

Everything is possible

Bij het doorworstelen van wezenlijke transformaties stuiten we op allerlei blokkades. In dit artikel onderzoek ik de aard van het transformatieproces, in het licht van onder andere Theorie U en de positieve desintegratie theorie van Debrowski.

Everything is illuminated

Transformatie en transitie kunnen niet zonder elkaar. De eerste behelst een diepgaande verandering in de wezenlijke aard. Transitie is de context die aan een transformatie haar stuwkracht verleent. Tijdens een een periode van transitie geldt: het oude werkt niet meer, het nieuwe is er nog niet. Zonder de tijdsgeest van een transitie zijn diepgaande transformaties onmogelijk te realiseren. Er moet eerst een desintegratie of verval van oude bewustzijnsstructuren plaatsvinden, voordat er in de zo ontstane chaotische leegte nieuwe bewustzijnsstructuren kunnen herrijzen.

Mijn stelling is dat we ons in een tijd van hypertransitie bevinden. Het oude stort in, maar het nieuwe is er nog niet helemaal. Belofte en potentieel zijn enorm, maar er is verdergaande ontrafeling van oude maatschappelijke en bewustzijnsstructuren nodig wil het nieuwe wezenlijke definitief doorbreken.

Ik wijs in dit verband op inzichten van Rudolf Steiner, grondlegger van de antroposofie. Net als zijn collega-theosofen wijst Steiner op de immateriële aard van het universum, die een hiërarchische gelaagdheid van energieën is. De hogere bewustzijnsniveaus zijn zuiver geestelijk van aard. Ze worden 'hemel' of 'dechavan' genoemd. Het kenmerk van de hoogste geestelijke afdelingen van het universum is dat alles er verlicht is. De geestelijke Zon kan er onbelemmerd schijnen. Hierdoor ontvangen de op dit bewustzijnsniveau levende wezens directe inspiratie in de vorm van (goddelijke) wijsheid, liefde en geestelijke wilskracht. Steiner noemt deze staten van hoger bewustzijn 'manas' (goddelijke wijsheid), 'buddhi' (goddelijke liefde) en 'atma' (goddelijke wil). In atma kennen we onszelf als een uitstraling van de goddelijke wil, als een zonnestraal van de zon, waardoor we onszelf als de Bron zelf ervaren.

Steiner werkt uit dat de drie hogere lichamen en bewustzijnsniveaus hun spiegelbeeld vinden in de lagere lichamen en bewustzijnsniveaus. Het mentale lichaam is een afspiegeling van manas (goddelijke wijsheid). Het emotionele of astrale lichaam is een afspiegeling van buddhi (goddelijke liefde). Het etherlichaam is een afspiegeling van atma (goddelijke wil). Op aarde is, volgens het Johannes evangelie, het Woord vlees geworden. Hier heeft de goddelijke wijsheid, liefde en wil zich bekleed met een mentaal, astraal en etherlichaam, die samen de persoonlijkheid en het fysieke lichaam vormen.

De meeste mensen zijn zich uitsluitend van hun lagere drie lichamen bewust. Deze vormen samen de aardse persoonlijkheid. In plaats van dat zij zich spiegelen aan universele of goddelijke wijsheid, liefde en wil, centreren zij de bron van wijsheid, liefde en wil in zichzelf, waar zij zichzelf als een afgescheiden ik of ego ervaren. Het ego is een gebroken zijnstaat en kan zich niet beroepen op universaliteit. Hierdoor is egoïstisch bewustzijn per definitie onvolmaakt in wijsheid, liefde en wil. Het egobewustzijn is als de mens in de grot van Plato die schaduwen voor licht aan ziet.

De drie hogere lichamen vormen samen de monade of godsvonk. Het is de opdracht van elk mens om zijn of haar lagere drie lichamen (mentaal, astraal, ether) te reinigen, zodat deze als een zuivere spiegel van het goddelijke ideaal fungeren. Dan wordt de aardse persoonlijkheid doordrongen met goddelijke wijsheid, liefde en wil. Er is geen sprake meer van een afgescheiden bewustzijn. Het ego lost op in het kosmisch bewustzijn. Hiervoor is een wezenlijke transformatie noodzakelijk. Nietzsche spreekt in dit verband van 'Umwertung aller Werte' of, in het Engels: 'transvaluation of all values'.

Daarover gaat dit artikel.

Brave new world

Wat is de transformatie die wij allen uiteindelijk ondergaan?

Het is de evolutionaire quantumsprong van bewustzijn vanuit het lager zelf (ego) naar het hoger zelf (ziel). Dit betekent dat het middelpunt van bewustzijn zal veranderen van egocentrisch naar universeel centrisme. Dit betekent dat je jezelf gaat identificeren met alles wat bestaat. Je gaat jezelf beleven als de eeuwige godsvonk. De grip vanuit de tijdelijke, aardegebonden persoonlijkheid neemt af. Je gaat keuzes maken met het oog op een langer tijdsperspectief. Je gaat denken in termen van incarnaties en je gaat je huidig leven als extreem waardevol beschouwen, omdat het je een mogelijkheid tot bewustzijns-groei biedt die buiten het fysieke lichaam veel moeilijker is te realiseren. Tijdelijke, aardse zaken nemen in belang af en realisatie van eeuwige, geestelijke waarden als liefde en wijsheid nemen in belang toe. Je wikt en weegt niet langer vanuit eigenbelang. Maar je beseft dat je één bent met alle levensvormen. In je besluiten weegt je het belang van medemensen, dieren en plantensoorten mee. De weerslag hiervan vind je bijvoorbeeld terug in het boeddhisme, hindoeïsme en jainisme, die het levendige idee 'ahimsa' kennen. Ahimsa staat een principiële geweldloosheid jegens alle levensvormen voor. Onze egocentrische, hyperkapitalistische consumptiemaatschappij staat hier haaks tegenover.

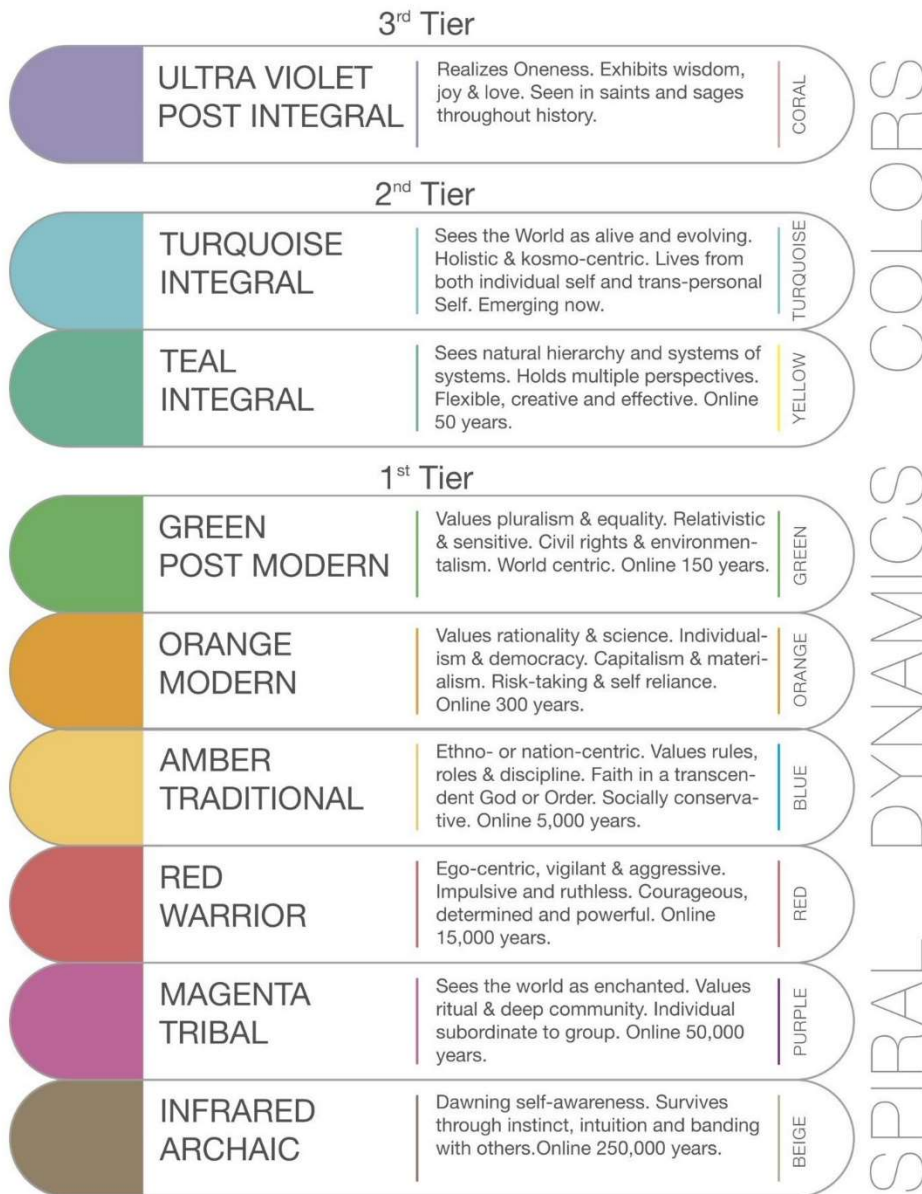
Uiteindelijk zal iedereen de sprong van leven vanuit het lager zelf naar het hoger zelf (moeten) maken. Hieronder staat deze transformatie samengevat.

Lager zelf	Hoger zelf
Ego	Ziel
Egosysteem (de wereld draait om mij)	Ecosysteem (ik draai om de wereld)
Economie	Ecologie
Korte termijn denken	Lange termijn denken
Winstmaximalisatie	Waardencreatie
Welvaart (materieel)	Welzijn (immaterieel)
Eigenaarschap	Rentmeesterschap
Individueel belang	Gemeenschappelijk belang
Concurrentie	Samenwerking
Oorlog	Vrede
Vergelding	Vergeving
Controle	Vrijheid
Exclusieve rechten ('happy few')	Universele rechten
Hoofd	Hart
Ratio-/emocratie	Democratie van de intuïtie
Image building	Essentie, waarheid
Conformereren	Authenticiteit
Externe 'locus of control'	Interne 'locus of control'
Toeval	Synchroniciteit
Zinloos universum (postmodern nihilisme)	Zinvolle kosmos
Eendimensioneel bewustzijn	Multidimensioneel bewustzijn
Impulsiviteit	Zelfreflectie

We bevinden ons in de transitie van de 'oude' naar de 'nieuwe' wereld. De genialiteit van Shakespeare heeft deze transitie van 'the Old Globe' naar 'the New Globe' in zijn toneelstukken beschreven. Merk op dat een transitie een overgangstijd is. Het is een tijd van dualiteiten, contradicties en soms absurde paradoxen, zoals deze de drama's van Shakespeare vormgeven.

Ken Wilber heeft de evolutie van bewustzijnsstructuren in kaart gebracht. Gebruikmakend van zijn model van zich ontvouwende, transcenderende bewustzijnsstructuren kan de huidige (overgangs)tijd perfect getypeerd worden. Wilber typeert onze tijd als de overgang van traditioneel-modern rationalisme naar een tijdperk van holistisch bewustzijn, het zogenaamde 'integraal zelf'. De brug van rationeel naar integraal bewustzijn loopt via het postmodern pluralisme, dat een ratjetoe van perspectieven op de werkelijkheid inhoudt. In het aangebroken tijdperk van het integraal zelf worden de verschillende perspectieven op een hoger, synthetiserend bewustzijnsniveau geïntegreerd. Hoewel deze tijd is aangebroken, is het integraal bewustzijn momenteel toegankelijk voor een handjevol pioniers.

Ken Wilber's typering van zich ontvouwende, transcenderende bewustzijnsstructuren.



In deze tijd is het de kunst om bilateraal te denken, in termen van 'en-en' in plaats van 'of-of'. Tijdens een transitie wordt de wereld op de kop gezet. Dit gebeurt niet van vandaag op morgen, maar neemt de vorm aan van een S-curve. Na een lange aanlooperperiode bereikt het systeem het omslagpunt. Dit leert ons dat systeemveranderingen zelden lineair verlopen maar abrupt plaatsvinden, waarbij er perioden zijn waarin de quantumruis nog geen kritische massa heeft bereikt. Status quo en noodzakelijke vernieuwing zijn met elkaar in gevecht. In het begin van een transitie zullen de oude, gevestigde structuren een

gevecht van leven op dood voeren om te overleven. Hierdoor lijkt het alsof er geen vernieuwing is, terwijl deze ondergronds al op weg is. Vanaf het moment dat de vernieuwingsdrift goed op gang is gekomen, zal zij steeds meer soortelijk gewicht krijgen, waardoor radicale veranderingen overnacht kunnen plaats vinden. Zolang het nieuwe niet is ingebed in een vaste structuur, zijn extreme tegenreacties onvermijdelijk. Het oude zal er alles aan doen om niet ten onder te gaan. Transitie verlopen daarom zelden lineair. Non-lineariteit en schijnbare chaotische bewegingen vormen het spoor waarop de tijd haar transitie voltooit.

Transformatie

Tijdens perioden van transitie zijn grote transformaties mogelijk. Een transitie leidt niet automatisch tot een transformatie, maar is wel een voorwaarde voor het in gang zetten van een transformatie. Zonder een toestand van toestand van entropie, waarbij oude, vastgeroeste structuren vervallen, is transformatie onmogelijk.

Een transformatie is veel meer dan een zoveelste innovatie of vernieuwing, wat een verbetering op de lineaire lijn inhoudt. Een transformatie is geen chronologische verbetering of ontwikkeling op een causale lijn. Bij transformaties of 'quantum leaps' in bewustzijn speelt causaliteit (oorzaak en gevolg relaties) geen rol, maar het betreft een acausaal principe. Een acausaal principe is per definitie geestelijk van aard, want ze gaat voorbij aan polariteiten die materieel (ruimte-tijd) gebonden zijn. Tussen polariteiten is geen transformatie mogelijk, want het betreft geen wezenlijke verandering als je van arm rijk wordt of van gezond ziek. De enige mogelijke fysiek (ruimte-tijd) gebonden transformatie is geboren worden en sterven. In het eerste geval incarneert geest in een aan ruimte en tijd gebonden lichaam. In het laatste geval excarneert geest en verlaat zij dit aan ruimte en tijd gebonden lichaam.

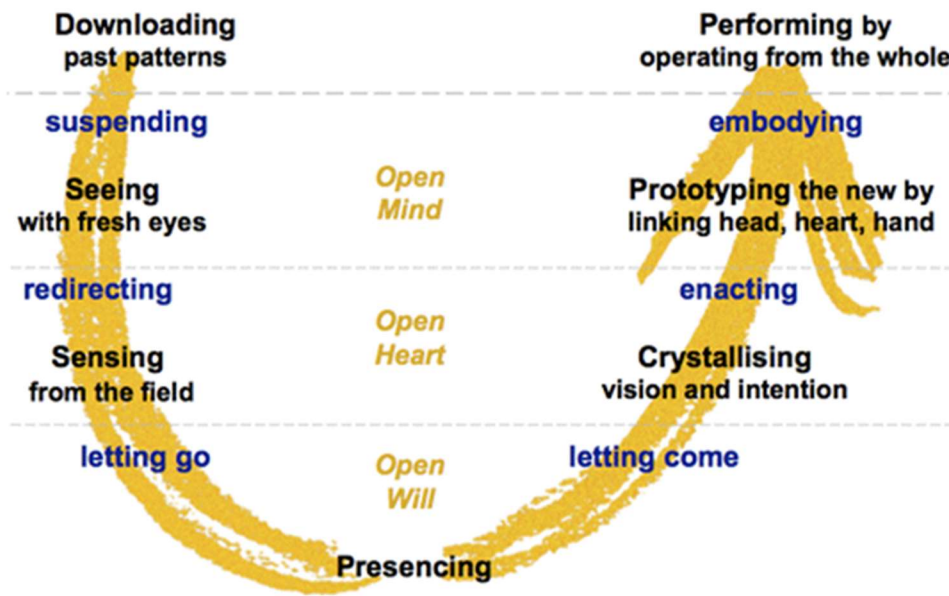
Transformaties zijn wezenlijk van aard en hebben zodoende per definitie een geestelijke grondslag. Geest is acausaal; zij is oneindig en dus niet aan de polaire werking van ruimte en tijd gebonden. Geest is de zogenoemde 'third force' die voorbij gaat aan 'nature' (biologie - 'first factor') en 'nurture' (cultivatie en socialisatie - 'second factor'). Deze 'third force' wordt in Star Wars simpelweg 'The Force' genoemd. De Kracht wordt door Yoda beschreven als een kracht die alles met elkaar verbindt en die leven brengt. Alleen de Kracht kan transformaties of wezenlijke, intrinsieke veranderingen bewerkstelligen. De inwerking van de Kracht gaat aan alle polariteiten voorbij en vindt tegelijk innerlijk en uiterlijk plaats; voor de Kracht is er namelijk geen verschil tussen binnen- en buitenwereld.

De werkzaamheid van de Kracht wordt door Plato gekenschetst als de zuivere ideeënwereld, waar universele ideeën of waarden als waarheid, goedheid en schoonheid zetelen. Een wezenlijke transformatie kan alleen vanuit deze laag plaats vinden. Alleen op de grondslag van universele waarden als waarheid, goedheid en schoonheid vindt de transformatie plaats. Wil een transformatie wezenlijk zijn, dan moeten wij mensen de derde factor (de Kracht) de ruimte geven om werkzaam te kunnen zijn. Dit betekent dat we oordeelloos moeten zijn. Alleen een open geest, open hart en open wil geven aan de Kracht de ruimte om de (noodzakelijke) transformatie te voltooien.

Voor degenen die bekend zijn met ‘Theorie U’ herkennen in het idee van ‘open geest, open hart en open wil’ de terminologie van Otto Scharmer, die Theorie U formuleerde op basis van het gedachtegoed van Rudolf Steiner, grondlegger van de antroposofie.

Theorie U

Ik ga nu eerst dieper in op Theorie U, omdat dit procesmodel de noodzakelijke diepgaande beweging beschrijft die noodzakelijk is voor een transformatie. De vorm van de letter U omschrijft de verdiepende beweging van het bewustzijn die nodig is om wijsheid uit de voor ons mensen onbewuste geest (de Kracht) te putten.



De centrale gedachte achter Theorie U is het idee van ‘presencing’. Deze gaat ervan uit dat het ‘zijn’ vol is van informatie, maar dat we als cognitieve mens (homo sapiens sapiens) onvoldoende in staat zijn om intuïtief contact te maken met de Kracht. Deze manifesteert zich in het universeel informatieveld, ook ‘het Veld’ of de ‘Akashakroniek’ genoemd.

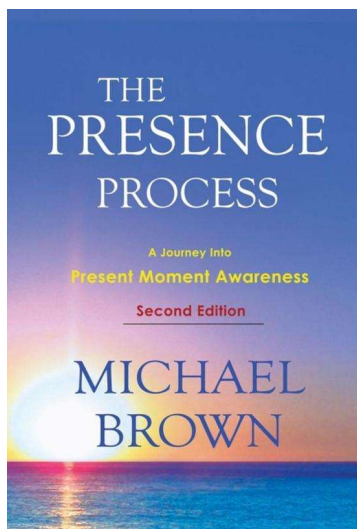
De nieuwe mens maakt gebruik van wat Meister Eckhart het ‘intellectus purus’ noemt. Dit is het gezuiverde verstand dat van een glasheldere en goudeerlijke logica gebruik maakt om de wijsheid van het hart te leren kennen. In het hart zetelt onze ziel, de levensvonk, waarmee we met de geest (de Kracht) in verbinding staan. Wanneer hoofd en hart samenwerken en beide in een staat van zuivering zijn, is het mogelijk om met het universele veld van ‘zijn’ bewust in contact te staan. Dit is waar ‘presencing’ over gaat.

'Presencing' veronderstelt oordeelloosheid. De 'intellectus purus' is oordeelloos in de zin dat deze alleen geïnteresseerd is in het kennen van de waarheid ('nothing but the truth'). Onwaarheden of emotioneel gekleurde, voor waar aangenomen 'feiten' van het ego worden als illusie gezien. Dit is de open geest die de grondslag vormt van 'presencing'.

Hetzelfde geldt voor een open hart, dat liefdevol aanvaardt wat er is. In de woorden van Byron Katie: 'loving what is'. Zij zegt ook: "I am a lover what is. Not because I am a spiritual person, but because it hurts when I argue with reality."

Wie tot slot met een open geest en open hart in het leven staat, zal ook zijn wil ontwapenen en zich openstellen om zelfs datgene te willen wat de persoonlijkheid niet wil of wenst. Leven met een open wil is een de facto overgave aan de universele wil. 'Niet mijn wil, maar Uw wil geschieden.' Het is een nietzschiaans omarmen van ons (nood)lot – 'amor fati'. Een andere keuze hebben we uiteindelijk niet, omdat het zich verzetten tegen 'wat is' ten diepste een heilloze zaak is die ons zal uitputten. Dit inzicht heeft Byron Katie geïnspireerd tot het bezielen van 'The Work', waarin 'loving what is' het leidmotief is.

Met de kwaliteit van 'oordeelloosheid' zijn we in staat om met een open geest, hart en wil in de wereld te staan. Dit is voorwaardelijk voor het 'presence proces' dat essentieel is om Theorie U in de praktijk te brengen. Overigens, 'The Presence Process' is een excellent boek van Michael Brown dat langs meditatief-contemplatieve weg de denkgeest traint in het ontwikkelen van 'oordeelloosheid'.



Ik ga nu dieper in op een aantal kernbegrippen van Theorie U.

Aan de linkerkant van de U-bocht die de denkgeest (ego) moet maken om de noodzakelijke transformatie te realiseren draait alles om 'downloading'. In haar boek 'Het Veld' geeft Lynne McTaggart een wetenschappelijke beschrijving van het Akasha veld. Deze term is uit het Sankriet afkomstig en wijst op het energetisch informatieveld, dat ik eerder 'de Kracht' heb genoemd. Zowel via onze fysieke, normale zintuigen, als onze metafysische of paranormale zintuigen downloaden we voortdurend informatie uit het Veld. Het Veld weet

beter dan wijzelf wat het beste is voor ons leven, omdat zij het kosmisch, goddelijk bewustzijn zelf is dat alles in alle tijden – verleden, heden en toekomst – kent. Het weet wie je bent en waar naartoe je op weg bent en het zal je te alle tijden ondersteunen, of je je dit nu bewust bent of niet. Theorie U maakt ons bewust van dit Veld en moedigt ons aan om met een open geest, hart en wil opnieuw naar onze werkelijkheid te kijken.

In de fase van ‘suspending’ neemt dit de kwaliteit aan van het opschorten van oordeel, zodat we oude bewustzijns patronen die onze groei niet langer dienen gewaar worden en er langzaam maar zeker afstand van kunnen nemen. Dit is ‘seeing with fres eyes’ van de open geest (‘open mind’).

In de fase van ‘redirecting’ draait het om ‘sensing from the field’. Hier stellen we ons hart open voor de bedoeling(en) die in het Veld voor ons liggen besloten. Het goddelijke heeft een beter plan voor ons leven dan wijzelf hebben en door ons hart (en onze geest) hiervoor op te stellen, kunnen we ons leven een nieuwe richting geven. Het hart is het kenorgaan van de ziel, omdat de ziel in het hart is gezeteld. De wijsheid van het hart is intuïtief-holistisch en ‘weet’ op een andere manier dan onze (denk)geest weet.

In de derde fase van ‘downloading’ bevrijden we ons leven van de krampachtige wil van het ego of het kleine, afgescheiden ik. Hier gaat het om ‘letting go’, zodat ‘niet mijn wil, maar Uw wil geschieden’. Deze daad van overgave of offeren is essentieel om de U-bocht te maken; om te transformeren vanuit een nieuw ideaal, dat we niet zelf bedacht hebben, maar uit het transpersoonlijk veld dat ons omringd hebben ‘opgepikt’.

Almaasgaten

Voordat ik Theorie U verder bewandel, neem ik even een ander spoor.

Je weet waarschijnlijk wat ‘zwarte gaten’ zijn. In de microkosmos van de mens heten zwarte gaten ‘Almaasgaten’. Ze zijn genoemd naar A.H. Almaas, grondlegger van de ‘Diamond Approach’.

Almaas vergelijkt de essentie van een mens met een diamant. In de essentie van ons Zijn zijn we goddelijke wezens. Alleen is onze innerlijke diamant vaak bedekt door een dikke laag stof. Zo denken we dat we een persoonlijkheid met een lichaam zijn, terwijl dit niets anders is dan een jas die we tijdelijk aantrekken om bij onze dood weer uit doen. Daar waar we ons niet van onze stralende essentie bewust zijn, ervaren we een gat in onze existentie. Dit gat laat zich kennen als een gevoel van leegte en een verlies van betekenis. Mensen die vol zitten met gaten ervaren het leven als zinloos. Net als met zwarte gaten in de ruimte, waar materie en informatie in verdwijnen, verdwijnt ons bewustzijn in Almaasgaten. Dit proces wordt in de psychologie ‘dissociatie’ genoemd. Wanneer iemand aan de rand van zijn bewustzijn het dissociatieveld (‘zwart gat’) nadert, dan welt in hem een existentiële dreiging op. Ons ego bestaat niet in het dissociatieveld en we zijn letterlijk als de dood om door de zwarte gaten in ons bewustzijn opgeslokt te worden. Tijdens een zware psychose of een diepte meditatie overschrijden we de grenzen van ons bewustzijn. Het ego verdwijnt

en dit kan gepaard gaan met gevoelens van doodsangst. Dit is in feite heel gezond. Alleen door ons oude ik te laten sterven wordt een nieuw, verruimd ik-bewustzijn geboren.

Hoewel dissociatie en de daarmee gepaard gaande doodsangst een heel lastig probleem is, is het opvullen van gaten nog een groter probleem. Verreweg de meeste mensen zijn geneigd om de vele gaten in hun Zijn op te vullen met niet-essentiële kwaliteiten. In dat geval gaat de persoonlijkheid met de lege ruimte aan de haal en vult deze met ego-dingen. Dit maakt de beleefde crisis alleen maar erger, omdat we nu niet eens meer onze eigen leegte voelen, maar alleen wat *fake* gedoe.

Tijdens het proces van presentie word je uitgedaagd om tot in de diepste diepte van je wezen te zakken. Pas als je de bodem van je ziel hebt bereikt kun je de U-bocht maken en wezenlijk transformeren. Zolang je niet gevoeld hebt dat het essentieel is om te transformeren, zul je uit de bocht vliegen. Je zult voortijdig stoppen met downloaden, omdat het nieuwe je angst inboezemt of je zelfs helemaal niet aan staat. Je zult geneigd zijn om te stoppen met downloaden en je vast te houden aan oude, bekende patronen. Je geest en hart sluiten zich; je wilt het oude en niet het nieuwe. Open blijven en oordeelloos zijn is waarschijnlijk het moeilijkste wat bestaat.

Ook Almaas zelf gaat de vergissing om de gaten in essentie op te vullen! Hoewel zijn Diamond Approach in essentie schitterend is, vliegt ook Almaas de U-bocht uit en gaat bij zijn leerlingen gaten vullen.

Almaas gaat ervan uit dat elke baby met een onbedekte, stralende essentie wordt geboren. Om essentie weer bewust te doen voelen wiegt hij mensen in slaap en brengt hen in een regressie (géén progressie) terug in hun kindertijd. Hier voel je jezelf weer als een baby die in een symbiose met de omgeving verkeert omdat er nog geen zelfbewust ik is waar je je aan vast kunt grijpen. Het ontbreken van het ik brengt een zelfde roesgevoel teweeg als essentie, maar het heeft met essentie vrijwel niets te maken! Realisatie van je eigen essentie doet je herboren worden als een universeel wezen die zichzelf als al het andere kent, waardoor er geen beperking aan je Zelfbewustzijn meer is. Dan maak je je niet langer druk over beperkingen in je leven. Een baby kent misschien wel het gevoel 'alles te zijn', maar kent zichzelf – de eigen essentie – niet als alles. Het is juist het ontbreken van essentieel gewaarzijn of zelfbewustzijn waardoor een baby zich één voelt met de wereld. Dit is niet het gewaarzijn van essentie!

De vergissing die Almaas begaat wordt de 'pre-transverwarring' genoemd. Hierbij wordt een regressie naar een prepersoonlijke fase (voordat je jezelf als een ego beleeft) aangezien voor een transpersoonlijke ervaring, waarbij je uit het korset van het ego bent gegroeid. Veel mensen die met psychedelica binnen een shamanistische traditie werken maken dezelfde fout. Het paradigma van natuurvolkeren heeft de neiging de scherp afgetekende grenzen van het Westers ik uit te gommen. Een indiaan uit de Amazone kent zichzelf doorgaans niet als een scherp afgebakend ik. Hoewel een dergelijke staat van zijn verlichting biedt ten opzichte van onze extreem doorgevoerde individualisering, is de oplossing niet gelegen in het vervagen van het ik. Een te snelle sprong naar progressie resulteert onvermijdelijk in regressie!

Divergentie/convergentie

Ik vervolg mijn weg door Theorie U.

Als je de neiging hebt weerstaan om tijdens het presentieproces je gaten te vullen en terug te veren naar oude patronen uit eerdere fasen, dan ben je met een open geest, hart en wil tot op de bodem van je ziel gedoken. Je bent de weg van maximale divergentie gegaan.

Divergeren is als het uitpakken van steeds nieuwe verhuisdozen vol spullen of, in dit geval, informatie. Sommige mensen moeten heel veel informatie downloaden om hun ware Zelf te leren kennen. In dit geval moet je jaar in, jaar uit via therapie en andere levenspaden je Zelf steeds beter leren kennen, waarbij je al doend niet-doend ('wu wei') je geest, hart en wilsrichting 'open' laat.

Je wilt niets wat je niet vanuit het Veld wordt aangereikt en wat je niet met behulp van de Kracht kunt volbrengen.

Je kunt ervan uit gaan dat wanneer je iets op eigen kracht kunt, dit vrijwel nooit afkomstig is van je essentie! Begrijp wat ik hier zeg. Als je zelf de Kracht bent die in jouw persoonlijkheid en lichaam is geïncarneerd, dan zit je voortdurend tegen je grenzen aan. Je voelt de beperkingen van je lichaam, terwijl je eigenlijk lichaamloos bent. Lichaamloze wezens zullen zich nooit door hun lichaam laten beperken. Ze zullen geen genoegen nemen met louter fysieke ervaringen en zullen de uiterste grenzen van hun ervaringsreikwijdte op zoeken, ook als ze hiervoor dag en nacht moeten mediteren. Degenen die contact hebben met hun essentie hebben de neiging om voortdurend met de beperkingen van het fysieke, emotionele en mentale bewustzijn te worstelen. Om door de grenzen van het fysieke lichaam heen te breken gebruiken ze hun (open) wil. Om door de grenzen van het emotionele lichaam heen te breken gebruiken ze hun (open) hart. Om door de grenzen van het mentale lichaam heen te breken gebruiken ze hun (open) geest. Dit brengt hen in een vrijwel altijd voortdurende staat van divergentie. Er zijn altijd meer dozen met informatie uit te pakken, voordat zij het bewust gemaakte materiaal *in-formatie* brengen en zich rondom een nieuw middelpunt positioneren. Convergeren is vorm aannemen en dit kan pas succes hebben als je door de U-bocht heen bent gegaan en je, voor jouw essentie tijdens deze existentie, alle beschikbare informatie hebt gedownload.

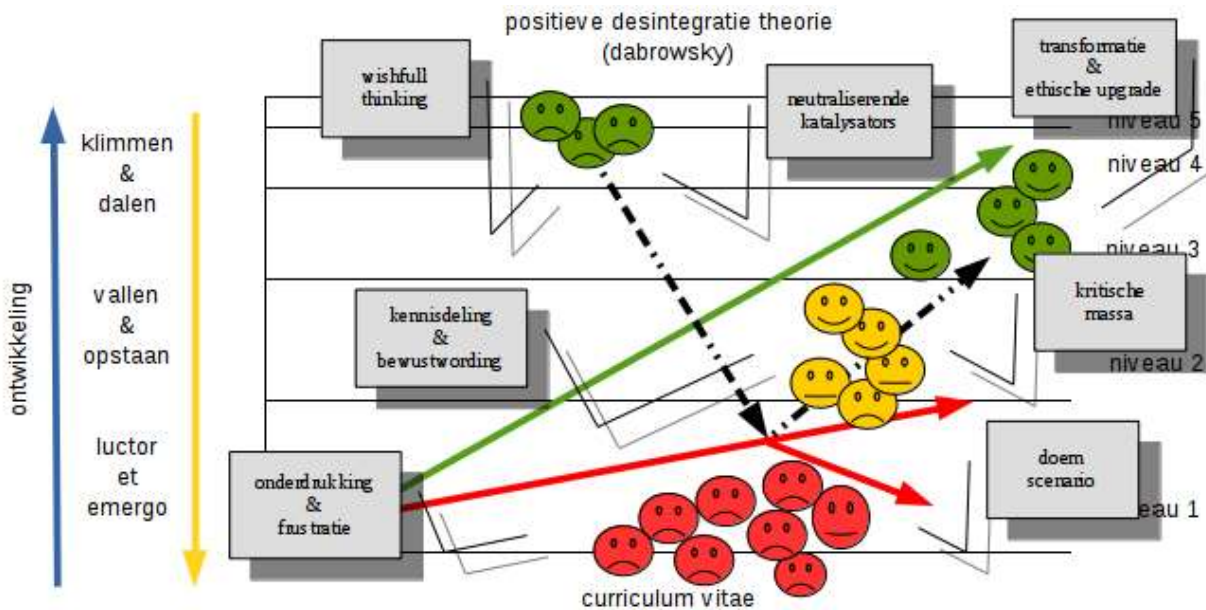
Positieve desintegratie theorie

Het is mijn ervaring dat het nemen van de U-bocht voor transformaties die heel je existentie op de kop zetten vaak niet in één keer genomen kan worden. Het ego is weerbarstig en zal zich niet zondermeer overgeven, omdat overgave gelijk staat aan het afbrokken van een stukje ik. Hoewel dit in feite positief is, wordt dit als existentieel bedreigend ervaren, zolang je je existentie nog aan het ego of ik relateert.

Voordat je, in termen van Theorie U, de fase in kunt gaan die 'operating from the whole' wordt genoemd, zul je door een crisis heen moeten gaan. De fasen van deze crisis zijn beschreven door de Poolse psychiater Dabrowski.

Dabrowski stelt, simpel gezegd, dat oude structuren eerst moeten instorten voordat nieuwe structuren op een hoger evolutie- of bewustzijnsniveau kunnen ontstaan. Dabrowski noemt dit proces 'positieve desintegratie'.

Hieronder staat een model dat de theorie van Dabrowski weergeeft.



Ik kan de schoonheid van Dabrowski's positieve desintegratie theorie nauwelijks bevatten. Dabrowski heeft me doen beseffen dat een symfonie ook valse noten bevat en dat de dissonanten tijdens het transformatieproces het keerpunt kunnen betekenen.

Dabrowski onderscheidt vijf niveaus van integratie. Ik benoem ze hier in het Engels:

- Niveau 1: 'primary integration'
- Niveau 2: 'unilevel disintegration'
- Niveau 3: 'spontaneous multilevel disintegration'
- Niveau 4: 'organized multilevel disintegration'
- Niveau 5: 'secondary integration'

De eerste twee niveaus behoren tot wat Dabrowski 'unilevel' noemt. De drie hogere niveaus behoren tot het domein 'multilevel'. De laatste omvat een hogere mate van complexiteit in het integratieproces, waarbij verschillende ontwikkelingslijnen tot integratie worden gebracht. Deze transformatie voltrekt zich niet langs een eenduidige ontwikkelingslijn, maar gaat gepaard met vallen en opstaan, 'luctor et emergo': 'ik worstel en kom boven'. Om de nagestreefde transformatie te realiseren moet een kritische massa bereikt zijn. Dit betekent dat er voldoende bewustwording moet zijn, waarbij de verschillende complexen en subpersoonlijkheden in het gareel worden gebracht en

onbewuste, blinde vlekken (dissociaties) bewust gemaakt zijn. Vaak is dit pas het geval wanneer eerst een tijdlang mislukking is ondergaan. Er hebben meerdere fasen van desintegratie plaats gehad, waarbij het ego heeft ervaren dat onderdrukking van subversieve tendensen of het negeren van blinde vlekken middels 'wishful thinking' op niets uitlopen. Het ego of ik moet het falen van de eigen strategieën ondergaan om tot het besef te komen dat het zonder de Kracht nergens staat. Ook moet het ego ondergaan dat het zich ingraven in doemscenario's tot niets leidt: je bent geen slachtoffer van je leven.

Ik kan over de positieve desintegratie theorie van Dabrowski nog veel meer zeggen. Maar ik wilde deze hier voornamelijk aanhalen om je bewust te maken van het feit dat de U-bocht naar overgave en transformatie niet zomaar genomen kan worden.

Overgave

Wanneer de U-bocht dan toch is genomen, dankzij de open wil, het open hart en de open geest, dan ontstaat een geheel nieuwe fase die getypeerd kan worden als 'operating from the whole'. Dit is de fase waarin het ego zich heeft overgegeven: de eigen zienswijzen en strategieën zijn opgegeven. Er is een tijd aangebroken waarin het oude is losgelaten en het nieuwe je leven binnen kan komen. Je wil is opengebroken: je wil wat het leven je schenkt en vanuit een open hart kun je jouw visie en intenties laten uitkristalliseren. Hierdoor ontstaan nieuwe patronen in denken, voelen en handelen. Theorie U noemt dit: 'prototyping the new by linking head, heart and hand(s)'. Je gaat opereren vanuit het geheel. De kosmische wil heft de kleine wil overgenomen. Niet door agressie, want de Kracht dringt haar universele wil nooit op. Je hebt je kleine wil opgegeven, omdat je met vallen en opstaan wijzer bent geworden en inziet dat een open geest, open hart en open wil van levensbelang zijn. "Wie geboren wil worden worden, moet eerst een wereld vernietigen", schrijft Hermann Hesse in zijn Bildungsroman 'Demian'. Wie de U-bocht heeft genomen, heeft een radicale keuze voor het schone, goede en ware genomen.

Everything is possible!

© Sander Videler