op de werkelijke levensvragen: Wat is juist? Wat is de waarde van het leven? En hij biedt dus ook weinig perspectief anders dan een zo lang mogelijk uitstel van de dood. Hij voedt daarmee de begeerte om 'alles uit het leven te halen, wat erin zit' en daarmee een egoïstisch streven naar zo veel mogelijk genot. Met een dergelijke visie op het leven

hoort drukte er al snel bij.

Gelukkig zijn er vanuit de wetenschap ook veel goede voorbeelden te noemen, die de kloof tussen wetenschap, filosofie en religie juist verkleinen. Bijvoorbeeld het onderzoek naar de invloed van de levenshouding van buddhistische monniken op hun bewustzijn of het onderzoek naar de samenhang bij levende organismen, die het oorspronkelijke idee van de strijd om het bestaan tussen individuen, dat ook veel invloed had op een materialistische filosofie, naar de prullenbak verwijzen.⁽¹⁴⁾

We zien dat wetenschap, filosofie en religie, wanneer gescheiden van elkaar, niet in staat zijn om duurzaam richting te geven in ons leven. Religie zonder filosofie en wetenschap leidt snel tot blind geloof. Filosofie zonder religie en wetenschap leidt tot een leeg begrippenkader zonder praktische toepassing. En wetenschap zonder filosofie en religie leidt tot koel redeneren, scepsis en verval in begeertedenken.

Dus, waarom missen we richting in ons leven? Wij denken dat de hoofdreden is, omdat ...

7. ... we een *universele* visie op het leven missen.

Wat bedoelen we met universeel? Naast de gangbare bete-



kenis van iets dat allesomvattend en in alle gevallen geldig en toepasbaar is kun je ook kijken naar de letterlijke afleiding van het woord. *Uni-* is afkomstig van het Latijnse woord *Unus* voor één of eenheid en *-verseel* komt van het Latijnse werkwoord *vertere* dat draaien betekent. Een universele visie draait om eenheid zou je kunnen zeggen. Als we aangeven dat een universele visie draait om eenheid, dan bedoelen we echter een spirituele eenheid, hoewel die eenheid zich ook op het materiële gebied uitdrukt: we zijn allen deel van een kosmos waarin alles op elkaar reageert, en waarin zelfs het gefladder van een vlinder invloed heeft op het ontstaan van een orkaan. Eenheid in spirituele zin wil echter zeggen dat we niet alleen onderdeel zijn van een groter geheel, maar dat het – in essentie eeuwige en grenzenloze – leven of het bewustzijn dat door ons stroomt in essentie hetzelfde geestelijke leven of bewustzijn is dat werkt achter alles wat bestaat. In essentie *zijn* we dus fundamenteel één.

Het betekent ook dat de oneindige potenties van het bewustzijn in elk van ons besloten liggen. Elk levend wezen drukt dit bewustzijn in meer of mindere mate uit. Zoals hierboven besproken drukt het menselijk bewustzijn zich uit via het denkvermogen. Wij zijn daarmee verder ontwikkeld dan bijvoorbeeld de dieren met het dierlijk bewustzijn. Maar in essentie is het bewustzijn van alle wezens gelijk. De ethische consequentie van dit uitgangspunt is dan ook dat alle wezens ‘broeders’ zijn omdat ze dezelfde geestelijke bron als ouder hebben en elkaar dus ook als broeders dienen te behandelen. De praktische toepassing van de universele visie, die uitgaat van de eenheid van al het leven, wordt dan ook verwoord als werken aan *universele broederschap*. Op het moment dat we ons leven leiden vanuit het besef dat alles verbonden, dat alles één is, zullen we nooit meer alleen voor onszelf kiezen. We handelen dan steeds minder zelfzuchtig en steeds meer vanuit mededogen. Het gevolg hiervan is dat het bewustzijn, dat in essentie één is met al het andere, zich ook steeds sneller en vollediger zal uitdrukken.

Deze ontwikkeling van het bewustzijn gaat altijd geleidelijk en in cyclussen. We leren elke dag een beetje bij en ontwikkelen ons zo jaar in jaar uit verder en vanuit het bewustzijnsuitgangspunt gezien gaat dit ook van leven tot leven door. Elk leven is een cyclische manifestatie of wederbelichaming waarmee we als bewustzijn leren om ons weer een stukje beter uit te drukken, ons verder te ontplooiën. We kunnen bij deze evolutie van ons bewustzijn geen stappen overslaan en kunnen wat we reeds ontwikkeld hebben ook niet terugdraaien. Als menselijk bewustzijn

hebben we met de ontwikkeling van het denkvermogen het dierlijke stadium achter ons gelaten en leren nu verder door alle aspecten van het denken te leren beheersen. Net als religie in de oorspronkelijke betekenis van het woord heeft een universele visie dus spirituele eenheid als uitgangspunt en streven. Praktisch betekent het ook de vereniging van alle aspecten van het denken, met het hoogste, de eenheidsbeleving, als leidend aspect. Dus een universele visie is zowel religieus, als filosofisch, als wetenschappelijk en bevredigt tevens de lagere aspecten, brengt ze tot rust. Want verheven ideeën en idealen moeten hun waarde ook bewijzen in de praktijk van het leven en dienen niet zozeer als een ontkenning, maar eerder als een veredeling van onze lagere natuur; denk aan de Weg van het Midden, zoals Gautama de Buddha deze onderwees. De drie basisprincipes van een universele visie op het leven – (1) het grenzenloze of de spirituele eenheid, (2) cyclische manifestatie en (3) zelfgeleide ontwikkeling – vormen een vast recept voor het oplossen van elk levensvraagstuk, inclusief drukte. Dat is wellicht wat snel geconcludeerd in een artikel dat ook niet de ruimte biedt om recht te doen aan de volledige diepte van deze visie. Bovendien is dit uiteindelijk alleen door de mens zelf te toetsen door het toepassen van deze principes. Dus het meest eenvoudige antwoord als oplossing voor drukte: onderzoek de universele wijsheid of Theosofia en breng het in de praktijk. Maar we willen ons er ook niet zo makkelijk vanaf maken door het hierbij te laten, dus met bovenstaande korte introductie als uitgangspunt zullen we hieronder schetsen hoe deze principes bescherming bieden tegen de toestand van rusteloos en ongericht denken, zoals we drukte inmiddels gedefinieerd hebben.

Een universele visie als duurzame oplossing

Nu we dieper doorgedrongen zijn tot de kern, is het op zijn plek om te laten zien hoe het toepassen van een universele visie wél een duurzame oplossing is voor het lijden onder drukte. En waarom zijn we hier zo zeker van? Nou omdat ...

... een universele visie altijd richting geeft.

Alle duurzame veranderingen in ons leven komen van binnenuit. Als we het lastig hebben zijn het onze innerlijke waarden die ons door alle uitdagingen heen kunnen leiden. Mensen die grote beproevingen in hun leven hebben doorstaan, zoals H.P. Blavatsky, Mahatma Gandhi of Nelson Mandela koersten vooral op hun innerlijk kompas. De waarden die deze mensen koesterden waren universeel,

zoals gelijkheid en broederschap. De deugden waardoor zij zich lieten leiden, zoals liefde, rechtvaardigheid en geduld, waren eveneens niet nieuw en zijn bekend aan de meesten van ons.

Het zijn universele waarden en deugden die alle als kenmerk hebben dat ze tot onzelfzuchtigheid leiden, tot mededogen. Deze waarden en deugden vloeien logisch voort uit het uitgangspunt van de eenheid van al het leven.⁽¹⁵⁾ Daarmee doorzien we de illusie dat we losstaan van het geheel en herkennen we onze invloed en dus onze medeverantwoordelijkheid voor het geheel. We herkennen daarmee ook de noodzaak om ons persoonlijke belang, het egoïstische streven, zo veel mogelijk te vervangen door het algemeen belang en altruïsme. Er komt dus ook discipline bij kijken, die steeds meer tot eenwording leidt. Het gaat dan om te beginnen om een mentale discipline, om universeel, vanuit eenheid, te denken. Het handelen vloeit daar dan op een natuurlijke wijze uit voort. Het wordt ook wel het ontwikkelen van concentratie genoemd, maar dan concentratie op de spirituele eenheid van al wat bestaat. En dit beeld kan altijd groeien, omdat deze eenheid nergens ophoudt en in essentie grenzenloos is.

Een universele visie geeft dus altijd richting en biedt een helder ideaal voor onszelf. Zoals we aan het begin van dit artikel opmerkten is druk zijn op zichzelf nietszeggend, want ... waarmee of waartoe? Als dat niet helder is, zijn we meestal onbewust bezig om het bezig zijn als excuus te gebruiken om niet de dingen op te pakken die wat meer inspanning vergen, zoals het nadenken over wat dan wel onze innerlijke waarden zijn. Dit komt echter voort uit het feit dat we geen richting hebben in ons leven en daardoor van dag tot dag bezig zijn de vele informatie en taken die we op ons af laten komen het hoofd te bieden. We voelen ergens dat we met andere dingen bezig zouden moeten zijn, maar weten niet beter. In het licht van een universeel ideaal daarentegen is het nooit te druk, zou je zeggen. Er is echter een valkuil.

Wat nogal eens voorkomt is dat we snel enthousiast zijn voor een bepaald ideaal dat we tegenkomen, dat we ons leven radicaal omgooien om zo veel mogelijk volgens dit ideaal te leven. Dan denken we dat we een universele visie hebben en toepassen, maar, hoe tegenstrijdig dat op dat moment ook voor ons is, we doen dat eigenlijk niet. Want als we universele principes werkelijk in de praktijk brengen dan zouden we ook begrijpen dat radicale veranderingen onnatuurlijk zijn, meestal niet zo duurzaam en dus ook niet zo wijs. Denk bijvoorbeeld aan het jojo-effect dat mensen ervaren als ze heel snel afvallen

(en daarna weer snel aankomen). Gestage cyclische groei, oftewel evolutie in plaats van revolutie, is de weg van de natuur. In het licht van de eeuwigheid van het bewustzijn verdwijnt bovendien alle haast.

Dus eigenlijk hebben we in zo'n geval nog niet echt de universaliteit van de visie beproefd, maar haar slechts klakkeloos overgenomen. Er is dan niet zozeer sprake van een zelfstandige visie, maar van geloof. De idealen waarover we hebben gelezen of gehoord hebben we ons nog niet echt eigen gemaakt. En hier sluipt het begeertedenken er weer in: want voor wie willen we dan dit ideaal bereiken? Als we ons werkelijk verdiepen in een universele visie en de bijbehorende discipline toepassen, vervallen we niet zo snel meer in begeertedenken, omdat ...

... de richting die een universele visie biedt, je helpt je denken te beheersen.

Hoe helderder onze idealen als gelijkheid en broederschap, hoe meer we de verantwoordelijkheid zullen nemen om ze in ons eigen leven centraal te zetten en de daaruit voortvloeiende discipline en deugden te volgen, en hoe minder ruimte er overblijft om ons met allerlei persoonlijke neigingen of begeerten bezig te houden. We zien dit in het klein al gebeuren bij het ouderschap. Doordat ouders het beste willen voor hun kind, geven ze van nature deels hun persoonlijke belang op.

Verder relateert het uitgangspunt van het ene eeuwige grenzenloze leven enorm, want hieruit volgt dat er geen eindpunten zijn. Het leven is nooit klaar of af! Deze wijsheid stilt het resultaatgerichte begeertedenken.

De grenzenloosheid van bewustzijn betekent daarnaast dat er altijd groei mogelijk is. Dat werkt tegelijkertijd weer motiverend, maar dan niet zozeer om een bepaald eindpunt te bereiken. De beste sporters zijn niet tevreden als ze een wedstrijd op punten gewonnen hebben, maar blijven zichzelf verbeteren, net als de beste leerlingen niet leren voor de toets, maar omdat ze zich willen ontwikkelen. Dat kan alsnog tot drukte leiden, maar met het toepassen van een universele visie voorkomen we dat we in deze toestand komen, omdat ...

... je met de beheersing van je denken, niet langer rusteloos en ongericht zult zijn.

Zoals hierboven reeds toegelicht is de 'sport' of de educatie die alle mensen gemeen hebben die van de ontwikkeling van het denken. Door het ontwikkelen van concentratie op de eenheid of eenwording, door beheersing van het denken (Rāja-Yoga), kunnen we dit proces versnellen.

Daarmee leren we steeds zorgvuldiger elke gedachte af te wegen ten opzichte van onze universele principes en waar nodig meer in lijn te brengen met onze visie. We leren zo onze gedachtewereld steeds meer beheersen en zullen op een gegeven moment niet meer vervallen in rusteloos en ongericht denken. Dit is overigens geen eenvoudige taak. Gedachten zijn taaie rakkers. De voorbeelden van oorspronkelijke denkers zijn legio, zoals Copernicus of Giordano Bruno, die met universele ideeën kwamen dan de heersende mentaliteit en die dit met het gevaar voor of zelfs met het bekopen van hun leven hebben moeten doen. Maar als we volhouden onze gedachten te beheersen dan zullen we ons uiteindelijk niet meer zo snel druk maken. Gelukkig geeft het perspectief van meerdere levens waarin we dit kunnen trainen ons wat meer geduld bij de oefening hiervan. We eindigen met wat raad van William Quan Judge uit zijn boekje *Het Ontwikkelen van Concentratie*:

Maar men kan zich afvragen of wij bij het ontwikkelen van concentratie alleen door de beoefening van de deugd zullen slagen. Het antwoord is nee, niet in dit leven, maar wellicht in een volgend bestaan. (...) Wij moeten besluiten tot een leven van aanhoudend werken in deze richting. (...) Het Koninkrijk der Hemelen kan niet verkregen worden door ernaar te vragen; *het moet met geweld genomen worden*. En de enige weg waarlangs wij de wil en de kracht van voldoende grootte kunnen bereiken is, door het verwerven van de deugden aan de ene kant en een nauwkeurig kennen van ons zelf aan de andere kant. Te zijner tijd zullen wij dan gaan inzien, waarom een voorbijgaande gedachte niet mag worden genegeerd, geen voorbijgaande indruk mag worden gemist.⁽¹⁶⁾

Referenties

1. <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2015/47/cbs-en-tno-een-op-de-zeven-werknemers-heeft-burn-outklachten>. En: T. Crabbe, *Busy*. Piatkus, Londen 2015, blz. xix.
2. <https://www.smartinsights.com/internet-marketing-statistics/happens-online-60-seconds/>.
3. <https://nos.nl/artikel/2207205-facebook-krijgt-weer-kritiek-uit-eigen-kring-bedrijf-verscheurt-maatschappij.html>.
4. https://en.wikipedia.org/wiki/Human_multitasking.
5. [https://nl.wikipedia.org/wiki/Flow_\(mentale_toestand\)](https://nl.wikipedia.org/wiki/Flow_(mentale_toestand)).
6. H.P. Blavatsky, *De Geheime Leer*. 2 delen, Theosophical University Press, Pasadena 1988, deel 1, blz. 130 (blz. 108, orig. Engelse editie).
7. Plato *Symposium*, 200a-201b.
8. Zie onze cursussen Anders Denken en Levenswijsheid en onze lezingen op onze website: www.stichtingisis.org.
9. Zie ref. 8.
10. De verklaring hiervoor vind je ook in de theosofische leringen over de grote evolutiecyclussen van de mens en een artikel is niet de plaats om daar volledig op in te gaan. In onder andere *De Geheime Leer*, deel 2 van H.P. Blavatsky en in *The Esoteric Tradition, De Grondslagen van de Esoterische Wijsbegeerte en De mens in de evolutie* van G. de Purucker is daarover meer te lezen.
11. N. van Lingen *Wat is religie?* Artikel in *Lucifer*, jaargang 30, nummer 3-4, oktober 2008, tevens Symposiumnummer 10, blz. 7-11.
12. E.P. Bomas, *De Wijsheid der Liefde*. Artikel in *Lucifer*, jaargang 37, nummer 2, april 2015 blz. 40-49.
13. <http://ccare.stanford.edu>.
14. B. van den Noort, 'Hoe 'de strijd om het bestaan' steeds meer uit de mode raakt', in deze *Lucifer* op blz. 53-58.
15. Voor meer over de deugden, zie onder andere H.P. Blavatsky *De Stem van de Stilte* Stichting I.S.I.S. Den Haag, 2e druk en G. de Purucker *Esoterische Instructies deel 1: De Aard en de Beproevingen van Chelaschap*, Stichting I.S.I.S. Den Haag, 1989.
16. W.Q. Judge, *Het Ontwikkelen van Concentratie*, Stichting I.S.I.S. blz. 26-28.

Gesignaleerd

Planten die in volkomen andere condities leren leven

Door het intercontinentale transport zijn planten van veel plantensoorten van het ene naar het andere continent verhuisd. Vaak was dat voor de betreffende planten een nieuw continent. Deze exoten bleken in sommige gevallen bijzonder goed te gedijen in hun nieuwe omgeving, en verspreidden zich dan snel. Na enkele tientallen jaren van instabiliteit, werden ze uiteindelijk een vast onderdeel van het lokale ecosysteem.

Tot nu toe gingen veel biologen ervan uit dat deze nieuwkomers het vooral naar hun zin hebben in gebieden waarvan de leefomstandigheden lijken op die van hun gebied van oorsprong. Kortom, dat een plant uit een subtropische regio in Afrika voet aan de grond kon krijgen in een subtropische regio van Amerika, maar niet in een regio met een gematigd klimaat of met een droog klimaat. Immers: de eisen die de plant stelt aan zijn omgeving zouden onveranderd zijn.

De sluimerende potenties in het plantaardig bewustzijn

Recent onderzoek ontcrachtte deze veronderstelling volkomen. Drie onderzoekers uit de VS inventariseerden de gegevens van ruim achthonderd soorten planten die door de mens van het ene naar het andere continent waren gebracht — voor een deel bewust overgebracht, in het geval van landbouwgewassen of siergewassen, en voor een deel onbedoeld meegenomen, samen met een scheeps- of vliegtuiglading. Bij alle meer dan achthonderd soorten gingen ze na in welke klimaatzones ze nu leven en in welke zones ze voor hun overtocht oorspronkelijk zouden leven.⁽¹⁾ Wat bleek? Slechts een kwart van de planten bleek zich te houden aan zijn oude voorkeuren. Driekwart breidde zijn ecologische leefgebied uit. En in tien procent van de gevallen kon zelfs gesproken worden van pionieren: de plant vestigde zich in een totaal *nieuwe* klimaatomstandigheid. Dit is een verrassend onderzoeksresultaat. Planten hebben niet alleen een groter en sneller aanpassingsvermogen dan gedacht; dat aanpassingsvermogen lijkt bovendien te worden *geactiveerd* door de overtocht.



Met de Theosofie in gedachten bouwen we hierover meer inzicht op. Planten zijn levende wezens, en zoals elk levend wezen talloze sluimerende potenties in zijn bewustzijn draagt, dragen planten dat ook. Die potenties kunnen zich uiten als aan twee voorwaarden voldaan wordt. De plant moet in een omgeving komen die de geschikte stimulansen geeft. Daarnaast moet de betrokken plant innerlijk rijp zijn om deze nieuwe stap in zijn ontplooiing te maken: er moeten geen innerlijke barrières zijn die eerst moeten worden opgeruimd.⁽²⁾

Welke typen planten kunnen snel leren?

De genoemde onderzoekers keken ook naar eventuele verschillen in aanpassingsvermogen tussen de verschillende plantensoorten. Die waren er inderdaad. De meest flexibele soorten waren de gecultiveerde meerjarige houtige soorten. Deze lieten soms een vergaand pioniersgedrag zien. Hier rijst de vraag: waarom geldt dat juist voor deze soorten? Welk type bewustzijn hebben ze? Jezelf snel kunnen aanpassen aan totaal andere omstandigheden vereist flexibiliteit en doelgerichte aanpassingen: twee kenmerken van een relatief breed, intelligent bewustzijn. Een wezen dat nog sterk gespecialiseerd is in één levenswijze en in één omgeving, kan dat vaak niet.

Gecultiveerde houtige planten kunnen gemiddeld genomen als hoogontwikkelde planten worden gezien. Houtige planten als bomen en struiken kunnen op allerlei manieren met soortgenoten communiceren en sociaal gedrag vertonen, zoals de boswachter Peter Wohlleben aantoonde.⁽³⁾ Voorts weten we dat dieren en planten die onder directe menselijke invloed staan tot een versnelde ontwikkeling komen. Dit zien we bij dieren als katten en paarden en bij apen die door de mens worden opgevoed. Mensapen zijn zelfs in staat een soort taal te leren met tientallen symbolen. Waarom zou ditzelfde principe ook niet opgaan voor plantaardige wezens, op hún niveau? Dat wij mensen in staat zijn geweest om gewassen als maïs geschikt te maken voor een veel groter aantal klimaten dan hun oorspronkelijke klimaat, is hiervoor een aanwijzing. Die kweekrassen zijn natuurlijk het product van menselijke ingrepen, selectie en doelgerichte kruising, maar als de *potenties* niet al in het bewustzijn van de plant zaten, zouden de kwekers die er nooit uit kunnen halen. Alle groei vindt van binnenuit plaats.

Voor biologen hebben deze ontdekkingen veel impact. Zij hadden theoretische modellen gebouwd om te voorspellen hoeveel risico er is op plagen die ontstaan door exoten. Nu moeten ze hun berekeningen totaal herzien.

Periode van wereldwijde vermenging

Er is nog een ander aspect dat vanuit de Theosofie te verklaren is. We leven in een evolutionaire overgangsfase waarin alle continenten van de wereld veel wisselwerking met elkaar hebben. En dat is volgens de Theosofie altijd een teken dat er een aantal planetaire cyclussen worden afgesloten en evenveel nieuwe worden ingeluid — met een andere karakteristiek.

Niet alleen zien we dat onder mensen – denk aan de enorme migrantenstromen en vluchtelingenstromen – maar ook in de dieren- en plantenwereld. Ook deze minder ver ontwikkelde wezens maken een wereldwijde mix mee. Uit een dergelijke vermenging van planten- en diersoorten worden geleidelijk nieuwe ecosystemen geboren.

Referenties

1. Zie het Nederlandstalige bericht op: <https://www.dekennisvannu.nl/site/artikel/Exotische-planten-vaak-dol-op-ander-klimaat/9542>; het onderzoek is gepubliceerd in het tijdschrift *Nature Ecology Evolution*, website: <https://www.nature.com/articles/s41559-017-0396-z>.
 2. Zie, voor de factoren die het tevoorschijn komen van nieuwe eigenschappen bepalen, het boek *De Mens in de Evolutie* van G. de Purucker: Stichting I.S.I.S., Den Haag 1985, blz. 169-171.
 3. Peter Wohlleben, *Het verborgen leven van bomen*. Lev., Amsterdam 2016.
-

Uw Vragen

De aarde, levensatomen en klonen

Bij het indelen van de levende wezens in natuurrijken, vroeg ik me af waar het wezen ‘aarde’ ingedeeld wordt. Ook sterrenstelsels en het heelal weet ik niet in te delen. Als dit godenrijken zijn, worden wij mensen dan ook ooit een planeet of sterrenstelsel?

Antwoord

De vraag is wat u precies met ‘aarde’ bedoelt. Bedoelt u de fysieke bol die vanuit de ruimte als blauw wordt gezien? Of bedoelt u de totale aarde, die een compleet wezen is dat bestaat uit een goddelijk deel, een serie tussenliggende delen en een fysiek deel? Want zoals de mens veel meer is dan zijn stoffelijk lichaam, is dat ook zo bij een planeet (of welk ander organisme ook). Volgens de Theosofia is een planeet een complete hiërarchie van wezens, die zich belichamen in zeven (of, volgens een andere indeling, twaalf) bollen. De fysieke bol waarbinnen wij leven, is de meest stoffelijke van alle. Deze bollen verschillen van elkaar in graad van stoffelijkheid. De een is veel etherischer dan de ander. Maar ze zijn alle wel nauw verbonden en bevinden zich ongeveer in dezelfde ruimtelijke positie. Het hoogste wezen van de aarde, dus van al deze zeven bollen, is een goddelijk wezen. Het is een van de leidinggevendende krachten van ons zonnestelsel. Het heeft dus cosmisch bewustzijn. Het is boven de beperkingen van het ‘ikben-ik’-bewustzijn uitgestegen, want

het heeft een universele visie en een universeel gedragspatroon ontplooid. Het functioneert als de inspiratiebron van alle wezens die tot zijn hiërarchie behoren, en als de levende schakel die de planeet verbindt met nog spirituelere gebieden.

Maar als je alleen naar de *fysieke* bol van de aarde kijkt, dan kun je je afvragen of dit levende organisme verder dan de mens (dat een *denkbewustzijn* is) ontwikkeld is, want grootte of omvang zegt niets over de reikwijdte van een bewustzijn; een olifant heeft ook geen groter bewustzijnsbereik dan een mens. Het wezen dat de fysieke bol bezielt is wel cosmisch van aard, maar dat hoeft niet te betekenen dat het verder gevorderd is dan wij mensen. Onder de cosmische wezens zijn ook onzelfbewuste wezens.

Deze principes kunnen we ook toepassen op een zon of sterrenstelsel of een groep sterrenstelsels (een ‘heelal’). Als we met een sterrenstelsel het topwezen van die hiërarchie bedoelen, dan gaat dat om een *goddelijk* wezen — een wezen dat een of enkele stappen verder is ontwikkeld dan denkende menselijke wezens. Bedenk dat er goden zijn in vele gradaties. Wij gebruiken de term ‘god’ in de zin van ‘verder gevorderd dan de mens’. Omdat innerlijke groei geen grenzen kent, zijn er eindelijk veel natuurrijken ‘boven ons’.

En inderdaad, het is het bijzondere vooruitzicht voor elk wezen – en dus ook voor ons mensen – om zelf ooit eens cosmische wijsheid te ontwikkelen. Eerst worden we het topwezen van een planeet, daarna dat van een zonnestelsel, en zo verder. We nemen een

steeds grotere verantwoordelijkheid op ons binnen de levende Cosmos.

Vraag

Welk natuurrijk behoort bijvoorbeeld het wezentje ‘lever’ toe? Zijn de lever van een mens en een dier in hetzelfde natuurrijk in te delen?

Antwoord

Om je vraag over de lever te beantwoorden, schetsen we eerst een algemeen beeld. Ons stoffelijk lichaam is een samenwerking van enorme aantallen wezens, die onze cellen en alle kleine onderdelen van onze cellen bezielen. Deze wezens noemen we in de Theosofie ‘levensatomen’. Ze hebben geen van alle *zelf*bewustzijn ontwikkeld. Ze zijn alle ondergeschikt aan het menselijk bewustzijn, aan het leidende denkende bewustzijn dat erachter werkt.

Deze levensatomen verschillen onderling van kwaliteit van bewustzijn. Een hartcel is verder ontwikkeld dan een huidcel. In de theosofische literatuur worden over dit onderwerp wel de principes maar niet alle details gegeven. Het is daarom niet eenvoudig precies te zeggen op welke trap van evolutie – in welk natuurrijk – de levensatomen van een lever zich bevinden.

Door na te denken over die principes kunnen we wel algemene aanwijzingen geven. Een celwezen is bijvoorbeeld minder ver ontwikkeld dan een plantaardig bewustzijn zoals een roos of beuk. Het bewustzijn achter een roos is in staat leiding te geven aan al zijn wortels, stengels, bladeren en bloemen, die elk op zich weer bestaan uit talloze cellen. Dat kan een celwezen nog niet.

Je kunt bij cellen dus denken in de richting van ‘laag ontwikkeld plantaardig bewustzijn’ of ‘hoog ontwikkeld mineraal bewustzijn’.

Om uw vraag over het bewustzijn van een lever te kunnen beantwoorden, zullen we eerst deze vraag moeten oplossen: kunnen we een orgaan zoals de lever zien als de belichaming van één *individueel* wezen (zoals bij een cel) of als een hechte *vereniging* van celwezens? Denk aan een organisatie of vereniging van mensen: zo’n vereniging is niet ‘één individu’ — ook al werkt deze wel als een organische eenheid.

Als een lever het lichaam is van één individueel wezen, dan zal dat wezen verder ontwikkeld moeten zijn dan de celwezens waaruit het bestaat. Het staat één stap dicht bij het menselijk bewustzijn, omdat het het doorgeefluik is van de impulsen vanuit ons denk-bewustzijn naar alle levercellen toe.

De levers van mensen en zoogdieren zijn zeer vergelijkbaar wat functie en bouw betreft. Ze zullen daarom een gelijksoortig type bewustzijn hebben — maar ook weer niet helemaal, want de levensatomen die aangetrokken worden tot een menselijk lichaam zijn van een ander type dan zij die aangetrokken worden tot een dierlijk lichaam.

Vraag

Verder zou ik u graag nog schrijven dat Drunvalo Melchizedek (een ver ontwikkeld mens volgens mij) zegt dat het tegenwoordig ook mogelijk is dat een arm weer aangroeit na een trauma. Het boek “De geometrie van de schepping deel 2” van Drunvalo maakt hier melding van.

Antwoord

Het woord ‘trauma’ betekent ‘verwonding’. Nu zult u vermoedelijk niet de lichtere wonden bedoelen waarvan een arm – eventueel geholpen door arts of

chirurg – kan genezen. Want dat is algemeen bekend. In ons antwoord gaan we ervan uit dat u over de situatie spreekt waarbij een arm of hand geheel verloren gaat.

Het is een feit dat in de lagere rijken van de natuur soms complete staarten of andere lichaamsdelen kunnen aangroeien nadat deze zijn afgesneden of afgebeten. Dat komt omdat de celwezens van deze relatief primitieve organismen nog het vermogen hebben om *zelfstandig* als beginpunt of ‘zaad’ te functioneren voor een compleet orgaan of organisme. Wij zien dat verschijnsel niet bij mensen, behalve in de beperkte zin van wondgenezing. Als we een hand verliezen, kan die niet uitgroeien tot een arm of compleet mens. En de cellen aan het uiteinde van het deel van de arm dat wel bewaard is gebleven, kunnen dat evenmin.

De situatie in het menselijk lichaam is namelijk anders dan in het lichaam van een kwal of worm, omdat het menselijk bewustzijn al vele incarnaties lang een dominerende invloed uitoefent op alle cellen van zijn lichaam. Daardoor kunnen deze enkel nog strak gedefinieerde functies vervullen. Wij leggen hun één taak binnen het totale patroon op. Een huidcel kan nog wel andere huidcellen produceren, maar niet een complete arm met tientallen verschillende soorten cellen. Onze cellen dragen wel degelijk veel meer potenties in zich, maar die kunnen zich niet uitdrukken, omdat het celwezen gewend is zich te schikken binnen het dominante patroon van het menselijk wezen. Onze *stamcellen* kunnen iets meer: zij zijn wel in staat meerdere typen cellen te produceren, maar ook deze stamcellen gebruiken dat vermogen alleen voor wondgenezing en het vervangen van oude cellen. Ze hebben niet de mogelijkheid van een bevruchte eicel of *embryonale* stamcel om een compleet menselijk lichaam

te vormen.

Dat elke cel in beginsel die potentie wel heeft, blijkt uit het feit dat wetenschappers tegenwoordig een cel zodanig kunnen bewerken – ze moeten een vreemd stuk DNA toevoegen om het embryonale ontwikkelingsproces te initiëren en ze moeten de cel in een bepaalde omgeving houden – dat deze toch uitgroeit tot een compleet organisme. Dit wordt ‘klonen’ genoemd. In de meeste landen is klonen nog niet toegestaan bij mensen, terwijl het wel wordt toegestaan bij dieren. In *Lucifer* is hier eerder aandacht aan besteed (zie hieronder). De vraag is natuurlijk welke gevolgen dit soort technieken heeft op de wezens die daarbij betrokken zijn. We kunnen hier nog aan toevoegen dat in het verre verleden de situatie anders was. Vele, vele miljoenen jaren geleden hadden we een lichaam dat etherischer was dan ons huidige, waarbij een klomp cellen dat zich afscheidde zijn eigen innerlijke drang of neiging tot zelfexpressie kon volgen, en tot een ander mens – of een lager organisme dan de mens – kon uitgroeien. Ons bewustzijn was toen minder dominerend over onze levensatomen.

Voor verdere studie over klonen verwijzen we naar de volgende artikelen. Deze kunnen digitaal opgevraagd worden bij het redactieadres lucifer.red@stichtingisis.org.

- B. Voorham, ‘Klonen. Als er één schaap over de dam is...’ Artikel in *Lucifer*, jaargang 19, nummer 3, juni 1997, blz. 94-100.
- Redactie, ‘Gehannes met klonen’. Artikel in *Lucifer*, jaargang 23, nummer 2, april 2001, blz. 60-61.
- H. Bezemer, ‘Klonen van binnen-uit bekeken.’ Artikel in *Lucifer*, jaargang 23, nummer 4, augustus 2001, blz. 120-123.

Activiteiten Agenda

Lezingenserie in Den Haag

Universeel en toch helemaal jezelf zijn. *Van angst naar zelfvertrouwen*

Hoe werkt eenheid in verscheidenheid eigenlijk? De Theosofie leert dat we allemaal EEN zijn, één leven, één bewustzijn, voortkomend uit één bron. Maar tegelijkertijd voelen we ook dat we uniek zijn, dat we ons eigen authentieke zelf zijn. Maar ben ik nu de druppel in de oceaan of de oceaan in de druppel? En hoe doe ik dat dan, mezelf zijn in die Eenheid?

Op deze interactieve avonden verkennen we wat een mens uniek maakt en hoe een visie op de mens als onderdeel

van dat ene grote leven je kan inspireren. Beseffen dat we onderdeel zijn van het grote geheel met behoud van onze uniciteit, juist bijdragend vanuit ons unieke zelf, kan een bron zijn van zelfvertrouwen. We zullen dan ook bespreken wat ten grondslag ligt aan onze angsten en hoe kennis van onszelf en het leven vanuit onze kern ons kan verheffen boven die angsten.

- 02 mei Kun je angst overwinnen?
- 09 mei De polarisatie voorbij: universele broederschap
- 16 mei Universeel mens en toch jezelf zijn

Nieuwe uitgave *Esoteric Teachings* deel 4 **Galaxies and Solar Systems: their Genesis, Structure, and Destiny**

Binnenkort verschijnt een heruitgave van het vierde deel van de *Esoteric Teachings* van Gottfried de Purucker. Dit Engelstalige boek is opnieuw vormgegeven.

De serie *Esoteric Teachings* bestaat uit twaalf delen, waarvan Stichting I.S.I.S. er nu vier opnieuw heeft uitgegeven. Deze esoterische leringen waren oorspronkelijk bestemd voor de leden van de Esoterische Sectie van de Theosophical Society Point Loma. Ze bestrijken het immense veld van de theosofische leer en gaan dieper dan de exoterische boeken. Professor De Purucker wist waarover hij sprak. Bovendien had hij het vermogen om deze diepzinnige leringen in begrijpelijke taal uit te leggen. Daarbij legde hij altijd de nadruk op de ethische consequenties van de leer. Zijn uitleg is nooit een droog, intellectueel spel, maar doet een beroep op de edelste vermogens van de lezer. Hij schetst eerst een groot, universeel beeld van het onderwerp dat hij behandelt, en van daaruit brengt hij steeds meer details aan. Dankzij deze inspirerende manier van werken wordt de student meegenomen in de leer die hij *van binnenuit* leert kennen.

In deel 4 wordt aandacht besteed aan het levende Universum waarin we leven en waarvan we deel uitmaken. Dat Universum is veel meer dan wat wij ervan met onze zintuigen – en met instrumenten – kunnen waarneemen. We worden teruggevoerd naar de geboorte van het Universele Zonnestelsel en van de Planeetketen — de planeet Aarde maakt namelijk deel uit van een keten van bollen. Verder wordt stilgestaan bij wat de werkelijke achtergrond is van de tekens van de Zodiak. Ten slotte wordt op heldere wijze de Leer van de Cycli uitgelegd.

Esoteric Teachings is te bestellen bij de Stichting I.S.I.S. Het boek heeft 161 bladzijden en kost € 15,- Het boek kan ook op de lezingavonden aangeschaft worden.

Colofon

Redactie: Barend Voorham,
Henk Bezemer, Bianca Peeters,
Rob Goor, Erwin Bomas, Bouke van
den Noort

Eindredactie: Herman C. Vermeulen

Redactieadres: Joke de Jong-van Wijk,
Mosselkreekstraat 53,
4335 TG Middelburg,
Tel. 0118-436394
(b.g.g.: 070 - 346 15 45)
e-mail: luciferred@stichtingisis.org

Reacties: De redactie houdt zich het
recht voor om ingekomen stukken te
selecteren en in te korten.

Abonnementen: kunnen op ieder
gewenst tijdstip ingaan, gelden voor
het hele kalenderjaar en worden
automatisch verlengd, indien ze niet
voor 1 december van het lopende
abonnementsjaar schriftelijk zijn
opgezegd. Dit is niet van toepassing op
cadeau-abonnementen.

Abonnementenprijzen:
Papieren abonnement
€ 26,50 voor 6 nummers (1 jaargang),
losse nummers € 4,60
Digitaal abonnement
€ 15,00 voor 6 nummers (1 jaargang),
losse nummers € 2,50
Prijswijzigingen voorbehouden,
IBAN: NL19TRIO0786911905

Uitgeverij: Stichting I.S.I.S.,
Blavatskyhuis, De Ruijterstraat 72-74,
2518 AV Den Haag, tel. 070-346 15 45,
fax 070-345 24 67
e-mail: lucifer@stichtingisis.org
internet: www.stichtingisis.org
Aanvragen van *Lucifers* kan ook via het
contactformulier op deze site.
ISSN 1382-2942

© Stichting I.S.I.S.
Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd of openbaar gemaakt in enige
vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch,
mechanisch, door fotokopieën, opnamen of
enige andere manier, zonder voorafgaande
toestemming van de uitgever.

Stichting I.S.I.S.

De naam I.S.I.S. staat voor
International Study-centre for
Independent Search for truth.

Het doel van Stichting I.S.I.S. is het
vormen van een kern van Universele
Broederschap, door het bestuderen
en verspreiden van kennis over de
geestelijke achtergrond van mens en
kosmos, vrij van dogmatiek.

Stichting I.S.I.S. doet dit via cursussen,
lezingen, ondersteuning bij waarheids-
onderzoek, het uitgeven, verkopen en
uitlenen van boeken en tijdschriften,
en het stimuleren van de praktische
toepassing van die kennis.

Stichting I.S.I.S. is per definitie
boven-religieus en boven-politiek,
en ontvangt geen overheidssubsidie.
Alle werkzaamheden van Stichting
I.S.I.S. worden verricht op basis van
vrijwilligheid. De organisatie kent geen
betaalde functionarissen.

Stichting I.S.I.S. is niet verantwoordelijk
voor enigerlei verklaring of mening, die
in dit blad wordt gepubliceerd, tenzij
dit uitdrukkelijk wordt vermeld.



Stichting I.S.I.S. is een algemeen nut
beogende instelling, ANBI nummer:
50872. Zie voor de mogelijkheid om de
stichting financieel te steunen:
www.anbi.nl.

Stichting I.S.I.S.

Centraal in het werk van Stichting I.S.I.S. staan de volgende uitgangspunten:

1. De essentiële eenheid van al het bestaande.
2. Op grond daarvan: broederschap als feit in de natuur.
3. Respect voor ieders vrije wil (gebruikt vanuit deze gedachte van universele broederschap).
4. Respect voor ieders vrijheid de eigen levensvisie op te bouwen.
5. Ondersteuning geven bij het opbouwen en verdiepen van de eigen levensvisie en bij het toepassen ervan in de praktijk van het leven.



Waarom dit tijdschrift *Lucifer* heet

Lucifer betekent letterlijk Licht-brenger.

Iedere cultuur in Oost en West heeft zijn lichtbrengers: inspiratoren die de aanzet geven tot geestelijke groei en maatschappelijke vernieuwing. Zij stimuleren de mens tot zelfstandig denken en leven in besef van broederschap.

Altijd worden ze tegengewerkt en belasterd door de gevestigde orde. Altijd zijn er mensen die zich daardoor niet laten afschrikken en hun wijsheid onbevooroordeeld benaderen en onderzoeken.

Voor hen is dit tijdschrift bedoeld.

“... de titel die voor ons tijdschrift werd gekozen, slaat evenzeer op goddelijke ideeën als op de rebellie van de held in Miltons *Paradise Lost* ...

Wij werken voor ware Religie en Wetenschap, vóór feiten en tegen verzinsels en vooroordeel. Het is onze plicht – net als die van de natuurwetenschap – licht te werpen op natuurfeiten die tot nu toe waren gehuld in de duisternis van de onwetendheid ... Maar de natuurwetenschap is maar één aspect van Wetenschap en Waarheid. De wetenschap van de ziel en van de ethiek, oftewel de Theosofie, de kennis van goddelijke waarheid, is nog veel belangrijker ...”

(Helena Petrovna Blavatsky in het eerste nummer van *Lucifer*, september 1887)