

# Spirituele groei

Door Bert Zijlstra

Ieder mens wordt niet-verlicht (onwetend) geboren met als doel te groeien naar verlichting. Maar al duizenden jaren lang is spirituele groei iets dat uiterst traag verloopt over vele levens. Slechts zelden werd nog iemand verlicht. Er komt nu door het beschikbaar zijn van de TM techniek vaart in de groei naar verlichting waardoor een leven in hogere bewustzijnstoestanden weer mogelijk wordt. Wat moet er zoal gebeuren voor het zover is?

## Groei

Een kind is nadat het is geboren voor alles volledig afhankelijk van de ouders en nog lang erg kwetsbaar. Iedereen ziet de kwetsbaarheid van het lichaam en de natuurlijke reactie is het kind zo goed mogelijk te beschermen. De geest van een kind is niet te zien, maar ook die is uiterst kwetsbaar en moet worden beschermd. Ervaringen van sterke gevoelens die gemakkelijk traumatisch kunnen zijn en daardoor effecten veroorzaken die verder een leven lang worden meegedragen moeten voorkomen worden. In Kali Yuga was het jammer genoeg zo dat de natuurlijke groei zo sterk werd afgeremd door de ongunstige omstandigheden waaronder men opgroeide dat een leven in perfecte gezondheid en geluk (verlichting) niet werd gehaald. Het lichaam ging ten onder aan de gevolgen van opgedane stress en stierf. Na enige tijd werd de ziel opnieuw geboren en herhaalde de situatie zich. En weer en weer ...

## Herstellen van de natuurlijke groei

Door vele en veelsoortige invloeden van buitenaf ondergaat ieder mens zijn leven lang traumatische ervaringen. Het is onmogelijk die te ontlopen.

Voor spirituele groei (de groei naar verlichting) is het daarom noodzakelijk dat:

- opgelopen stress wordt afgebouwd.  
- de weerstand tegen het oplopen van de gevolgen van stress toeneemt.

De TM techniek schept omstandigheden waardoor het lichaam zich kan ontdoen van de gevolgen van onaangename ervaringen. En door de afwisseling van deze meditatie met de normale dagelijkse activiteit wordt weerstand opgebouwd. De stormen van gebeurtenissen die we op ons spirituele pad te verwerken krijgen helpen ons om sterk te worden. Een dergelijke belasting is onvermijdelijk en functioneel. Daarnaast is het zinvol te kiezen voor een zo gezond mogelijk levenspatroon zodat het lichaam niet nodeloos wordt belast.

## Stappen van vooruitgang

Langzaam maar zeker ontstaat er (door de regelmatige beoefening van de TM techniek) een situatie waarin we steeds beter

bestand zijn tegen belastende omstandigheden. In eerste instantie is het zo dat er in moeilijke situaties zoveel stress wordt opgelopen en vastgezet dat dit is te vergelijken met een kras in een steen. Na verloop van tijd is er door het mediteren veel weg-gewerkt en is het contact met het Zelf zoveel krachtiger geworden dat je onder moeilijke omstandigheden goed bij jeZelf kunt blijven. Emoties raken je niet meer zo en/of gaan niet meer met je op de loop en voor zover ze nog wel greep op je hebben zijn de effecten daarvan op het lichaam te vergelijken met een streep van een stok door het zand.

In de praktijk komt dit er op neer dat je (verbaasd) ervaart dat situaties die voorheen erg moeilijk voor je waren ineens een stuk minder moeilijk blijken te zijn. Wat lastig was is ineens een leuke uitdaging. Ook zijn er regelmatig momenten dat je je blij en gelukkig voelt. Zomaar, zonder reden.

Na nog weer meer meditatie is de stress die je in moeilijke situaties nog oploopt te vergelijken met een streep door water en uiteindelijk met een streep door de lucht. Tegen die tijd ben je helemaal gevestigd in jeZelf. Je staat volledig in je kracht en bent niet meer van je stuk te brengen door wat de natuur ook op je afstuurt.

## Voortschrijdend inzicht

Naarmate de schoonmaak van het lichaam vordert, groeit het bewustzijn en vallen je details op die eerst aan je aandacht ontsnapten. Herlees je bv. een boek dan staan er ineens dingen in die je niet eerder zijn opgevallen.

Door het toegenomen inzicht ga je anders tegen dingen aankijken en stel je je meningen bij.

Dit proces wordt versterkt als niet langer je intellect maar je gevoel (het hart) een dominante rol speelt in je leven. Meer en meer ga je dan af op wat je voelt, met het intellect in een ondersteunende rol. De 'bril' waardoor je naar de wereld om je heen kijkt is daardoor een andere. Je ziet meer kanten van een zaak. Daardoor stel je je mening bij en wordt je gedrag anders.

Veranderingen in mening en daardoor in gedrag worden niet alleen in de hand gewerkt door wat je aan intellectuele kennis opdoet. Ook ervaring speelt een buitengewoon belangrijke rol. Veel kennis kan niet mondeling worden overgebracht. Ouders ontdekken dat zij hun levenservaring niet kunnen overdragen aan hun kinderen. Iedereen moet zelf kennis opdoen in de leerschool van het leven.

## Onafhankelijkheid

Terwijl een kind voor al zijn behoeften volledig afhankelijk is van anderen, heeft ie-

mand die verlicht is voor zijn welbevinden niemand meer nodig. Hij heeft een uitgebalanceerde persoonlijkheidsstructuur, zonder welke zwakheid dan ook.

Zo was het niet altijd. Veel mensen worstelen met zwakheden. Bij velen van ons is dat bijvoorbeeld een minderwaardigheidsgevoel. Nog steeds speelt dan de behoefte aan bevestiging en waardering ons parten. Maar ook hier merk je dat naarmate je meer gevestigd raakt in jezelf, de behoefte aan goedkeuring van anderen wegvalt. Voor wat andere zwakheden betreft (in bijvoorbeeld gedrag of instelling) is de natuur in staat precies die omstandigheden te laten ontstaan waardoor je met de gevolgen ervan wordt geconfronteerd. Impliciet is dan de boodschap: wil je dit echt? Zo nee, verander dan.

Je hebt een vrije wil en kunt er voor kiezen door te gaan op de manier waarop je dat altijd deed. Echter, dan komt de boodschap later in een sterkere vorm terug. Zo worden we die kant opgestuurd waar de natuur ons naartoe wil hebben: verlichting.

Steeds meer zien we wat (evolutionair gezien) goed is (voor ons en anderen) en wat niet. Zonder het gedrag van anderen te veroordelen leer je steeds beter bij jeZelf te blijven en je niet te conformeren aan dat wat anderen 'normaal' vinden. Gevoelens van onzekerheid plagen je niet langer. Je bent niet langer de 'pleaser', maar kiest voor en blijft bij jezelf, zonder daarbij het gevoel te hebben in een isolement te raken.

## Het nemen zoals het komt

De wereld om je heen is een gegeven. Dingen gebeuren waar je geen greep op hebt. Waar je wel greep op hebt is je houding ten opzichte van dat waarmee je door de buitenwereld wordt geconfronteerd.

Naarmate het bewustzijn groeit verschuift de aandacht van het proberen greep te krijgen op je omgeving door 'die ander' te willen veranderen naar het veranderen van jezelf. Je kunt jezelf veranderen. Niet de ander.

We krijgen altijd te maken met uitdagingen die voor ons de beste evolutionaire groeimogelijkheden bevatten. Het zijn uitnodigingen voor ons om te veranderen. Als we meewerken om de noodzakelijke veranderingen in onszelf zo snel (en gemakkelijk) mogelijk te laten plaatsvinden leren we steeds beter omgaan met wat er op ons pad komt.

Zo ontwikkelt de mens zijn volledige potentieel, om dan uiteindelijk in eenheidsbewustzijn lang en met veel plezier te genieten van en mee te spelen in dit perfecte evolutionaire spel.