

## Evolutie

Dat ieder moment van ons leven de lesstof in zich kan dragen die nodig is om in ontwikkeling te blijven, bleek gisteravond weer.

Het thema van de yogales was 'De macht en de kracht van emoties'.

Na afloop van de les praatten we nog wat na, onder andere over 'angst'.

Iemand, die die avond voor het eerst aanwezig was, merkte in dat verband op dat, ondanks de negatieve connotatie van het verschijnsel, die krachtige emotie wél (mooi) kan bijdragen aan de 'evolutie' van de persoon.

Eerder in het cursusjaar had een andere cursist al verteld, dat hij tijdens een rondje hardlopen door angst werd bevangen als gevolg van een confrontatie met een agressieve ganzenmoeder.

Naderhand had hij ontdekt, dat - zoals hij het zo prachtig verwoordde - het moment zelf zonder angst was, maar dat de agressie van de gans werd herkend, en dat deze bij hem primaire angst opriep, die hem er zonder na te denken toe bracht te vluchten, te vechten of te bevriezen.

Zijn (?) keuze viel op het eerste.

Ofschoon deze existentiële angst, evenals de eerder genoemde angst, voor ons zelfonderzoek kan worden gebruikt, zal het resultaat van een dergelijk onderzoek er niet toe leiden, dat je in een soortgelijke toekomstige situatie anders zult reageren. Dat mechanisme zit diep in ons en werkt instinct-, c.q. reflexmatig. Hier doet m.a.w. de evolutie zich zelf :-)

Nee, het gaat nu even om de eerste soort angst.

Ook deze angst brengt je niet alleen in beweging (het Latijnse woord 'movere' betekent 'bewegen'), maar kan door haar aard ook van belang zijn voor het onderzoek van het 'zelf'.

In dat opzicht kan ze met andere woorden van nut zijn voor de eerder genoemde 'evolutie'.

Zulk onderzoek kan aan het licht brengen, dat deze vorm van angst haar oorzaak vindt in het feit, dat we ons hechten aan de aardse werkelijkheid met al haar beperkingen, of doordat we onze eigen denkwereld als leidraad voor ons leven hanteren. Het besef kan groeien, dat deze angst er de oorzaak van is dat we 'lijden' en dat we vanuit deze emotie als het ware voortdurend geweld uitoefenen op het leven.

Dat onderzoek kan ook laten zien,

- dat het altijd het 'ik' is dat deze angst voortbrengt. (vanuit het ik ben je immers geneigd het leven naar je hand te zetten);
- dat angst met je op de loop gaat, wanneer je niet in staat bent je onvoorwaardelijk te openen voor het leven zoals het zich aandient;
- dat, als je die angst gaat bestrijden of gaat vermijden, je er onherroepelijk de slaaf van wordt. (je bevestigt er immers de macht mee van het ik, dat de werkelijkheid wil beheersen).

Tenslotte kan worden ingezien, dat er slechts één oplossing is voor het meester worden van angst en dat is, haar te erkennen en te aanvaarden. Alleen op die manier kan zich het vertrouwen in het leven herstellen.

Dat is niet eenvoudig, maar zeker niet onmogelijk.

Ofschoon bijna iedereen er tegenwoordig van overtuigd is, dat er veel problemen kunnen worden opgelost door ze te aanvaarden, wil dat echter nog niet zeggen, dat deze acceptatie er ook onvoorwaardelijk is.

Deze onvoorwaardelijke acceptatie, die altijd aanwezig is in dat wat zich aandient, kan pas worden ervaren, als je de grenzen van de macht van het ik onder ogen wilt zien en wilt aanvaarden.

Zo blijkt dat angst je kan aanzetten tot zelfonderzoek, wat je op haar beurt weer verder helpt in het proces van menswording. Dat is de evolutie waar het om gaat.

Met dank aan bewustzijn dat weer mocht leren van bewustzijn.

