

De kracht van bewustwording

Waar liefde is, is leven

Inhoudsopgave

1. De mens en zijn conflicten	13
1.1 Manipulatie door het brein	15
1.2 Conditionering	19
1.3 Kunnen wij conflicten stoppen?	21
1.4 Tegenstellingen als oorzaak van een conflict	27
1.5 Problemen als gevolg van tegenstellingen	31
2. Het collectief bewustzijn	35
2.1 In energie verbonden	39
3. De psyche en zijn angsten	45
3.1 Observeren zonder te oordelen	49
3.2 Angst wordt opgeroepen door tijd	53
3.3 De angstformule	61
3.4 Wanorde in het brein	69
3.5 Het leed	75
4. Bewustwording	87
4.1 Wat is liefde	93
4.2 De dood als begin van een cyclus	95

VOORWOORD



k hoor steeds meer mensen om me heen bezig zijn met de vraag of ze gelukkig zijn en liefde voelen.

— Wat is eigenlijk 'gelukkig zijn en liefde voelen' en hoe weten we of we dit stadium hebben bereikt? Zijn wij dan niet gelukkig met alles wat onze welvaart ons heeft gebracht en de steeds sneller ontwikkelende technische vooruitgang die we nu zien? Maakt de door onszelf gecreëerde maatschappij ons nu meer of minder gelukkig of hebben wij het onszelf alleen maar lastiger gemaakt?

Er schijnt een paradox te zijn, dat met het toenemen van de welvaart het aantal conflicten en het aantal zelfdodingen evenredig is toegenomen. Dit is in eerste instantie moeilijk te begrijpen als je ervan uitgaat dat met het invullen van de primaire levensbehoeften, zoals onderdak en voedsel, de mens zich zou kunnen bezighouden met persoonlijke ontwikkeling en zelfverwezenlijking: de top van de piramide van Maslow. Volgens deze theorie zou het gevoel van geluk gemaximaliseerd kunnen worden en toch lukt het ons blijkbaar niet. Wat is het dan dat het gevoel van geluk in de weg staat?



“WAAR LIEFDE IS, IS LEVEN!”

Aldus een quote van Mahatma Gandhi. Als geestelijk leider van de Indische onafhankelijkheidsbeweging tussen 1914 en 1948 was hij voorstander van een geweldloze revolutie, gebaseerd op ‘Ahimsa’ (Liefde voor en steun voor alles wat leeft) en heeft velen geïnspireerd tot geweldloos verzet.

Mahatma Gandhi heeft in Engeland rechten gestudeerd en verbleef daarna in de periode 1893 tot 1914 in Zuid-Afrika waar hij heeft getracht de deplorabele omstandigheden van de Indiërs aldaar te verbeteren. Ontgoocheld door het optreden van de blanken in Zuid-Afrika verbrak hij bij terugkeer in India alle banden met Engeland. Voor enkele jaren was hij de onbetwiste leider van de Indische nationalisten. Na de onafhankelijkheid in 1947 weigerde hij een politiek ambt en stelde zich verzoenend op in de strijd tussen moslims en hindoes. Het jaar daarop werd hij door een extremistische hindoe in New Delhi doodgeschoten.

Dit boek draag ik op aan de man die leven en liefde met elkaar combineerde.

ROADMAP

In dit boek probeer ik te analyseren hoe het kan zijn dat wij, als mens, continue in conflictsituaties leven en beperkt worden door angsten en wanorde in ons streven naar geluk, liefde en harmonie. Ik zie de sleutel tot alles in een toename van de eigen bewustwording waardoor er weer ruimte ontstaat voor liefde in de breedste zin van het woord. Om de structuur in dit boek te verduidelijken hanteer ik de volgende 'roadmap' zodat de lezer geen verdwaald gevoel krijgt.

In hoofdstuk 1 wordt het begrip conflict nader beschouwd. Wat betekent een conflict en waardoor ontstaan conflicten? Een opvallende conclusie zal zijn dat tegenstrijdigheden of tegenstellingen een belangrijke aanjager zijn van conflicten en deze zullen aan kracht toenemen wanneer de bewustwording bij een persoon gaat toenemen. Met het toenemen van de tegenstrijdigheden zullen ook de problemen gaan toenemen en ik zal proberen aan te tonen dat wij te weinig bezig zijn met de analyse van het probleem en te veel bezig zijn met een (te snelle) oplossing waarbij te snel aannames gemaakt worden of wordt uitgegaan van wetmatigheden. De conclusie dat bewustwording de tegenstellingen vergroten is opvallend aangezien ik uiteindelijk dezelfde bewustwording als sleutel zie voor het oplossen of verminderen van conflicten.

In hoofdstuk 2 gaan we een niveau dieper om te bekijken wat individueel bewustzijn en wat collectief bewustzijn is. Ook hierin zit uiteindelijk een paradoxaal verband tussen oorzaak en gevolg en de aanbeveling die ik maak. Wij als mens kennen per definitie een collectief bewustzijn en zijn incompleet als individu. Veel verderop in het boek leg ik voorzichtig het directe verband tussen gevoeld leed en eenzaamheid en dat is hierop gebaseerd. Wij zijn een sociaal wezen en hebben elkaar nodig in welke vorm dan ook. Om conflicten te kunnen oplossen en om je gelukkiger te kunnen voelen zal de individuele bewustwording moeten toenemen maar deze oproep tot individualisering roept meteen dualiteit op en dit is wederom de oorzaak van het toenemen van tegenstrijdigheden en eenzaamheid. Het zal derhalve een ontwikkelproces zijn dat uiteindelijk het gewenste resultaat moet opleveren.

In hoofdstuk 3 gaan we naar het individu en wat er allemaal omgaat in de individuele mens en met name zijn brein. Vaak wordt dit aangeduid als de psyche of in een meer moderne term 'het ego'. Het ego heeft twee belangrijke drijfveren: het alsmat begeren (van meer) en het vermijden (van pijn en individueel leed). Ik ga echter aantonen dat juist deze drijfveren ervoor zorgen dat de mens angst voelt, de gedachten een wanorde vormen en dat het lijden in welke vorm dan ook zal toenemen.

In hoofdstuk 4 gaan we de analyse proberen af te ronden en komen uit bij een aantal aspecten van de cyclus van het leven. Deels is dit hoofdstuk bedoeld als een stuk relativering en deels (wederom) om de bewustwording te laten toenemen wat de essentie van het leven is.

Na het lezen van dit boek hoop ik dat je de dingen anders gaat zien waarbij ik Dr.Wayne Dyer wil citeren:

'If you change the way you look at things, the things you look at will change'.

Het gaat er dus om dat je jouw interne en de externe wereld gaat begrijpen en opnieuw gaat definiëren en creëren om het geluk te kunnen zien.

'Er is geen weg naar gelukkig worden; gelukkig zijn is de weg'.