

Het onthullen van het zelf

met behulp van Endocriene Klieren, Psychische Centra en Stress

Dr. Paul Dupont

Voormalig chef de kliniek en ziekenhuismedewerker

Colofon

ISBN: 978 94 6365 927 7

1^e druk 2026

© 2026, Dr. Paul Dupont

© Vertaalbureau Panta Rhei,
Mevr. Drs. J.P.C.G. van der Meulen
Realisatie: Uitgeverij Elikser
www.elikser.nl

Het boek is te bestellen via:
www.vertaalbureaupantarhei.nl
en www.elikser.nl

Vormgeving omslag en binnenwerk: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op enige wijze dan ook, zonder voorafgaande toestemming van het vertaalbureau en de uitgever.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the translation agency and the publisher.

Het onthullen van het zelf

met behulp van Endocriene Klieren,
Psychische Centra en Stress

Dr. Paul Dupont
Voormalig chef de kliniek en ziekenhuismedewerker

Dit werk is uitgegeven door het Rozekruisers Verzendbureau in Frankrijk onder auspiciën van de Internationale Rozekruisers Universiteit die in het prille begin van de twintigste eeuw is opgericht door de leiders van de Aloude Mystieke Orde van het Rozekruis. Uitsluitend samengesteld uit Rozekruisers dient deze Universiteit, in de hele wereld bekend als U.R.C.I., als kader voor onderzoek dat op allerlei ook diverse gebieden is uitgevoerd, zoals astronomie, Egyptologie, geneeskunde, muziek, filosofie, psychologie, fysische wetenschappen en esoterische tradities.

In principe wordt het resultaat van de door de leden van de U.R.C.I uitgevoerde werkzaamheden voor Rozekruisers gereserveerd en hun op schrift meegedeeld door middel van tot dit doel geschreven verhandelingen. Maar bewust van de belangstelling die deze werken bij personen kunnen opwekken door de spiritualistische aard heeft de huidige leiding van de AMORC besloten deze gedeeltelijk voor het publiek open te stellen, met name via seminars, lezingen en boeken zoals dit.

De onder het zegel van de URCI uitgegeven werken hebben niet tot doel uiteen te zetten wat de AMORC nu juist leert over de betreffende thema's, want een dergelijk onderricht kan alleen worden ontvangen in het exclusieve interne kader binnen de Orde. Het is eerder om een spiritualistische visie op de behandelde onderwerpen te presenteren, waarbij deze visie absoluut de inprent heeft van de Rozekruisers filosofie. Het lezen van deze werken geeft dus toegang tot een zowel culturele als spirituele kennis, waarbij deze kennis op zichzelf een weerspiegeling van de Rozekruisers Traditie is.

Als u meer informatie wilt over de URCI of de AMORC, wendt u dan tot de Grootloge van AMORC.

De in dit boek tot uitdrukking gebrachte ideeën betreffen alleen de gedachten van de schrijver ervan en niet het officiële onderricht van de AMORC.

Voorwoord

Stress wordt beschouwd als iets negatiefs; dit verdient reflectie. De klassieke definities van stress zijn onvolledig, wij zullen proberen ze weer te geven door rekening te houden met de positieve aspecten die stress kan hebben. Want in feite is stress een stimulans voor het bewustzijn en kan leiden tot de ontdekking van het zelf. Wij stellen u dus voor om een nieuw begrip van stress te ontdekken en u enkele sleutels toe te vertrouwen om dit te beheersen.

Deel I Stress

Hoofdstuk I

Onevenwichtigheid

De moderne geneeskunde toont vandaag de dag de band aan, die er bestaat tussen het bewustzijn en de gezondheidstoestand van het lichaam. Aanvaard is dat stress aan de oorsprong staat van heel veel ziektes en al veroorzaakt deze ze niet allemaal, stress kan het verloop van vele verergeren en ziekelijke herhalingen veroorzaken. Men spreekt dan van psychosomatische ziekten. Deze gangbare constatering is een grote vooruitgang maar biedt toch niet de gelegenheid te vertellen wat in stress de ziekte voortbrengt. Want als men zich beperkt tot het strikte materialistische begrip, zijn de gegeven definities volledig aanvechtbaar. Eerlijk gezegd, men kan de mechanismen niet verklaren, die de ziekten veroorzaken vanuit de huidige klassieke definities van stress.

Waarom? Simpelweg omdat deze definities geen rekening houden met vitalistische theorieën en met de subtiele, psychische aard van de mens, evenmin met zijn betrekkingen met de natuur en de natuurwetten. In werkelijkheid weet men zelfs niet wat stress is, wat er de werkelijke oorzaak van is en of wat het voortbrengt bekend is. Stress wordt simpelweg beleefd als een alibi. Laten wij een voorbeeld geven: iemand heeft maagpijn, omdat hij gestrest is, hij is gerechtigd zich af te vragen hoe dat mogelijk is en waarom. En zegt tegen zichzelf: *“Wat kan ik doen om mijn maagpijn te verhelpen?”* Zijn dokter antwoordt: *“Het is uw stress”*. Deze persoon is wellicht geïnteresseerd om te leren wat de stress is, die zijn maagpijn veroorzaakt, maar waartoe dient het om dat te weten? Waarom de stresserende omstandigheden de schuld te geven als hij niet kan leren om ze te overwinnen, te beheersen en om de werkelijke oorsprong van deze stress beter te leren kennen, als gezondheidsprobleem?

Wij zullen dus zien hoe goed begrepen stress kan worden overwonnen, teneinde ziekte te vermijden en hoe, dan is het mogelijk om te vorderen naar de ontdekking van het zelf, van geluk en gezondheid.

Eerst moeten wij ons afvragen wat de plaats van het bewustzijn is met betrekking tot de stress. Het grote mysterie dat de wetenschap vandaag de dag nog niet kan oplossen, is de oorsprong van het leven en de band ervan met het bewustzijn. Alle materiële, biochemische en moleculaire theorieën kunnen niet verklaren hoe het bewustzijn functioneert, want het bewustzijn is eigenlijk niet iets materieels. Het

leven kan niet worden samengevat tot een verzameling moleculen. Het is uit een superieure vorm van bewustzijn ontstaan. Chemici zijn verplicht te constateren dat een verzameling atomen en moleculen om nieuwe substanties te scheppen, bepaalde wetten van harmonie moet respecteren en afhangt van een hogere intelligentie dan het bewustzijn van de mens alleen, een intelligentie die de materie dirigeert. Stress te willen reduceren tot hormonale afscheidingen, tot de interactie van chemische substanties die onbewuste reflexen zouden veroorzaken, komt erop neer de mogelijkheden van het bewustzijn van de mens te beperken tot een simpele dierlijke materiële uitdrukking, maar net bewust van zijn omgeving.

Bij het dier wordt het bewustzijn teruggebracht tot één zintuiglijke waarneming van de natuurlijke elementen om hem heen; zijn directe omgeving, zijn voedsel, zijn onderdak, de andere dieren zijn voor hem zijn voornaamste bewuste centra van belangen. Bij de mens omvat het bewustzijn het begrip van ruimtetijd, de waarneming van het Zelf en de rede. Maar dit alles blijft voor velen simpelweg iets intellectueels en houdt geen rekening met het hele emotionele leven dat het innerlijk van ons bewustzijn belevendigt en dat geen enkele biochemische molecule ooit zal kunnen reproduceren. Weliswaar is het mogelijk om een intellectuele objectieve zintuiglijke waarneming te wijzigen door het inbrengen van bepaalde chemische moleculen, het is daarentegen gelukkig niet mogelijk om via deze moleculen op het psychisme of op het onderbewustzijn van het individu in te werken.

Een onevenwichtigheid van de energie

Stress is een zeer populaire geworden woord vanwege onze moderne omgeving, onze hectische levenswijze, en laten wij zeggen van het onontkoombaar snelle karakter van ons professionele leven. Dan presenteert stress zich als een soort bewijs om het optreden van psychosomatische ziekten te verklaren. Wat men niet voldoende zegt is in feite dat iedere ziekte alleen maar de consequentie is van een onevenwichtigheid en dat stress uit deze onevenwichtigheid voortkomt. Maar in dat geval moet deze term opnieuw gedefinieerd worden.

Stress is niet iets negatiefs waartoe wij veroordeeld worden te ondergaan. De mens moet niet meer als een vlot zijn dat zich midden op de grote oceaan heen en weer laat slingeren door de golven van de stress. Het is voor iedereen mogelijk om zijn inschepping te beheersen. Het is het zoeken naar beheersing van het leven, beheersing van de stress, dat wil zeggen beheersing van de energie die stress voortbrengt.

Deze energie van stress is absoluut niet een negatieve energie; het is een energie die ontstaat in en deelneemt aan door individuen beleefde situaties en wordt geregeerd door wetten die bijvoorbeeld de wet van verandering zijn. Veel mensen hebben moeilijkheden om zich aan te passen aan de verandering en toch is in veel gevallen verandering een verbetering, behalve als men er zich tegen verzet. Negatieve stress is ons verzet tegen de wetten van het leven. Laten wij het geval van angst nemen. Men weet nu dat dit verband houdt met een negatief antwoord op stress, simpelweg omdat het individu zich in plaats van zich in harmonie te brengen met de energie die hem tot een verandering stimuleert, ertegen verzet. Als het gaat om een verandering in het karakter, in het gezinsleven, in het levensritme, brengt dit verzet angst voort. Op een ander gebied, iemand die niet voldoende slaapt, riskeert om vroeg of laat gestrest te raken, zenuwachtig te zijn, simpelweg omdat hij de energie die zijn slaap hem zou moeten verschaffen, niet herstelt. Dat alles is alsof het individu de natuurwetten dwarsboomt en dat maakt hem slecht op zijn gemak. Het onwelzijn, dat is gestrest zijn of verdrietig. Als deze persoon de tijd nam om na te denken of zich vragen te stellen en naar zijn innerlijk Zelf zou luisteren, dan zou hij weten dat het mogelijk is om in het binnenste van zichzelf een stemmetje te horen. Dat is wat het doel is van een bijzondere arbeid die wij u in dit werk voorstellen.

Wij hebben gesproken over stress als een onevenwichtigheid, deze overwinnen is dus zich weer in evenwicht brengen, dat wil zeggen de grondslagen terugvinden, die ons het contact met ons Innerlijk Zelf laten ontdekken en in stand houden door bepaalde oefeningen. Als men dit contact ontwikkelt, is het mogelijk zich via het bewustzijn in harmonie te brengen met deze energie die een intelligente energie is, een energie die stress voortbrengt. Sommigen noemen die Universele Kosmische Energie, de Grootarchitect van het Universum, of God. Wat belangrijk is, is dat ieder leert zich in harmonie te brengen met deze energie van het leven dat om ons heen en in ons aanwezig is. Om ons heen is die in het gehele universum als een intelligentie en is begrijpelijk als men de tijd neemt om ernaar te luisteren. Ons huidige leven geschiedt in een te snel ritme, bron van ongeduld en onvoldaanheden. Men neemt niet de tijd om stil te houden, al was het maar een minuut, om binnen in het binnenste van zichzelf te duiken en er de antwoorden zijn verzoeken proberen te horen. Daarom raakt men in negatieve zin gestrest.

Als men hier stress weergeeft, zoals men er gewoonlijk tot ons over spreekt, kan men zeggen dat stress dus het geheel van toestanden van onevenwichtigheid is, waarmee het individu wordt geconfronteerd. Dat kan een ergernis zijn, een tegenstrijdigheid, onbegrip, omdat men niet de juiste woorden heeft gezegd of elkaar niet heeft begrepen. De persoon houdt dus negatieve gedachten in stand, wat

wij een vergiftiging van het mentale zullen noemen. Deze vergiftiging van het mentale is zeer actief, het verhindert de slaap te vinden en goed te slapen, dwingt ons om ons te vergiftigen met slaapmiddelen, tranquilizers. Men staat 's morgens vermoeid op; dit alles is het kenmerkende van stress. Per slot van rekening is het een overspanning, een staat waarin men bij het minste geluid opspringt, met hartkloppingen bij de geringste stimulans van buiten. Men kan er niet langer in slagen om een energie los te maken, die men in zich heeft, die echter een positieve energie zou zijn, maar die wordt geblokkeerd, omdat nu juist deze vergiftiging van het mentale maakt dat men denkt aan negatieve dingen. Dan is men min of meer pessimistisch en heeft de neiging om ruzie te maken. Dat is nu wat men dystress noemt en die men meestal op anderen dan zichzelf terugwerpt. Men zegt dat het de uiterlijke condities zijn, het levensritme, men beschuldigt de vervuiling.

Zeer zelden slagen mensen erin om tegen zichzelf te zeggen: *"Ik ben het die ongelijk heeft, uiteindelijk ben ik het die iets verkeerd begrepen heeft"*. Anderen hebben hun redenen en wij, wij hebben de onze, maar wij begrijpen ze niet. Als men niet de tijd neemt om stil te staan, als men niet de tijd neemt om te mediteren, bereikt men niet meer om zich innerlijk weer in evenwicht te brengen, om de bron van deze energie terug te vinden, die in ons stroomt en een goede gezondheid verschaft. Men is inderdaad nooit in goede gezondheid, het is niet mogelijk om in een staat van volmaakt evenwicht te zijn, die de goede gezondheid zou zijn, simpelweg omdat er al die condities zijn, die maken dat wij ons onophoudelijk uit evenwicht laten brengen. Vanuit die hoek bekeken is stress wel iets negatiefs.

De moderne homeostasie

(handhaven van een innerlijk evenwicht)

Wij komen aan de basis van het probleem. Wat verstaat men onder stress? Woordenboeken geven tamelijk verschillende definities van dit woord, temeer daar de betekenis van deze term is geëvolueerd naar mate men zich een beter idee heeft gevormd van wat het weergeeft.

Om beter te begrijpen wat men verstaat onder stress, moeten wij de Engelse betekenis van het woord overnemen; die kan worden vertaald als een kracht, een spanning. Als het wordt gebruikt om natuurelementen te kwalificeren, vermeldt het hevige kracht. Er is in deze definitie een bijtoon van agressie, van spanning, van tegengestelde en negatieve kracht. Bijvoorbeeld in het fysieke dus, ingenieurs gebruiken het woord stress om de capaciteit van metaal te beschrijven om weerstand te bieden aan maximale spanningen waaraan het wordt onderworpen.

Vanuit deze hoek doet stress zijn verschijning in de fysiologie. In 1936 gebruikt de Canadese fysioloog Hans SELYE het voor de eerste keer. Hij wilde zo de capaciteit kwalificeren, die ons organisme heeft om weerstand te bieden aan alle deformaties, alle onevenwichtigheden. Men weet immers sinds Claude BERNARD dat het organisme zich in een zeer strikte staat van evenwicht houdt. Men noemt dat homeostasie. Homeostasie is een staat van evenwicht van de diverse vitale functies van het lichaam. Volgens hun eigen cyclus moeten deze functies samen in evenwicht blijven. Het bestaat in het bloed, de lymfe, het zenuwstelsel van de onveranderlijke grootheden waarvan de geringste variaties worden gecontroleerd door het sympathische systeem. Dit systeem wordt trouwens eveneens neurovegetatief genoemd, want het controleert het vegetatieve leven, het basisleven van onze cellen, het leven dat ons dichterbij brengt tot de natuurwetten van de plantenwereld en ons in goede harmonie houdt met het milieu waarin wij leven. Veranderingen in buitentemperatuur, agressies en deformaties die dit subtiele evenwicht zouden kunnen wijzigen, worden door dit systeem getemperd, dat volgens ons onderzoek verbonden is met het innerlijk Zelf.

Wie evenwicht zegt, suggereert conditie van onevenwichtigheid. Zo is het begrip stress ontstaan. Men kan er immers uit afleiden dat in de gevallen waarin het noodzakelijk is dat het lichaam zich aanpast aan nieuwe condities, dat deze er gunstig of ongunstig voor zijn, het een inspanning moet verrichten om zijn evenwicht te bewaren of terug te vinden, als het neiging heeft het te verliezen. Deze inspanning is afhankelijk van de intensiteit van de onevenwichtigheid brengende factor. Deze inspanning doet dus een beroep op een energie die voor ons een positieve energie is. Wij gaan deze nu zo goed mogelijk definiëren.

Van oorzaken naar gevolgen

Het begrip stress is complex: er zouden verscheidene termen nodig zijn om die goed te definiëren, omdat men dikwijls oorzaak en gevolg verwart. Men zou dus “stressende of verstikkende factor” moeten zeggen om de condities vol stress te definiëren. Wat de gevolgen betreft, men zo moeten zeggen: de reactie op stress en niet de term stress in de plaats gebruiken, want dit is verschillend van de stresserende agentia; het antwoord op stress hangt niet noodzakelijkerwijs hiervan af, maar eerder van onze innerlijke bewustzijnstoestand. Het is de inspanning tot aanvaarding en overleven van het organisme, die ook afhankelijk is van onze mentale en emotionele staat.

Na dit alles is onze definitie nog steeds onvoldoende, want wij beperken ons tot de uiterlijke aspecten. Als stress afhangt van de reacties van het organisme op

uiterlijke condities, moet ook erkend worden dat deze reactie evenzeer hoort tot het objectieve bewustzijn als tot het onderbewustzijn. Wij kunnen stress niet scheiden van het geheel van het wezen, lichaam en ziel, innerlijk bewustzijn en uiterlijk bewustzijn. Wij zullen dus zeggen dat stress het geheel van factoren en andere aanspraken, zowel fysiek, intellectueel, emotioneel, psychisch en spiritueel is, waarmee het wezen wordt geconfronteerd. Stress brengt dus een geheel aan psychosomatische reacties voort. Dit wordt nu steeds meer erkend.

Wat daarentegen niet begrepen wordt, is de eerste oorzaak, de bron van de stress. Toch is kennis van de bron van stress essentieel. Voor de wetenschap is stress iets fysicochemisch en materieels. In onze opvatting stellen wij dat het essentieel gaat om een energie die wij de energie van de stress zullen noemen, want in deze energie bevindt zich de kracht die uit zijn bron naar ons toe stroomt teneinde min of meer gunstige gevolgen, al naar onze staat van het moment, voort te brengen. Het gaat dus niet om eenvoudige chemische reacties. Daar bevindt zich de oplossing van het iedere dag door stress gestelde vraagstuk. De bron ervan verblijft in de band die ons bewustzijn verenigt met de universele en Goddelijke kracht die in ons is, die wij de ziel noemen, het Goddelijk bewustzijn of het innerlijk Zelf.

De bron van stress

In de definitie die wij u voorstellen, stellen wij dus van meet af aan een verschil vast tussen de oorzaak en de gevolgen van stress enerzijds, en de bron ervan anderzijds. Als men overweegt dat er boven het begrip van de mens een hogere intelligentie kan bestaan, iets wat steeds meer wordt erkend door de wetenschap, wat zijn dan de gebruikte woorden om deze hogere intelligentie te definiëren? Waarom dan niet overwegen dat die de stress kan beheersen? Wij denken dat wat dystress veroorzaakt, de disharmonie is tussen deze universele kracht die wij de vitale intelligente kracht noemen, en het bewustzijn van het individu. Er bestaat een constante sympathische band tussen dit bewustzijn, deze kracht, deze hogere energie en ons eigen innerlijk bewustzijn, die wij het onderbewustzijn noemen. Deze band kan zich manifesteren door het luisteren naar een soort innerlijke stem. Dit onzegt de mens echter niet om zijn bestemming te kiezen en zijn vrije wil te manifesteren. De mens is vanwege zijn verlangens en vrije wil immers in staat om te kiezen, samen te werken en zich al dan niet met deze kracht te harmoniseren. De mens heeft de keuze vanwege zijn daden, gedachten en beslissingen om al dan niet de stem van zijn bewustzijn te volgen. Deze innerlijke stem is niets anders dan de manifestatie van deze positieve vitale kracht die ons beschermt en in leven houdt. Wij moeten dus leren stress te beschouwen in het licht van de inspiraties van deze innerlijke stem. In dit geval kan stress positief worden,

omdat die immers in ons lichaam, vaker dan wij er bewust van zijn, reacties van overleven en bescherming kan voortbrengen in de kritieke situaties waartoe onze onwetendheid van de natuurwetten ons leidt. Alle reacties op stress, vooral wanneer deze autonoom, onbewust, onvrijwillig zijn, worden geleid door dit hogere bewustzijn dat ieder van ons bezit in het diepst van zijn wezen.

Laten wij het geval nemen van de dieren: zij bezitten ook dit leidende bewustzijn. Zij hebben van zichzelf wellicht niet voldoende bewustzijn of voldoende redeneringsvermogen om hun de gelegenheid te bieden om bepaalde gevaren te vermijden of hun levenscondities zo te verbeteren tot waar de mens is gekomen, maar zij hebben bepaalde capaciteiten en met name de intuïtie, ultrazintuiglijke waarnemingen en een zekere vorm van helderziendheid. Deze eigenschappen zijn de vrucht van het in praktijk brengen van dit innerlijk bewustzijn en er bestaat dus bij het dier, net als bij de mens, een soort innerlijke bescherming, ontketend bij het geringste obstakel door het hogere bewustzijn dat in ieder van ons is. Maar waar de mens van het dier onderscheidt, is dat de mens de capaciteit heeft om de lessen van het bestaan en van de stress te begrijpen op het niveau van zijn bewustzijn; het dier kan vermijden zich twee keer te branden, maar heeft geen idee wat de brandwond kan veroorzaken. De mens kan verder gaan, hij kan trachten om zichzelf te leren kennen.

Als men van stress spreekt, is het niet mogelijk het materiële aspect te scheiden van dit spirituele aspect. Het wezen moet dus, wanneer het tegenover stress staat, in zijn globaliteit worden beschouwd, fysieke lichaam, psychisch lichaam en zielepersoonlijkheid. Het is niet mogelijk, als men met alle elementen rekening wil houden, om deze diverse aspecten van de aard van ons wezen te ontkoppelen. Intuïtie, analyse en ontwikkeling van ons innerlijk Zelf zijn dus even essentieel in de beheersing van stress als een willekeurige intellectuele kennis zou zijn.

Een ternaire wet

In onze definitie is stress een voorbeeld van een wet die wij als ternaire wet zullen kwalificeren. Deze laat immers drie condities een rol spelen:

De eerste van deze condities is de kracht die de motor van het universum is, een kracht die wordt gekwalificeerd als vitale kracht van het universum. Het is deze kracht die, zoals wij zullen zien, het onderbewustzijn en het leven op Aarde regelt. Deze kracht is onpersoonlijk. Wij kunnen deze in egoïstische zin niet wijzigen.

De tweede van de condities is de perceptie van ons intellectuele bewustzijn of emotionele kijk op de gebeurtenissen en condities die door deze vitale kracht om ons heen zijn voortgebracht. De dwalingen die wij kunnen begaan vanwege onze onwetendheid, scheppen oorzaken die gevolgen voortbrengen die op hun beurt ons bewustzijn zullen beïnvloeden. Tegenover deze gebeurtenissen kan onze houding hetzij positief zijn, het is een keuze om samen te werken met de natuur en de vitale kracht, hetzij negatief en wij stellen ons bewust of onbewust tegenover deze kracht, hetzij ten slotte neutraal, en wij zijn in een staat van rust.

De derde conditie ontstaat uit de vereniging van de twee voorafgaande: het is de reactie. Het gaat dan om een eustress (motiverend), als de reactie positief is, als wij ons aan de verandering aanpassen, hetgeen wordt gevoeld als een gevoel van geluk, van overstijging, het is enthousiasmerend; ofwel gaat het om een dystress als de reactie negatief is, als deze tot ongeluk leidt, tot depressie, tot morele en fysieke ontredde, daarna tot ziekte. Als er geen reactie is, spreekt men van astress of van neustress, als de uitwerking neutraal is en niet tot een opvallende consequentie leidt.

Stress definiëren komt er dus op neer om de drie verschillende consequenties te vergelijken van deze staten die zijn dystress, eustress en neustress.

Wij zullen beginnen met het negatieve aspect, de dystress, want het is het werkelijk enige bekende. Deze staat is intens onaangenaam, pijnlijk en moeilijk te verdragen. Hij wordt zelfs weergegeven door fysieke smarten, want gevoelens van beklemming, problemen met ademhaling, hart of spijsvertering. Deze smarten, deze beklemmingen hebben in het begin geen enkel anatomisch draagvlak, zij worden niet door organische kwetsuren voortgebracht, maar vormen er niet minder waakzame signalen door. Zij geven het feit weer, dat ons wezen in moeilijkheden verkeert, zelfs in de onmogelijkheid om een probleem op te lossen en dus innerlijke vrede te vinden. Deze dystress is de consequentie van de disharmonie van het bewustzijn met de vitale energie van het Kosmisch Bewustzijn. Deze disharmonie heeft kunnen ontstaan uit een negatieve handeling jegens anderen of uit een verkeerde gewoonte, of ook nog uit een conflictsituatie. Een dergelijke stress, juist als deze in negatieve zin wordt gevoeld, kan positief worden, als die als een signaal wordt beschouwd, en kan daarin van nut zijn als die de persoon opwekt in het innerlijk van zichzelf te duiken teneinde te onderzoeken wat niet gaat, zijn bewustzijn hem de oorzaken van zijn dwalingen horen presenteren en om de beslissingen te nemen, die dit hem oplegt. Deze dystress kan dus positief worden.

De tweede stress is wat wij eustress noemen, weldadige reactie, euforiserend en aangenaam, van tonische, constructieve, verlichtende en vruchtbare kwaliteit. Deze conditie kan zich spontaan manifesteren, als wij goede daden verrichten, of kan ook nog volgen op de reactie van dystress, als deze wordt overwonnen door innerlijke beheersing. Eustress is het teken van een hernieuwde harmonisatie en opnieuw in evenwicht brengen. Hij wordt gekenmerkt door een euforiserende secondaire sensatie op de afscheidingen van endorfine hormonen. Hij brengt een sensatie van verwezenlijking en tevredenheid voort. Het kan leiden tot wonderbaarlijke materiële realisaties, slagen in zelfs ongunstige condities of in het manifesteren van creatieve kenmerken.

Tot slot is de derde stress wat wij de staat van astress of neustress noemen, het is een neutrale staat van sereniteit, verbondenheid en contemplatie. Het is een staat van rust en besparing. Het wordt gewoonlijk spontaan gemanifesteerd voor wie het zoekt, bijvoorbeeld dankzij meditatie, en maakt het mogelijk om in contact te treden met het bewustzijn en het Goddelijke licht dat in ons is. Deze staat geeft de bewuste inlijving van de Vitale Kracht weer, die het wezen op alle niveaus weer in evenwicht brengt en iedere cel van het lichaam regeneert. Hij wekt de intuïtieve eigenschappen op, ontwikkelt de capaciteiten van het geheugen, ontdekking, vindingrijkheid en artistieke schepping.

Het is moeilijk om een grens te stellen tussen deze staten, want gewoonlijk schommelt ons bewustzijn heel vaak, automatisch, tussen dystress en eustress: de enige staat die men bewust zou moeten trachten te bereiken, is de staat van astress of neustress. Het is in feite deze staat die de realiteit in ons en het is heel vaak dat men in de staat van astress het antwoord vindt, dat het mogelijk maakt van de dystress naar de eustress te gaan; in meditatie vindt men het antwoord dat het mogelijk maakt om gebruik te maken van de energie van de stress en deze te beheersen. Door deze staat komen wij tot het ontdekken van de aard van ons wezen en wat de band doet groeien, die ons verenigt met de rest van het universum volgens zijn natuurwetten.

Het aloude begrip karma

Het is niet mogelijk om verder te gaan in de ontdekking van stress zonder er een complementair element van filosofische orde aan toe te voegen. Het gaat om het vestigen van de band die bestaat tussen stress en het aloude begrip van karma. Voor diegenen van onze lezers die niet weten wat karma is, willen wij hier eerst enkele verduidelijkingen brengen: in karma is er sprake van de condities die het individu tegemoet moet gaan; dat doet trouwens onmiddellijk denken aan stress.

De wet van karma rechtvaardigt deze condities door te verklaren dat het het individu zelf is, dat de omstandigheden van zijn huidige leven door zijn houding in het verleden veroorzaakt. Met houding in het verleden bedoelen wij dat het de daden en de gedachten tegelijk zijn, die de materialisatie van het toekomstige karma voorbereiden. Men gebruikt om dat te definiëren ook de term wet van compensatie. In die zin is karma voor mystici dus niet verbonden met toeval. Er bestaat in het verleden van ieder persoon een oorzaak die het voortbrengt, terwijl men voor stress neiging zou hebben te denken dat het verstoken is van oorzaak. Waarom dan niet overwegen dat stress de consequentie van karma is?

Als men goed nadenkt, kan men beseffen dat er zich geen stress voordoet zonder oorzaak. Het mechanisme van de stress, zoals wij het gaan beschrijven, is er een bewijs van. Het is gemakkelijk te begrijpen, hoe stress kan worden bepaald door een wijze van denken en handelen; bijvoorbeeld iemand die vanaf zijn vroegste kindertijd in angst voor duisternis is opgegroeid en die men liet geloven dat er schimmen zijn of kwaadwillende wezens die zich in het donker manifesteren, zal altijd in zich een soort vrees voor de duisternis houden, die in staat is om hem bang te maken of nerveus en gestrest, als hij eens 's nachts een woud moet doorkruisen. Het is dus erkend dat stress zijn oorzaak kan vinden in onze mentale houding. Het is daarentegen moeilijker te geloven dat onze oude daden stresserende condities kunnen voortbrengen. Het is echter wel het begrip dat in stress moet worden ingebracht. Het zou interessant zijn te spreken van ziektes door stress, zoals men in filosofische tradities heeft gesproken van karmatische ziekten. Deze ziekten worden verklaard door onze levenswijze, als wij natuurwetten schenden, door onze wijze van denken evenals door onze voedingsgewoonten. Geprobeerd moet dus worden te beginnen met de stress opnieuw te overwegen in het licht van deze filosofie van het karma.

Zoals wij zonet gezegd hebben, is het onze mentale en spirituele houding die ons karma scheidt, maar karma is geen bestraffing noch een negatieve wet; er bestaan immers evenveel gunstige of positieve karma's als zware, negatieve karma's. Stress, consequentie van karma, kan dus evengoed positief als negatief zijn. Over het algemeen komt het karma waarop wij ons voorbereiden, precies naar voren op het moment dat wij gereed zijn geworden om het te aanvaarden en te begrijpen, zelfs als wij er niet altijd objectief bewust van zijn. Wij weten dikwijls intuïtief dat wij door ons gedrag vroeg of laat bepaalde condities provoceren, die zich in de toekomst zullen manifesteren; deze condities kunnen, als ze onaangenaam zijn, dan dystress voortbrengen of eustress, al naar onze houding tegenover de fouten uit het verleden die in het heden gevolgen hebben.

Eigenlijk zou men in staat moeten zijn om in stress het ongemak moeten herkennen als tastbare manifestatie van karma. Dat zou kunnen helpen om de oorzaken van bepaalde ziekten beter te begrijpen. Als wij het voorbeeld nemen van personen die zich slecht op hun gemak in hun lichaam voelen, die lijden aan psychosomatische onevenwichtigheden, zoals darmontsteking, astma, hartkloppingen, endocriene problemen, deze personen worden per slot van rekening gedwongen een psycholoog te consulteren of om te doen wat men een analyse noemt. Een beetje als vroeger zouden deze personen zich toevertrouwd hebben aan een biechtvader. Als zij in feite de banden beter kenden, die stress en karma regeren, in plaats van de oplossing door anderen te horen zeggen of dat men hen helpt om de problemen in hun plaats op te lossen, zouden deze personen waarschijnlijk moedig geslaagd zijn om innerlijk de dwalingen te vinden, die hun karma en dystress veroorzaakten. Dit kan bijvoorbeeld een herhaald conflict in het gezin, bij het eten of ook nog herhaalde zorgen op het moment van inslapen.

Neem het geval van bijgelovigheid die erin bestaat te denken dat men ziek is, omdat iemand een vloek over je heeft geworpen. Bij deze personen is het simpele feit 's avonds te gaan slapen terwijl men eraan denkt, voldoende om zich in mentaal opzicht te vergiftigen. Dat wordt dan zeer werkelijk, want angst raakt het onderbewustzijn en schept een steeds constanter malaise die door de herhaalde angstige stimulaties de bijniere verstoort en uiteindelijk bepaalde hogere zenuwcentra schaadt, met name het limbische systeem dat het centrum is van onderscheid van de waarheid. Men heeft voorbeelden gemeld, zoals het verhaal van een hoofd van een onderneming die meende door kanker te zijn getroffen en van wie de bloedpercentages aan corticoïden, het door de bijniere uitgescheiden stresshormoon, permanent veel te veel was. Deze chronische vergiftiging van het mentale brengt hem uiteindelijk tot een zelfmoordpoging. Dit verhaal zegt ons niet dat deze bron van zijn zorgen beroepsmatig was, het feit dat hij in zijn beroep grote onrechtvaardigheden had begaan, zover gaand ten onrechte sommigen van zijn medewerkers te laten beschuldigen om hun plaats in het bedrijf in te nemen.

Dit is niet nieuw. Al diegenen die bekend zijn met het begrip karma, weten heel goed dat het zeer negatief is om liever anderen te beschuldigen dan in zichzelf de oorzaken van karma en stress te zoeken. Vandaag de dag spreekt men nauwelijks meer van karma, men spreekt van stress en de stresserende sociale condities; de termen zijn veranderd, maar het resultaat is hetzelfde.

Wij moeten nu terugkomen op karma. Wij hebben gezegd, dat er evenveel negatieve condities bestaan als positieve. Wij spreken daarin niet van het karma dat wij gereed zijn voor onze voortgang aan te nemen en dat ons dwingt tot over-

schrijding. Wij willen liever spreken over het karma dat echt positief is, over deze energie die het hart met vreugde vervult en de ziel voert naar de gebieden van licht, vrede en universele Liefde. Dit is het gevolg van het positieve karma. Het kan onmiddellijk zijn, als wij er bijvoorbeeld in slagen een verstorende conditie om ons heen of in ons te beheersen. Wanneer het bijvoorbeeld mogelijk is een dwaling in ons karakter te ontdekken en wij beetje bij beetje door de inspanning van de wil, erin slagen deze te overstijgen, is iedere fase in het succes om een verkeerde gewoonte te verbeteren positief karma dat meer geluk brengt dan het feit alleen zich te laten gaan in de verkeerde neigingen van de menselijke aard. Als wij deze vergelijking tussen stress en karma aanvaarden, kunnen wij zeggen dat stress dus die positieve kracht is, die de mens ertoe brengt de onuitwisbare ervaring te krijgen van de Goddelijke Tegenwoordigheid in zich, hetgeen hem beetje bij beetje leert om de decreten van zijn bewustzijn te respecteren.

Hoofdstuk II

Bewust energie

Stress, vermogen van het leven

Wij zullen nu meer in detail zien, hoe stress de manifestatie kan zijn van het vermogen van het leven. Deze bewering kan verrassend lijken. Het is immers nog moeilijk te zien dat het bewustzijn en de gedachten kunnen worden samengebracht met een energie, een elektronische scheppende kracht. Het is weinig waarschijnlijk dat men de gedachte van een universele kracht laat aannemen, die van intelligente aard is. Ieder kan echter constateren dat stress een soort energie is, die het gehele gamma aan vibrerende krachten samenbrengt, of het nu bijvoorbeeld gaat om stressende geluiden, fysieke schokken, plotselinge temperatuurwisselingen of chemische stress. Dat alles staat in verband met krachten in beweging, al waren dat alleen die waarvan het gevolg de verplaatsing van elementen is, die in ons organisme binnenkomen en er zich verspreiden zoals kiemen die tussen de weefsels glijden en aan onze cellen vastplakken.

Wat moeilijk te erkennen is, is dat gedachten, die ook, dat evenzeer kunnen. Stress brengt duidelijk de waarnemingen op de verschillende niveaus van het bewustzijn van ons wezen voort. Wat begrepen moet worden, is hoe er in ons brein, als wij door de kracht van het universum worden beïnvloed, zintuiglijke waarnemingen worden geschapen en hoe ons sympathische systeem, drager van

ons onderbewustzijn, kan antwoorden op deze intelligente verzoeken die het binnendringen. Dat komt erop neer zich af te vragen wat de bron van de keuze is, van de vrije wil, en wat de aard van onze bewustzijnsstaten is en van de verschillende gewaarwordingen die in ons brein ontstaan. Dat is wat wij zullen proberen in detail te overwegen.

Naar wat wij eruit opmaken, scheppen de door deze krachten binnengeleide gedachten in ons immers negatieve of positieve sensaties en emoties, daarna al naar het geval gunstige of ongunstige natuurlijke condities. Wel moet erkend worden dat het heel vaak onze mentale houding is, die de materiële consequenties van onze daden conditioneert. Het is hetzelfde, want de energie die stress geeft, is de essentie van de universele beweging, het is de essentie van het leven dat de gehele schepping leidt.

Al naar men zich ertegen verzet of daarentegen naar men zich met de bron ervan in harmonie brengt, verschijnt stress nu eens als een bijstelling, een herschikking, dan weer als een hulp en een stimulans. De gewaarwording met stress wordt dystress, ellende of onaangenaamheid, als wij ons met de natuurwetten in onmin met de natuurwetten aantreffen en ons verzetten tegen de beweging van de vitale kracht van het universum, een kracht die als intelligent wordt beschouwd. Dit is even waar op een fysiek niveau als op het niveau van de gedachten als op dat van de spirituele emoties.

Als men een rechte lijn wil trekken en men afwijkt van de liniaal, zegt ons brein ons de beweging van de arm te wijzigen. De energie of de kracht van het leven heeft altijd neiging om ons zo te beïnvloeden en dat wordt weergegeven door positieve of negatieve emoties, door aangename of onaangename gedachten, al naar ons leven is gemaakt naar oprechtheid of gebrek aan harmonie. Wat telt is dus niet de stress zelf, het is evenmin de wijze waarop wij het opvatten, het zijn eerder de consequenties die wij er op het moment nu uit trekken, teneinde ons toekomstig leven te verbeteren. Het zijn de beslissingen die het veroorzaakt. In die zin is de vitale energie de motor van stress. Dit is het antwoord op de wet van verandering. Het is onze onwetendheid van de natuurwetten, die het onverdraaglijk en negatief maakt.

De vitale kracht – eustress en dystress

Om over gevolgen van stress te spreken, of deze nu positief of negatief zijn, moet de bewuste vitale kracht worden beschreven, die in het geding is.

Zoals wij al hiervoor hebben gezegd, eindigt dystress in onevenwichtigheid en ziekte, ellende en pijn. Eustress daarentegen is een stimulans die dwingt tot verandering, verbetering van de gezondheid, en versterkt de vitale energie in ons, geluk en evenwicht, op voorwaarde dat een fase van neustress of astress gevolg kan geven aan de vraag die deze veroorzaakt. Neustress is een beetje als de rust na fysieke inspanning. Dat alles komt overeen met de effecten die de vitale kracht op onze gedachten en emoties heeft.

Laten wij allereerst analyseren wat er gebeurt in eustress of positieve stress. Wij zien een inbreng van neurovegetatieve functies door stimulering van het orthosympathische systeem. Dit deel van het zenuwstelsel is autonoom, onvrijwillig, bevolen door ons onderbewustzijn of ons innerlijk Zelf. Het moet de vitale energie kanaliseren die het leven handhaaft in dit of dat deel van het lichaam of overal tegelijk. De gehele beheersing bestaat in het kennen en ervaren van deze vitale energie in ons teneinde ermee samen te werken, de bron ervan te zoeken, meer mogelijk te maken om door ons heen tot uitdrukking te komen en in ons gehele wezen. Als ons lichaam in stress hulp zoekt, dan wordt deze energie gemobiliseerd op intelligente wijze om de functie van onze organen te versterken, onze fysieke, mentale, emotionele en psychische capaciteiten te verhogen. Het is de vitale kracht die in een ogenblik ons gehele wezen, gehele lichaam en ons gedrag onderdompelt en ons voert tot zelfoverwinning naar genezing.

Door middel van het sympathische systeem en de haarvaten doorloopt deze energie ons lichaam. Het is een soort innerlijke wil, dichterbij onze emoties en ons psychisme dan bij het simpele intellect, die er de loop van leidt. De wetenschap heeft aangetoond, hoe het organisme in een positieve stress van bescherming of reactie op een agressie op de volgende manier wordt beschermd: de pupillen worden wijder, als het ware om het licht beter binnen te laten dringen. De zweetklieren van het voorhoofd en handen worden aangesproken. Men weet dat dit kan helpen om de grip op de doelen te begunstigen en koelt het uiteinde van het hoofd af, dat zelf oververhit is door de toevloed van bloed, in verband met de verwijding van de haarvaten van het brein. Het hart, de spieren, het brein hebben hun haarvaten die worden verwijd, terwijl die van de huid samentrekken. De massa bloed en de vitale energie worden zo verspreid van de huid naar de belangrijke organen. Het hart, de ademhaling versnellen, de bronchiën worden verwijd als het ware om de toestroom van ademhalingsenergie te verhogen. Alle spijsverteringsfuncties worden vertraagd, de noodzakelijke energie voor de spijsverteringsverbranding wordt dan geheel naar de organen van de reactie op de stress afgewend.