

Menselijke Waarden

MENSELIJKE WAARDEN en SPIRITUALITEIT: een 'tweeling' !

Geïnspireerd door Lesley Sangster,
Australia 1987;

**“Het veranderen van jezelf door
menselijke waarden.”**



**“Bemin God uit gans uw hart en uw naaste
gelijk uzelf. Hierin is gans de wet
VERVULD.” *Jezus***

Een ethisch gedrag, uitgedrukt in menselijke waarden, is primordiaal om een evenwichtig en een innerlijk gelukkig leven te kunnen uitbouwen.

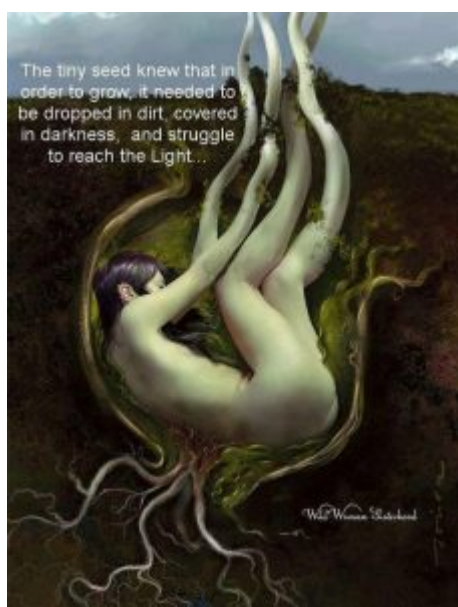
Het is de grondslag voor elk individueel en maatschappelijk leven. Ethisch gedrag is een belangrijk aspect binnen elke religie, filosofie en spiritualiteit. Het leidt tot verdraagzaamheid, eerbied en waardering voor de medemens. Zolang de mens zichzelf innerlijk niet verandert, zullen de menselijke problemen niet opgelost geraken.

1. WAAROM UZELF VERANDEREN?

Het nastreven van een hoge levensstandaard in plaats van een

hoog bewustzijns- of leefniveau heeft in de westerse wereld verwoestend gewerkt. Een hoog leefniveau vereist een hoge moraal met een zekere mate van onthechting, die niet zomaar onbeperkt meedoet aan de wedloop om extravagante consumptiegoederen. Er zijn "Grenzen aan wensen". Voor vele mensen is een fundamentele verandering binnen in zichzelf absoluut noodzakelijk, niet in het minst voor hun eigen innerlijke vrede en welzijn.

In tegenstelling tot wat velen denken is het mogelijk zichzelf te veranderen. In feite verandert ieder zich constant onbewust onder invloed van de levensomstandigheden. Als we ons hier nu van bewust worden en de gebeurtenissen juist interpreteren en benaderen, kunnen we dit proces zelf positief leiden.



2. DE VIJF MENSELIJKE WAARDEN

Vooreerst hebben we het zoeken naar eeuwige waarheid, zoeken naar datgene wat absoluut waar is, datgene wat blijvend en onvergankelijk is (= 1ste waarde). Het vinden van deze wijsheid zal de mens helpen zijn gedrag hierop af te stemmen (= 2de waarde), juist gedrag). Wanneer men juist handelt, leidt dit tot innerlijke vrede (= 3de waarde). Deze vrede en juist gedrag zullen het de mens mogelijk maken waarachtig lief te hebben (= 4de waarde). Dit zal leiden tot eenheid met alles wat leeft (= 5de waarde).

Deze waarden komen overeen met de verschillende aspecten van de menselijke persoonlijkheid. Waarheid ligt op het intellectueel vlak; juist gedrag ligt hoofdzakelijk op het vlak van het fysische; innerlijke vrede ligt op het psychische, emotionele niveau; belangeloze liefde is het sociaal aspect van de mens, terwijl algehele eenheid de spirituele, goddelijke dimensie van de mens is. Het komt erop aan duizenden dingen in het gewone dagelijkse leven een beetje beter te doen. Zo kunnen we onze lat steeds hoger leggen. Het is beter te mikken op 100 %, en toch 80% te realiseren, dan op 60% te mikken en slechts 30% te realiseren.

2. 1. WAARHEID

a. Op het hoogste niveau betekent waarheid dat wij in essentie **een tijdloos wezen** zijn. Het is het omzetten van uw tijdelijke persoonlijkheid in een oneindige, eeuwige individualiteit; het is het onderscheidingsvermogen om in te zien wat werkelijk waardevol en duurzaam is. Dit wordt verkregen door het transformeren van ons gefixeerd zijn op alle voorbijgaande, veranderlijke vormen die dikwijls bron zijn van verlies en verdriet, tot een verlangen naar en doorgronden van de blijvende, eeuwige en onveranderlijke werkelijkheid die uiteindelijk de bron is van gelukzaligheid in de geestelijke werelden maar waarvan we hier reeds een voorsmaak kunnen proeven.



b. Op het gewone niveau betekent waarheid **het veranderen van leugen en bedrog in onkreukbaarheid**, overdrijving en verdraaiing in nauwkeurigheid. Het betekent betrouwbaarheid en waarachtigheid. Gedachten, woorden en handelingen moeten overeenstemmen met elkaar. Het betekent eerlijk zijn in kleine

dingen, die veel mensen niet zo nauw opnemen, maar die toch niet door de beugel kunnen. Bijvoorbeeld:

- het meenemen naar huis van kantoorvoorraden, voor eigen gebruik.
- het (onjuist) verhogen van aftrekposten voor de inkomstenbelasting.
- het behouden van teveel terug gekregen (wissel)geld.
- onwaarheid vertellen om uit moeilijkheden te geraken die u zelf veroorzaakt hebt.
- het niet nakomen van een belofte of afspraak.

Het blijvend onder controle krijgen van deze en vele andere kleine onhebbelijkheden kan even moeilijk, zo niet moeilijker zijn dan het weerstaan aan één grote onhebbelijkheid, zoals het weigeren van een forse omkoopsom. Het is immers zeer verleidelijk te denken dat het niet zo erg is omdat het maar om heel kleine dingen gaat, die niemand echt schaden en wat bovendien niemand hoeft te weten. In de levensfilm bij bijna-doodervaringen ziet men de toepassing van de karmische causaliteit die voor elke daad, ook 'kleine', zijn gevolg kent. We mogen onszelf dus niet voor de gek houden en ons wijsmaken dat het allemaal niet zo erg is. Pas als wij eerlijk zijn in kleine dingen, zullen we sterk genoeg zijn om ook de test der eerlijkheid te doorstaan in grote zaken.

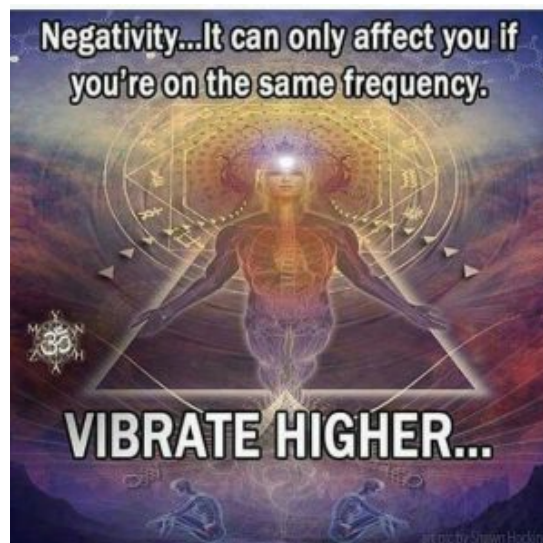
Elke hoofdwaarde bestaat uit vele facetten (sub-waarden). Als sub-waarden van waarheid kunnen we noemen: kennis, wijsheid, intuïtie, zelfkennis door zelfonderzoek en eerlijkheid.



2. 2. JUIST GEDRAG

Iedere gedachte tracht zich te realiseren. Dit proces is langzaam, maar het gebeurt. **Positieve gedachten** werken op **lange termijn genezend**, negatieve gedachten ziekmakend. Beheersing en positieve gedachten zijn de beste garantie voor innerlijke vrede en geluk hier, maar ook in de geestelijke wereld. De overgang tussen hier en de geestelijke wereld is een continu proces: ons denken gaat gewoon verder. Vandaar ook het grote belang van een juiste en positieve ingesteldheid.

Elke **handeling** begint met een **gedachte**. Een gedachte wordt een daad; een daad – veel herhaald – wordt een gewoonte; een gewoonte wordt een karaktereigenschap en vormt stilaan onze ziels-persoonlijkheid. Een karakter trekt omstandigheden aan, o.a. ook als gevolg van ons karmisch patroon die als informatie opgeslagen in onze ziels-persoonlijkheid.. Deze karmische omstandigheden vormen het decor van onze incarnatie, waarin wij kansen en beproevingen krijgen om te leren juist te handelen. Zo zien we maar dat het handelen niet zo maar uit de lucht valt, maar een samenhang heeft met het hele levensproces, waarvan het denken de beginfase uitmaakt en zeker niet tolvrij is.



1. Op het hoogste niveau betekent **rechtschapenheid** of **juist gedrag**: handelen op basis van waarheid, van wat wij in werkelijkheid zijn: eenheid met alles en iedereen.

Vanuit dat standpunt wordt het welzijn van anderen ons eigen welzijn, stellen wij mededogen met onze medemens en dienstbaarheid aan het algemeen welzijn boven alles. Van de **Franse filosoof Levinas (1905-1995)** is hieromtrent een wereldberoemde uitspraak bekend: "Het gelaat van de andere herinnert mij aan mijn verplichtingen." Nog een opmerking: bij afwezigheid van gewetensvol gedrag is Gods bron van ingevingen in het binnenste van de mens ondenkbaar.

Om de juistheid van een handeling te bepalen in de praktijk kunnen we ons afvragen of ze zuiver onbaatzuchtig is en voortkomt uit liefde en of het resultaat diepe vrede is. Een handeling is goed als deze op termijn geen pijn toebrengt aan uzelf of anderen en helpt om uw gemoedsrust te bewaren, althans bij een gevormd geweten. Handel dus zodanig dat u er blijvende vreugde aan beleeft en anderen hier ook kunnen in delen. Als u ondanks deze criteria toch nog twijfelt, onderneem dan niets tot u zekerheid hebt. De zekerheid kan soms pas komen door (binnen welbepaalde grenzen en omstandigheden) 'het erop te wagen' en conclusies te trekken uit de gevolgen. Ons denken zit immers soms geblokkeerd in een bepaalde richting, of onze ervaring kan nog tekortschieten.

2. Op gewoon niveau betekent het u te **houden aan de moraal** en de **wettelijke sociale regels** van de maatschappij waarin u leeft, voor zover ze niet strijdig zijn met fundamentele goddelijke en humane basiswetten.

In het Sanskriet kent men het begrip "**dharmā**" met zijn rijke betekenis. Het heeft te maken met discipline van gedachten, woorden en daden. Het legt de klemtoon op de verschillende rollen die een mens kan hebben, naargelang de functie of de omstandigheden waarin men verkeert. Zo zal de plicht verschillend zijn voor een kind, student, werknemer of werkgever. Ook is het verschillend voor een echtgenoot, moeder of vader. Ook de leeftijd speelt een grote rol; op gevorderde

leeftijd waar de plichten van het beroepsleven en opvoeding van de kinderen voorbij zijn, kan men zich meer toeleggen op hulpbetoon en gebed. Zo moet elkeen zijn eigen dharma onderkennen en ernaar handelen.

Zeer belangrijk hierin zijn maatschappelijke en familiale verplichtingen (beschouw dit laatste als een heilig pand!), verantwoordelijkheid op het werk en in de gemeenschap waarin men leeft, of zorg voor de omgeving. Maak een juist gebruik van de middelen die u ter beschikking staan zoals geld, voedsel, uw lichaam, tijd, energie, vaardigheden, enz... Verkwist deze niet, maar maak er dankbaar gebruik van voor je eigen welzijn en voor dat van de gemeenschap.

Rechtschapenheid komt ook tot uiting in de opvoeding van de kinderen door ze o.a. te helpen in het ontwikkelen van de menselijke waarden. Een van de belangrijke doelstellingen bij opvoeding is immers karaktervorming. Zorg ook dat je, zolang je hiertoe in staat bent, niet afhankelijk bent van anderen voor je persoonlijke behoeften. Als subwaarden kunnen we hier noemen: zelfvertrouwen, dankbaarheid, dienstbaarheid, uw gezondheid bevorderen, verantwoordelijkheid, rechtvaardigheid, plichtsgetrouwheid.



2. 3. VREDE: het ervaren van innerlijke gelukzaligheid

a. Op het hoogste niveau betekent het bekomen van vrede:

- Het omvormen van geestelijke en lichamelijke onrust tot

een staat van ongestoorde kalmte en rust, die steunt enerzijds op het relativeren van de menselijke bestaansvoorwaarden in het algemeen en anderzijds de absolute waarde van God vooropstelt. De beleving van deze inzichten leiden u langzaam naar realisatie die vrede, geluk en uiteindelijk gelukzaligheid inhouden.

- **Een mentale controle oefenen** op het vlak van verlangens en passies. Zolang dit niet wordt beheerst (wat niet hetzelfde is als onderdrukken), is innerlijke vrede niet mogelijk.
- **Het herleiden van gehechtheden** en weerzin tot een minimum. Dit geeft een kalme evenwichtigheid, in plaats van als een marionet heen en weer geslingerd te worden tussen obsessies en afkeer. Het betekent uiteindelijk vrijheid, uw eigen meester zijn, onafhankelijk zijn van uw omgeving.
- **Het stellen van vrede en vrijheid** boven al het andere. Dit wil zeggen uw innerlijke vrede te stellen boven: gelijk te krijgen in een woordenwisseling, uw eigen recht en een eerlijke behandeling voor uzelf te willen, het hebben van status, erkenning en bewondering, of uw bezitsrecht te laten gelden in verband met materiële zaken in uw relatie tot mensen. Let wel, u kunt dit alles ook in vrede hebben, maar u moet deze zaken nooit boven vrede stellen.

b. Op gewoon niveau betekent het bekomen van vrede: vreedzame omstandigheden scheppen in uw eigen omgeving, in uw relatie tot anderen, in uw levensstijl, uw lichaam en geest. Daarmee bevrijdt u het bewustzijn van verwarring en onrust en bereikt u kalmte.

Wat betekent dat in de praktijk?

2. 3. 1. Een vreedzame omgeving.

Schep een harmonieuze en vreedzame omgeving waar u woont en maak het gezellig rondom u. Zorg ervoor dat er een goede, kalmerende en rustige sfeer hangt, met 'goede energie'.

2. 3. 2. Een vreedzame houding ten opzichte van anderen.

Zoek uw gezelschap in kringen met gemeenschappelijke spirituele interesses om gezamenlijk die waarden te kunnen beleven. Zonder deze ondersteuning is spirituele inspanning moeilijker. Vermijd negatief ingestelde mensen en het negatieve in het algemeen. Schep sociale harmonie door vreedzaam gedrag. Bijvoorbeeld door:

- **attent en bedachtzaam** te zijn.
- **verdraagzaam** te zijn. U niet te snel beledigd voelen en bereid zijn om te vergeven.
- **soepel** te zijn. Wees bereid rekening te houden met de wensen van anderen.
- **vrede** te stichten wanneer anderen ruzie maken.
- **kalm, vriendelijk en zacht te spreken**, met meer aandacht voor de kwaliteit van wat u zegt, dan voor kwantiteit. Vooral ook luisteren naar de andere: dit is blijkbaar nogal moeilijk voor de meeste mensen.
- **probeer niet de anderen uw wil op te leggen** of hen te veranderen. Dat kan u toch niet: de andere moet zelf tot inzicht komen, ge kunt alleen uzelf veranderen. Verander uzelf, dat is al moeilijk genoeg.
- **U moet zich niet voorstellen dat u de wereld moet hervormen.** Een misplaatst idealisme, hoe goed ook bedoeld, neigt al vlug over naar fanatisme. Beleef uw eigen overtuiging, indien de gelegenheid zich voordoet en er is authentieke belangstelling dan kunt u gerust over uw inzichten van gedachten wisselen. De andere moet dan zelf zijn conclusies trekken.
- **U moet zich ook niet geroepen voelen om te voorspellen wat er in de toekomst** zal gebeuren in de wereld. Dit is een zeer delicate zaak, het maakt veel mensen ongerust. De Meesters doen het ook niet, terwijl zij de toekomst wel kennen.



2. 3. 3. Een vreedzame levensstijl.

Volg, ook in je routinebezigheden, een levensstijl die vreedzaam werkt. Enige voorbeelden:

- **Leef regelmatig**, zorg voor uw gezondheid en een goede nachtrust. Mediteer dagelijks. Wees kieskeurig ten opzichte van vrijetijdsbesteding. Er zijn vormen van ontspanning die een heilzame en andere die een schadelijke invloed hebben op uw innerlijke vrede. Een natuurwandeling b.v. is zeer rustgevend.
- **Maak een goed gebruik van uw tijd**, “verloren tijd is verloren leven”. Het is noodzakelijk prioriteiten te stellen om de kostbare bron van tijd zo goed mogelijk te gebruiken. Verlies zeker geen tijd aan conflicten, boosheid, woordenwisselingen, eindeloze nutteloze praatjes, roddelpraatjes of kwaadsprekerij, dit stoort de vrede en is a-dharmisch handelen. Verlies geen tijd met het najagen van onbeduidende verlangens. Als we onze tijd goed indelen, kunnen we gejaagdheid vermijden en in een gelijkmatig tempo leven. Dat bevordert de innerlijke vrede.
- **We scheppen met onze gedachten letterlijk onze eigen wereld** en vormen zo ook onszelf. Zoals u denkt, zo wordt u, zoals hierboven vermeld. Sta eens stil bij het effect van een dagelijkse zware dosis negatief nieuws op radio

en tv; het is mentale vervuiling die men er niet gemakkelijk uitkrijgt. We moeten anderen niet laten uitmaken wat we willen horen en zien. Bepaal zelf het geestelijk voedsel dat u via ogen en oren wil opnemen. Wees daarom ook kieskeurig voor boeken, tijdschriften, tv-programma's en wat u leest in dagbladen. Het is reeds zonder de stortvloed van alle mogelijke nutteloze en negatieve informatie moeilijk genoeg om het denken te beheersen. Het denken is als "een aap die doorlopend van de ene tak op de andere wil springen". Dit kieskeurig gedrag is daarom een noodzakelijke basis voor 'concentratie': zo moeilijk en broodnodig als voorbereidende stap op de meditatie.

- **Maak u geen zorgen over het resultaat van uw handelen en laat daar uw innerlijke vrede niet door verstoren.** Draag al uw handelingen en resultaten aan God op, doe je werk zo goed mogelijk en laat de rest aan God over. Wij zijn verantwoordelijk voor de inspanning, God is 'verantwoordelijk' voor het eindresultaat. De zelfbeheersing op talrijke vlakken zal u tijd geven voor meer waardevolle en rustgevende dingen, zoals het helpen van anderen, iets geestverruimends lezen of meditatie. Vanuit spiritueel standpunt is het zo dat, wanneer je de ingesteldheid hebt en de wil om goede handelingen te stellen, God uw levenssituatie zo zal leiden dat je uiteindelijk ook de tijd krijgt om goede dingen te doen. Doe uw werk zo goed mogelijk en laat de rest aan God over.

2. 3. 4. Een vreedzaam lichaam.

- **Verzorg uw voeding:** teveel eten maakt u suf. Vermijd nicotine, te veel cafeïne, vlees, suiker en sterke kruiden. Zij maken de stofwisseling onrustig. Wees matig met alcohol en gebruik geen drugs. Vele kwalen worden veroorzaakt door bezorgdheid, negatieve emoties, verkeerde gewoonten, teveel eten en een verkeerde

vrijtijdsbesteding. De meeste kwalen hebben als oorzaak bezorgdheid, verkeerde gewoonten, teveel eten en een verkeerde vrijtijdsbesteding.

- **Beheersing van de ademhaling** is zeer belangrijk, doe regelmatig de pranayama. Een rustige ademhaling kan verkregen worden door naar mooie rustige muziek te luisteren, concentratie op een voor u geliefde spirituele spreuk, een uitdrukking of naam van God of van een Meester regelmatig te herhalen; dit laatste is in het Hindoeïsme bekend onder de naam: "Namasmaraṇa" of "Japa Yoga".
- **Als subwaarden** kunnen we hier noemen: waardigheid, doorzettingsvermogen, concentratie, zelfacceptatie, zelfvertrouwen, zelfcontrole en zelfdiscipline, tevredenheid, sereniteit en opgewektheid.



2. 4. LIEFDE

a. Op het hoogste niveau behelst liefde het zich niet langer identificeren met zijn persoonlijkheid, maar zich verruimen tot het goddelijke Zelf.

b. Op gewoon niveau is liefde om te beginnen uzelf lief te hebben als een vorm van God. Dit vormt de basis om ook anderen lief te hebben als vorm van God (anderen beminnen als uzelf). Dit is o.a. het overwinnen van egoïsme door edelmoedigheid,

liefde beoefenen door onbaatzuchtige en belangeloze dienstbaarheid aan diegenen die zorg nodig hebben, waardering tonen en medeleven, delen in vreugde en verdriet met anderen, enz... Later bespreken we meer uitgebreid wat 'Wezens van Licht' zeggen over ware liefde.

Als subwaarden hebben we zorgzaamheid, toewijding, vriendschap, geduld, sympathie, mededogen en tolerantie.



2. 5. EENHEIDSVISIE van GEWELDLOOSHEID en UNIVERSELE LIEFDE

a. Op het hoogste niveau betekent eenheid het besef dat we niet begrensd zijn door ons lichaam, maar dat onze goddelijke ziel de verbindende factor is voor eenheid met alles wat leeft.

b. Op het gewone niveau betekent dit het vermogen om alle schepselen te beschouwen als gelijken. Deze opvatting en ingesteldheid voorkomt dat aan enig menselijk wezen of ander schepsel schade wordt toegebracht door woord, gebaar of daad. In de praktijk betekent dit:

- de gehele schepping, mensen, dieren en onze planeet Aarde met **respect** te behandelen.
- **zorgvuldig** om te gaan met uzelf en met anderen, met name geen schade toe te brengen wat betreft gezondheid (lichamelijk en geestelijk), gevoelens en onderlinge relaties.
- **vriendelijk** te zijn in gedachten, kijken, woorden, gebaren en daden.
- op situaties die om **mededogen** vragen te reageren op een wijze die gebaseerd is op liefdevolle, intelligente en vaardige dienstbaarheid, om zo effectief mogelijk het

lijden van anderen te helpen verlichten, en dit op een zinvolle wijze.

- met iedereen **zacht en liefdevol** te **spreken**. Geen kwaad te spreken, vooral niet in de afwezigheid van de betreffende persoon.
- **verdraagzaam** te zijn door een welwillende houding aan te kweken tegenover andere mensen, groepen, politieke partijen, religies, ideologische of filosofische strekkingen, rassen, landen, voor zover ze niet ingaan tegen de menselijkheid.
- tenslotte **alle mensen lief te hebben** zonder onderscheid.



3. NEGATIEVE GEDACHTEN en GEVOELENS OMZETTEN in POSITIEVE

Ongewenste en negatieve gedachten en gevoelens omzetten in positieve is voor veel mensen een bijzonder lastige opgave: deze negatieve gedachten blijven maar steeds terugkomen, ook al wil men het niet. Het is doorgaans noodzakelijk ons wereld- en mensbeeld te veranderen om dit te kunnen. Wanneer wij deze wereld als de absoluut enige en voor onszelf ook laatste werkelijkheid bekijken, is het moeilijk tegenslag – hoe klein ook – te relativeren. Het wereldbeeld dat wij vooropstellen legt de uiteindelijke en absolute waarden en belangen ergens anders. Zelfs met die overtuiging is het in de praktijk voor velen nog moeilijk om problemen, ongerustheid en verdriet te relativeren en zinvol te verwerken. Tegenslag kan een

gelegenheid zijn en een prikkel om onze bekrompen en enge opvattingen te vervangen door een meer rationeel en spiritueel verantwoord inzicht. Zie hier enkele gedachten die ons hierin kunnen helpen.

1. Kleinere uzelf niet, dit ontstaat dikwijls uit **minderwaardigheids- en schuldgevoelens**, en vervang dit door uzelf lief te hebben. Hiermee kweekt u zelfvertrouwen. Je moet u dus nooit identificeren met uw fouten, deze kunnen u nooit van God scheiden. Zowel minder- als meerderwaardigheidsgevoelens komen voort uit het ego. Vergelijk u nooit met anderen tenzij als het u stimuleert om beter te worden.
2. Reken af met gekwetst zijn, frustratie, vijandschap of u beledigd voelen, door deze **gevoelens los te laten**. U zult de anderen beter kunnen vergeven als u hen beter leert kennen en begrijpen. Afwijkend gedrag komt meestal voort uit emotionele vervormingen.
3. Bedwing plotseling opkomende boosheid door **afkoelingstechnieken**. Ga bijvoorbeeld wandelen of liggen indien dit mogelijk is, diep ademen helpt ook en denk aan uw beeld van God. Zo voorkom je dat je onherstelbare schade toebrengt aan iemand. Een onbeheerst uitgesproken woord van boosheid, kan een messteek zijn in het hart van de andere en een leven lang blijven nawerken.
4. Vervang ongeduld, onverdraagzaamheid en kritiek door **meer begrip en verdraagzaamheid**. Concentreer u niet op de fouten van anderen, maar op hun kwaliteiten en heb niet de irreële verwachting dat de anderen volmaakt zijn, hetgeen u trouwens ook niet bent.
5. Verwerk verdriet om het verlies van materiële zaken, een voorkeurssituatie of het verlies van een geliefd persoon door **heel bewust de spirituele realiteit te beleven**, in gebed en liefde tot God. Zonder dit spiritueel mens- en wereldbeeld is het zeer moeilijk. Zelfs met deze spirituele achtergrond is het niet gemakkelijk, maar heeft men toch perspectieven en niet de minste;

namelijk: bv. bij een overlijden: het terugzien van deze geliefde persoon die men is verloren.

De idee om toch gelukkig te kunnen zijn, ondanks alle problemen in dit leven, wordt goed geïllustreerd in een eenvoudig verhaal. Een zeer rijke en adellijke dame met een groot landgoed speelde als hobby toneel. Eens kreeg ze als rol een arm en ongelukkig mens te spelen. Als actrice was ze zeer begaafd, zodat de mensen echt de indruk hadden dat zij een arme, ongelukkige vrouw was. In het diepste van haar wezen echter, terwijl ze haar rol speelde, was ze heel gelukkig, want ze wist wie ze eigenlijk was. Ons leven is uiteindelijk ook een voorbijgaand toneelstuk. Wees u er ook van bewust dat u van goddelijke adel bent en dat 'de hemel uw blijvend landgoed is'.

6. **Bedwing ook bezorgdheid, angst en ongerustheid** voor alle soorten situaties die in de toekomst zouden kunnen gebeuren. Sommige mensen leven heel ongelukkig wegens dingen die nooit zijn gebeurd. Sla geen acht op negatieve bespiegelingen over het verleden, noch op hersenschimmen uit de toekomst. Houd uw geestelijke energie beschikbaar voor het heden.
7. **Reken af met hebzucht en begeerte**, hetgeen voor sommigen moeilijk te beheersen is. Denken we maar aan de hunkering naar geld en macht. Probeer deze verlangens los te laten. Zijn het verlies van bepaalde materiële zaken of situaties werkelijk het verlies van uw vrede waard?

Het verhaal van het aapje is relevant. Het aapje grijpt met zijn pootje de nootjes in een kalebas (een pot met een smalle hals). Zolang het echter de nootjes niet loslaat, kan het zijn pootje er niet uit krijgen en zit het gevangen.



4. HET ONTWERPEN en UITVOEREN van uw EIGEN PROGRAMMA

Het moet vooreerst heel duidelijk zijn welke resultaten u wilt bereiken. Omschrijf daarom voor uzelf uw doeleinden in kleine, gemakkelijk te verwerken stukjes. Kies een deelgebied, zoals bv. rustig en niet te veel praten, ogen en oren sluiten voor schandalen en roddel, mediteren, enz... Het is goed als aanmoediging eerst uw sterke punten op te schrijven en pas daarna de gebieden waar u nog moeite mee hebt. Uw zwakke punten vormen echter wel de basis waar u moet aan werken. Daarom moet u die negatieve punten eerst kennen en niet te trots zijn om ze te willen erkennen. Pas daarna kunt u ze in positieve richting ombuigen en u concentreren hoe u zoudt willen dat u op dat gebied handelt.

- **Veelvuldig verrichte daden** vormen zich tot vaste gewoonten. Men moet daarom vooraf bewust zijn houding bepalen in de steeds terugkerende omstandigheden. Zo kan op het alledaagse niveau het karakter veranderd worden door schijnbaar onbelangrijke woorden en daden.

Bedenk echter dat het eigen is aan de menselijke natuur om prachtige en goed bedoelde voornemens te maken en ze dan allemaal te vergeten wanneer men terug in de oude omgeving en omstandigheden zijn. De volksmond zegt dat "De hel geplaveid is met goede voornemens". Daarom

hebben we allemaal 'nood' aan enkele hulpmiddeltjes om deze goede voornemens werkelijk in de praktijk om te zetten. Maak bv. aantekeningen over besluiten en vooruitgang in een persoonlijk schriftje, deze privacy hebt u zeker wel.

- **Begin hier en nu.** Zeg vooral niet dat u geen tijd hebt om een beter mens te worden, zoals velen in feite doen in de praktijk. Gaandeweg zult u de menselijke waarden vanzelf toepassen, door gewoonte en juist reageren als een bepaalde situatie zich voordoet.
- **Denk voortaan goed na vooraleer u iets zegt of doet.** Onze gewoonten (die ons karakter vormen) komen automatisch zo vlug naar boven, dat ze ons de tijd niet gunnen om bewust tussenbeide te komen. De tijd tussen de aandrang iets te zeggen of te doen en het spreken en het handelen zelf is zo kort, dat we er best naar streven telkens een korte pauze van een paar seconden in te lassen. Door deze pauze kunt u veel bewuster reageren, in plaats van automatisch te spreken of te handelen, zoals ons gewoontegedrag het ons oplegt.



5. RESULTATEN van het BEOEFENEN van de MENSELIJKE WAARDEN

De echte maatstaf voor vooruitgang is het geleidelijk ontwaken van innerlijke blijheid, tevredenheid en geluk. U wordt niet

meer gestoord door allerlei kwesties die door uw hoofd blijven malen.

Dingen die echt goed voor u zijn krijgen langzamerhand een natuurlijke aantrekkingskracht en u hebt geen zin meer in dingen die slecht zijn voor u. Als u via alle zintuigen goede voeding tot u neemt en uzelf innerlijke rust gunt door zelfbeschouwing en meditatie, zult u zich gauw veel beter voelen. Dit zal gebeuren op alle vlakken: zowel lichamelijk, emotioneel, intellectueel en spiritueel. Als u ook nog onbaatzuchtige liefde beoefent door dienstbaarheid, zal de vreugde die hieruit voortvloeit u een grote voldoening geven.

Dit alles zal u leiden doorheen de vier stadia die de mens moet doorlopen:

1. **zelfvertrouwen** (door inzicht in de absolute waarheid),
2. **zelfovergave** (door dienstbaarheid en liefde),
3. **zelfvoldoening** (als gevolg van deze dienstbaarheid en ordelijkheid in eigen leven)
4. **zelfrealisatie** (door te leven volgens de fundamentele spirituele of hogere geestelijke wetmatigheden).

