



"Always we take a good attitude about a thing. Any situation we try to mean well. In our heart, in our mind we just take a good aspect of it. Taking like that a few times, we develop a habit of taking the best out of the thing, taking the best out of the situation, making the best out of the situation. Otherwise, it is very easy for us to become so critical: 'That is also not right,' 'This is also bad,' 'No good,' 'No, no, no.' Everywhere 'no' and 'no', and the whole social behavior gets into a muddle. Because if that attitude becomes a habit, then no matter what comes to us -- 'That is no good' -- we will find a negative aspect and condemn it for that instead of locating a beautiful, good, positive point and accepting it for that.

Maharishi, Squaw Valley, USA, August 21, 1968

## Omgan met uitdagingen

Door Bert Zijlstra

*Het is belangrijk een positieve kijk op het leven te hebben. Als je je niet laat beïnvloeden door allerlei onaangename omstandigheden wordt je leven een stuk aangenamer. Niet alleen dat, maar uit onderzoek blijkt dat je met een positieve instelling ook langer leeft. Hoe gaan we op een goede en positieve manier om met de uitdagingen die het leven ons voorschotelt?*

### Een positieve kijk

Er was ooit een heilige die bekend stond om zijn positieve levensinstelling. Hij was opgewekt en van alles zag hij de positieve kant. Een aantal mensen ergerden zich daaraan. Ze gingen met hem uit wandelen en toen ze langs een dode hond kwamen, wezen ze naar het stinkende karkas. En hoe vreselijk dat er toch wel uitzag. "Maar, kijk eens naar dat gebit", zei de heilige. "Hoe prachtig heeft de natuur het gebit gemaakt, zodat de hond zijn voedsel gemakkelijk in stukken kan scheuren en opeten." De boodschap is dat er in iedere situatie altijd wel iets is dat positief is.

### De zin zien

Het leven van iedereen kent zo zijn 'ups en downs'. Soms zijn er problemen op het werk, of zijn er relatie- of financiële problemen. Narigheid kan erg veelsoortig zijn, want de natuur is uiterst creatief in het je voorschotelen van lastige situaties. Daarbij kan het helpen een stapje terug te doen en te kijken wat er evolutionair gezien aan de hand zou kunnen zijn.

Een belangrijk uitgangspunt daarbij is te weten dat toeval niet bestaat. Je zit in deze situatie omdat deze voor jou het beste is wat je kan overkomen. Mooi wordt dat samengevat in de uitspraak: *het is goed zoals het is, want anders was het anders*. Deze uitspraak is volkomen juist want we krijgen (altijd!) te maken met precies die omstandigheden die we karmisch gezien hebben verdiend. Dat is inclusief de aangename en de onaangename aspecten van de situatie. Zijn er onaangename aspecten dan

zijn die er om ons iets te leren. Daarom is het dus goed dat de natuur je in deze leersituatie plaatst. Dat 'goed' wil niet bij voorbaat zeggen dat je niets hoeft te doen (omdat het al goed is). In veel gevallen zul je juist iets moeten doen en is het een oproep tot actie. Negeren van wat in jouw ogen negatief is, is niet verstandig. In het gunstigste geval blijft de situatie zoals ze is, maar waarschijnlijk wordt ze erger. Voor je tot actie kunt overgaan is het meestal nodig eerst jezelf onder handen te nemen. Zie de werkelijkheid zoals ze is, in al haar aspecten. En zie het als een leersituatie, een uitdaging. Vaak gaat het minder om het probleem, als wel om je instelling. Je bent echt positief bezig als je dankbaarheid voelt voor de uitdagingen die de natuur je voorschotelt.

### Een uitdaging

Zoals gezegd, uitdagingen zijn er niet voor niets. Het gaat om groei. Het gaat vooral om het bewerkstelligen van noodzakelijke veranderingen in de eigen persoonlijkheidsstructuur. Zwakheden daarin worden aangepakt. Net zoals een jonge boom sterker wordt van herfststormen, wordt de mens dat van emotionele stormen. Er zijn wat uitspraken die dat mooi verwoorden: *If it does not kill you, it will make you stronger*. (vrij vertaald: Als je er niet aan onderdoort, maakt het je sterker) en ook: *If it does not challenge you, it will not change you* (als de uitdaging niet groot genoeg is, verander je niet).

Die laatste uitspraak geeft een merkwaardige eigenschap weer van de mens: Vaak gaan mensen pas over tot actie als de nood hoog is. Maar de natuur is geduldig. Als je de boodschap de eerste keer niet begrijpt, dan zal de natuur je die nog wel een keer bezorgen. Maar dan sterker, net zo lang tot je tot inkeer komt. Soms pas nadat er een ernstig ongeval heeft plaatsgevonden. Dat wil wel eens helpen. Mensen die dat meegemaakt hebben, zeggen dat het ongeval het beste is wat hen ooit is overkomen,

omdat het hen zelf, en hun kijk op de wereld, veranderde. Het is natuurlijk verstandig het niet zover te laten komen.

### Actie ondernemen

Bij de uitdagingen die je worden voorgeschiedt komt het er uiteindelijk op neer wat je ermee doet. De dode hond mag dan wel een prachtgebit hebben, maar vanuit hygiënisch standpunt gezien is het belangrijk ieder karkas snel op te ruimen. Een positieve kijk op de zaak mag je niet blind maken voor de minder aangename aspecten. Voor wat betreft de te ondernemen actie zijn het juist de minder fraaie kanten van de zaak die aandacht verdienen. Daarom immers worden we ermee geconfronteerd. Alles goedvinden of goedpraten, door er een positieve draai aan te geven, maakt de zaak alleen maar erger. Iedereen weet dat een dode hond moet worden opgeruimd. In het dagelijks leven is het vaak aanzienlijk lastiger om in te zien wat die 'dode hond' is, en wat deze voor jou te betekenen heeft. In veel gevallen moet iets eerst (goed) fout gaan voor je dat ontdekt. Het is altijd achteraf dat je weet dat iets zo wel moest gebeuren om te leren dat je dat niet had moeten laten gebeuren. Zo werkt dat nu eenmaal.

Moeder natuur heeft er een (hard) handje van je (onverbiddelijk) de goede kant op te sturen. Daarbij helpt het enorm als je weet wat die goede kant is. Het is de kant op naar verlichting. Daarom: maak het jezelf gemakkelijk en doe dat waarvan je weet dat het goed is en doe niet waarvan je weet dat het niet goed is. Daarbij is het verstandig regelmatig de TM-techniek te beoefenen. Je wordt helderder en daardoor steeds beter in staat probleemsituaties te overzien en de juiste maatregelen te nemen, de juiste keuzes te maken. En... last but not least: door regelmatig contact met het transcendente bouwen we goed karma op waardoor we uiteindelijk kunnen genieten van een leven vrij van problemen.