

Leesexemplaar

Het proces van zelf-transformatie

Leesexemplaar

Onderzoek van ons
hogere potentieel
om effectief te leven

Leesexemplaar

Het boek *The Process of Self-Transformation, Exploring Our Higher Potential for Effective Learning* door Vicente Hao Chin, Jr. werd gepubliceerd in 2003. In 2015 verscheen de herziene versie bij Quest Books, Theosophical Publishing House, waarop deze vertaling is gebaseerd.

Na het seminar *Self-Transformation and the Spiritual Life* met de schrijver, op het Internationaal Theosofisch Centrum in Naarden in juli 2016, besloot de Theosofische Vereniging in Nederland om het boek in het Nederlands uit te geven. Drie deelnemers aan dit seminar hebben het vertaalwerk gedaan, namelijk Alice Bouwland, Jan Maarten Braak en Els Rijnaker. Redactie Els Rijnaker, correcties Helma Kuit.

Opmaak: Theo Mondij

ISBN: 9789061750994

NUR: 770

Eerste druk: december 2017

Uitgeverij der Theosofische Vereniging in Nederland
Tolstraat 154 - 1074 VM Amsterdam
www.theosofie.nl

Niets van deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgeverij.

Leesexemplaar

Leesexemplaar

Leesexemplaar

Inhoudsopgave

Hoofdstukken

1. Het leven waarmee we geconfronteerd worden	9
2. De aard van zelf-transformatie	19
3. Onze menselijke natuur	29
4. De aard van menselijke conditionering	39
5. Menselijke vervolmaking	45
6. Over zelfbewustzijn, bewustzijn van het zelf	51
7. Kennis versus bewustzijn en zichzelf bewust te zijn	61
8. Richtlijnen bij het processen van zelfbewustzijn	67
9. Verdere richtlijnen voor processing	77
10. Een staat van ontspanning bereiken	89
11. De aard van emotionele pijn	97
12. Voorbeelden van processing-sessies	113
13. Omgaan met angst	121
14. Cases studies of gevalsanalyses	131
15. Effectieve relaties	139
16. Liefde en zorg, geven om elkaar	151
17. Omgaan met zorgen	165
18. Gezondheid en het fysieke lichaam	169
19. Omgaan met conditioneringen	175

20. Respons versus reactie	185
21. Verduidelijken en integreren van waarden	191
22. Integratie en het ontwikkelen van competenties of bekwaamheden	203
23. Transcendentie	213
24. Zien wat is	219
25. Meditatie	225
26. Religies zijn in essentie één	239
27. De eenheid van leven	245
28. Het zeven-dagen programma	251
29. De volgende stap	257
30. Zelf-transformatie en jongeren	263
31. Zelf-transformatie, opvoeding en onderwijs	267

Bijlagen

I Aanbevolen literatuur	275
II Zelfonderzoek	282
III Facilitator worden	286
IV Woordenlijst	288

Leesexemplaar

Leesexemplaar

Leesexemplaar

Het leven waarmee we geconfronteerd worden

Vanaf het moment dat we geboren worden tot de dag dat we sterven betekent leven een voortdurend balanceren tussen het bevredigen van persoonlijke behoeften en het omgaan met uiterlijke beperkingen. We komen twee problemen tegen in het leven: persoonlijke en sociale.

Het persoonlijke probleem

Op het persoonlijke vlak worden we allemaal geconfronteerd met problemen als zich ongelukkig voelen, angst, zorgen, maatschappelijke druk, lichamelijke en emotionele pijn, ziekte, de dood en duizenden andere zaken die een bedreiging vormen voor rust, sereniteit, zingeving en geluk in het leven. Niemand wordt vrijgesteld van deze bedreigingen. We worden geboren in een leven vol conflicten, en de meerderheid van de mensheid wordt geboren bij ouders die niet weten hoe ze om moeten gaan met grote levensvraagstukken. Kinderen leren de foutieve handelwijze van hun ouders bij het omgaan met deze problemen en groeien op die manier op, onzeker, defensief en verloren in de jungle van het leven.

Zijn er beproefde manieren beschikbaar om te leren hoe je om moet gaan met deze problemen? Die zijn er. Vanuit de oertijd zijn er altijd wijze mensen geweest die duurzame oplossingen ontdekten over hoe je om kunt gaan met de dilemma's van het leven; zij gaven deze door aan toekomstige generaties. Deze wijze mensen kwamen uit diverse culturen, bevolkingsgroepen en historische periodes. Hun bevindingen zijn niet geheim, zij hielden deze kennis niet voor zichzelf. Jammer genoeg zijn deze inzichten niet zo wijdverspreid als zou moeten zijn. Onze onderwijsinstellingen besteden spijtig genoeg nauwelijks aandacht aan deze zaken en dat is betreurenswaardig, als je nagaat hoeveel schooljaren worden besteed aan het leren van kwadraatberekeningen, grammaticaregels, historische feitjes, sociale codes, wetenschappelijke kennis en nog veel meer zaken die we op volwassen leeftijd helemaal niet gebruiken.

Hoeveel scholen leren bijvoorbeeld hun kinderen hoe ze om kunnen gaan met angst? Ik ken er geen één die dit systematisch doet. Integendeel,

de meeste scholen gebruiken angst juist als een middel om kinderen de regels te laten volgen. In plaats van kinderen te bevrijden van angst, dragen ze bij aan een opeenhoping van angsten. Hierdoor groeien kinderen op met psychologische bagage die bijdraagt aan hun ongelukkigheid en hun ongezonde levenspatronen.

Hoeveel scholen leren hun kinderen om te gaan met zorgen en piekeren? Nogmaals, ik ken er geen enkele, en dat terwijl piekeren en je zorgen maken de plaag of gesel van de mensheid is. Twee van de meest ongezonde 'coping mechanismes', of manieren om ergens mee om te gaan, zijn angst en zorgen, en ze dragen bij aan menselijke ellende. Ze brengen onzekerheid voort die op haar beurt kan leiden tot agressiviteit, de uiteindelijke verwekker van geweld.

Er is echter genoeg bekend over hoe men effectief om kan gaan met angst en zorgen, waardoor miljarden mensen een leven kunnen leiden met minder lasten, bedruktheid en gevoelens van ellende. Dat onderwijsinstellingen waar ook ter wereld nooit zulke basisinzichten in hun lesprogramma hebben opgenomen is een betreurenswaardige tekortkoming van onze collectieve wijsheid. De mensheid is vandaag de dag meer bezig met geld verdienen dan met leren hoe men zou moeten leven; met wedijveren om de beste baan te bemachtigen dan om ergens werkelijk in uit te blinken, en te druk met het opbouwen van verdedigingsmechanismes om de eigen onzekerheden te bewaken. Zo blijft er weinig tijd over om ons hogere potentieel als menselijk wezen te onderzoeken.

Al vele jaren ben ik betrokken bij studiegroepen binnen The Theosophical Society (Adyar), hierna TS (in Nederland: de Theosofische Vereniging in Nederland - TVN www.theosofie.nl). Deze vereniging houdt zich bezig met spiritualiteit, transpersoonlijk bewustzijn, meditatie, karma en het lot. In het begin viel het me op dat, ook al werden deze ideeën gretig geaccepteerd, ze in het dagelijks leven niet werden toegepast! Dat bleek duidelijk uit de houding en het gedrag van sommige mensen. Een voorbeeld: sprekers en deelnemers spraken over de kwalificaties of vaardigheden voor een spiritueel leven, zoals onder meer het beëindigen van boosheid en egoïsme, maar er waren geen bijeenkomsten gericht op hoe men werkelijk om zou moeten gaan met deze twee aspecten.

Er bestaat duidelijk een kloof tussen het ideaal en de feitelijke situatie.

Discussies over het ideaal kunnen ons is slaap sussen met de gedachte dat we op de goede weg zijn, terwijl we dat in de praktijk helemaal niet zijn. We voelen ons tevreden met bestudering van het ideale, en met wat we er allemaal van weten, maar gek genoeg maken we ons geen zorgen over het feit dat we het niet 'leven'.

Het zelf-transformatie seminar ontstond uit deze noodzaak om de kloof tussen het ideale en het feitelijke te overbruggen. Als we praten over liefde, wat bedoelen we dan exact met liefde, in relatie tot onze partners en kinderen, onze vrienden, collega's en anderen? Is liefde een mondeling uitgesproken verklaring? Is het een gedragsuiting van zorgzaamheid? Is het een staat van bewustzijn binnenin? Of al deze elementen? Hoe maken we dit waar? Wat zijn de obstakels om dit te verwezenlijken? De praktijk zal het uitwijzen, of zoals de Engelse uitdrukking: the proof of the pudding is in the eating. Vanaf nu zullen we ons vragen moeten stellen over de effecten van onze studies en onze uitspraken over idealen. Is er werkelijk innerlijke rust in ons dagelijkse leven? Zijn we vrij van angst en chronisch gepieker? Zijn we snel gekwetst wanneer iemand ondoordacht iets onaardigs zegt? Raken we depressief? Voelen de mensen om ons heen onze genegenheid en zorg voor hen?

Het zelf-transformatie seminar reikt aan dat het voor een mens mogelijk is om te groeien naar een toestand van sereniteit en zingeving, in staat om effectief om te gaan met de onvermijdbare conflicten in het leven. Men kan bevrijd worden van de ketenen van angst, woede en rancune en kan ontwaken tot gevoelens van oprechte liefde en zorg. Het zelf-transformatie seminar bevestigt de mogelijkheid om de hogere doelen van het leven, zoals spiritualiteit, intuïtie en transcendentie te onderzoeken, zonder dat we de plichten van de omgeving waarin we geboren of ingegroeid zijn in de steek hoeven te laten.

Het sociale probleem

Het sociale probleem moet onvermijdelijk door het individu onder ogen gezien worden; daar valt niet aan te ontkomen. Zelfs wanneer iemand de bergen in gaat om zich van de mensen terug te trekken, is dit op zichzelf een poging te leren omgaan met menselijke relaties, of die nu intermenselijk, samenlevingsgericht of wereldlijk van aard zijn.

Tussen personen

Als we er dieper over nadenken, blijkt dat de reden van menselijk ongeluk in feite is gelegen in problemen in de relationele sfeer. Zoals een vriend het formuleerde: 'Ik weet wat hel is, hel is de mensheid'. Wanneer we lezen over zakenmensen die zelfmoord plegen door falen op zakelijk gebied of door faillissement, dan doen ze dat niet vanwege het geld, maar vanwege de angst voor vernedering. Psychologen hebben waargenomen dat angst nummer één de angst is voor afwijzing en vernedering (en faalangst en angst voor spreken in het openbaar maken daar deel van uit). We zijn bang voor afwijzing dan voor de dood of voor pijn!

Wanneer we kijken naar conflict, boosheid, angst, rancune en wrok in intermenselijke relaties, dan zien we dat ze geworteld zijn in onze persoonlijke conditioneringen, attitudes of psychische houdingen, en in karaktereigenschappen. Angst is bijvoorbeeld het resultaat van conditioneringen door ouders, school, ouders of de media. Om te leren omgaan met angst moeten we dus niet kijken naar het voorwerp van die angst, maar naar de conditioneringen die we hebben verworven. Als we onszelf willen transformeren moeten we onze conditioneringen aanpakken, niet de andere mensen.

In de maatschappij

De sociale omgeving is weer een andere bron van chronische menselijke problemen, zoals criminaliteit, tirannie, verlies van vrijheid, onrecht, corruptie, competitie en andere vormen van sociale wanorde. Vele denkers hebben onderzoek gedaan naar de ideale samenleving, variërend van Plato in zijn *Politeia* tot Thomas Moore in *Utopia*. Vijfentwintighonderd jaar lang nadenken over zo'n samenleving heeft de wereld er niet idealer op gemaakt; in veel opzichten is de situatie juist verslechterd.

In de tussentijd is de wettelijke structuur van de maatschappij steeds complexer geworden. Ieder jaar worden duizenden nieuwe wetten ingevoerd, van landelijk regerings- tot op de gemeentelijke niveaus. Ze maken het leven gecompliceerder en we lijken steeds verder verwijderd van het utopia waar we naar streven. Er is één fundamentele reden waarom we er niet in slagen om de ideale samenleving te bereiken, en die reden is: wijzelf ... de mens. Vanwege onze huidige persoonlijke aard is geen ideale samenleving mogelijk.

Meer dan twintig jaar geleden bezocht ik Auroville, de visionaire samenleving in het zuiden van India, gesticht om Sri Aurobindo, de beroemde yogi, te eren. Een gids leidde ons rond. De inwoners, enkele duizenden, komen vanuit de hele wereld. Voordat ze als vaste bewoners toegelaten worden, moeten ze een proeftijd ondergaan die, zo hoorde ik, bijna een jaar duurt. Behalve woonhuizen bestaat Auroville uit een school, kleine fabriekjes en winkels. Er was echter een plek die me intrigeerde, namelijk de weggeefwinkel (free store). Die was ingericht zoals elke andere winkel, behalve dat, wanneer je iets zag dat je wilde hebben, je dit gratis mee mocht nemen. De enige tegenprestatie was dat, wanneer je zelf thuis iets niet meer nodig had, je dit zou komen brengen. Ik vroeg de gids hoe lang de winkel in bedrijf was. 'Twee en een half jaar' antwoordde de gids. 'Maar wat is het verschil ten opzichte van de start van de winkel?' vroeg ik. 'Nou, er staan meer spullen in de zaak dan bij het begin.'

Ik dacht na over de situatie in Manilla in de Filippijnen, de stad waar ik vandaan kom, en ik realiseerde me dat het niet mogelijk is zo'n winkel daar te openen. Wanneer ik het publiek vraag wat er zou gebeuren als dit concept bij hen in de stad zou worden uitgetest, schieten ze in de lach: 'Het zou één dag in stand blijven, daarna is alles weg!' Volgens anderen is dit zelfs binnen één uur het geval.

Wat is het verschil tussen onze steden en Auroville? Waarom kunnen wij niet bereiken wat ze in Auroville wel lukt? Het antwoord is: mensen. Zij die zich vestigen in Auroville zijn, zo neem ik aan, mensen die het stadium van verlangen naar bezit en van hebzucht (zoals bij de gemiddelde wereldburger) zijn ontgroeid. Zij zien in dat samenwerking, en het wederzijds zorgen voor elkaar, de sleutels vormen tot sociale stabiliteit en harmonie. Het drong tot me door dat, wanneer we onze samenleving willen veranderen, we moeten beginnen met de mensen die deel uitmaken van zo'n samenleving. Waar geen sprake is van individuele transformatie wordt de samenleving moeizaam en vastgeroest, schitterende technologische ontwikkelingen ten spijt.

Meer dan vijftien jaar later keerde ik terug naar Auroville om te zien of deze winkel nog bestond. Wat bleek? Er zijn nu twee van deze winkels ... Enige tijd na mijn eerste bezoek aan Auroville was de wereld getuige van de val het communisme in Oost-Europa en de Sovjet-Unie. In korte tijd schudden al deze staten het communisme af en gingen terug naar het

systeem van vrijhandel. Natuurlijk was er een wijdverspreide observatie dat het communisme na zeventig jaar experimenteren was mislukt: Marx bleek het mis te hebben.

Tussen al deze commentaren over het mislukken van het communisme, blijkt één ding echter niet opgemerkt te worden. Communisme is wereldwijd springlevend! Het wordt door honderden gemeenschappen dag in, dag uit gepraktiseerd, en die communes bestaan soms al eeuwen, zonder dat men daar gedwongen wordt, of bang moet zijn voor bedreigingen. De leden van deze gemeenschappen zijn blij om te kunnen verblijven in dergelijke communistische samenlevingen. Ze zijn immers vrij om te vertrekken wanneer ze dat wensen, zonder vergelding of veroordeling. In feite lijken ze een stuk gelukkiger dan wij. Wat zijn dat voor groeperingen?

Het zijn de kloosters van de verschillende religies in de wereld: boeddhistische monniken, trappisten, jezuïeten, karmelieten enzovoort. Deze gemeenschappen brachten, honderden jaren voordat Marx geboren werd, zijn uitspraak al in de praktijk: *Van ieder naar zijn mogelijkheden, voor ieder naar zijn behoeften*. De fysiek gezonde personen uit deze gemeenschappen werken ernstig, zonder daarvoor financieel extra gecompenseerd te worden, en de zwakkeren ontvangen zorg, zelfs als ze amper kunnen bijdragen aan werkzaamheden voor de gemeenschap. Er zijn weinig klachten over een dergelijke ongelijkheid en we kennen geen rechtszaken over een oneerlijk beloningssysteem.

Waarom was de Sovjet-Unie, met haar omvangrijke leger en politiediensten, niet in staat om de communistische principes van Marx uit te voeren, terwijl religieuze gemeenschappen, zelfs zonder een veiligheidsbeambte, er wel in slagen om zich deze discipline op te leggen?

Opnieuw moeten we concluderen dat het verschil gemaakt wordt door mensen. Het zijn niet de regels, niet de wetten die een essentieel verschil maken, het zijn de mensen. De burgers van socialistische landen zijn in het algemeen net als de burgers van kapitalistische landen: op zichzelf gerichte, hebberige en inhalige personen die zondig bereid zijn wetten te overtreden om hun behoeften en verlangens te vervullen. Mensen in spirituele gemeenschappen daarentegen hebben tot op zekere hoogte de zelfzuchtige en hebberige neigingen van de leek overstegen.

In de zakenwereld staan concurrenten klaar om elkaar weg te vagen. Waarom eigenlijk? Waarom kunnen ze niet afspreken om te leven en te laten leven? Ook hier is sprake van wederzijdse onzekerheid en wantrouwen, twee eigenschappen die aan de basis staan van tal van sociale problemen. Zolang deze negatieve eigenschappen in de mens blijven bestaan, zal werkelijk sociale harmonie een ongrijpbare droom blijven.

In de wereld

Gedurende de ongeveer vijfduizend jaar dat geschiedenis wordt beschreven is oorlog de plaag van de mensheid. Niemand houdt van oorlog, slechts heel enkele personen uitgezonderd. Geen moeder wil haar kind naar het slagveld sturen. We associëren oorlog met barbarisme vanuit de tijd dat mensen werden geregeerd door hun amygdala (een structuur in de hersenen die emoties aanstuurt), in plaats van door de frontalkwabben (het meest geavanceerde deel) van hun hersenen. Naarmate we beschaafder werden, zijn we meer geavanceerd en minder barbaars geworden, en toch zijn we in staat om meer kwaad aan te richten dan ooit tevoren. Oorlogen zijn schokkender geworden. In plaats van pijn en boog gebruiken we nu landmijnen, biologische wapens, gifgassen en atoombommen, wapentuig dat niet alleen de zogenaamde vijand doodt, maar ook onschuldige burgers, vrouwen en kinderen die niets te maken hebben met de politieke of militaire agenda's van hun leiders.

Albert Einstein werd ooit gevraagd wat voor wapen gebruikt zou worden in de derde wereldoorlog. Hij zei: 'Ik weet het niet, maar ik weet wat ze in de vierde wereldoorlog gebruiken: stenen'.

Kunnen pacts en verdragen het probleem van oorlog oplossen? De lessen uit de twintigste eeuw zijn het bewijs dat ze op zijn best de stilte tussen twee stormen zijn. De eerste wereldoorlog zou de laatste oorlog zijn, maar amper twintig jaar later brak er een nog ergere oorlog uit, die de wereld liet kennismaken met de afschrikkingwapens van de V2 en de atoombom.

Tijdens de tweede wereldoorlog stierven 54,4 miljoen mensen. We gaan er vanuit dat sinds het einde van 1945 de wereld meer dan een halve eeuw in vrede leeft. Klopt dat? Nee. In de afgelopen halve eeuw zijn wereldwijd meer dan twintig miljoen mensen gedood in oorlogs- of conflict-situaties, volgens het Stockholm International Peace Research Institute.

De oplossing voor conflicten wereldwijd ligt niet in verzamelen van wapens die als afschrikkingsmiddel worden gebruikt. Het kan ook niet gevonden worden in verdragen en vredespacten, al zijn deze heel nuttig om in de tussentijd vrede te bereiken. De oplossing kan alleen gevonden worden als wij als mensheid collectief rijp en volwassen worden, wanneer een substantieel deel de persoonlijke en sociale conditioneringen overstijgt die aan de basis liggen van internationale onveiligheid, angst en wantrouwen; wanneer een hoger bewustzijnsniveau wordt bereikt dat de mensheid ziet als een ondeelbare familie, ongeacht kleur, religie, nationaliteit of afkomst.

Het proces van zelf-transformatie

Het proces van zelf-transformatie is een benadering tot innerlijke verandering die nodig is om zowel persoonlijke als sociale levensproblemen op te lossen. Het proces is niet nieuw. Het is te vinden in de wijsheidstradities van over de hele wereld, zowel de oude als de moderne. Onderzoekingen bevestigen de waarde en geldigheid van de principes van het proces van zelf-transformatie.

In 1995 werden de oefeningen die in deze benadering gebruikt worden ontwikkeld tot een seminar die 'het zelf-transformatie seminar' werd genoemd. Het is sindsdien gehouden voor duizenden mensen, jong en oud, in vele landen waaronder de Filippijnen, Australië, het Verenigd Koninkrijk, Singapore, Maleisië, Indonesië, India, de Verenigde Staten, Brazilië, Israël en in 2016 in Nederland (NB Daar werd besloten om dit boek te vertalen en het beschikbaar te stellen aan de Nederlandse lezers). De respons van de deelnemers aan het zelf-transformatie seminar is steeds zeer positief. Sommige deelnemers wilden niet alleen voor zichzelf verder gaan met dit proces van zelf-transformatie, maar wilden ook leren om zelf deze bijeenkomsten te organiseren en facilitators, of begeleiders te worden. In verscheidene landen zijn trainingen hiervoor opgezet.