



Wachters op de drempel

In 'Coaching en Bewustzijn' beschrijf ik de Jakobsladder. De 14 treden van de ladder staan voor bewustzijnsniveaus, die weer gegroepeerd kunnen worden in 4 hoofdfasen:

1. de vorming van het ego
2. de transformatie van het ego
3. de overgave van het ego
4. leven in wijsheid

De aandacht gaat in mijn boek haast vanzelf uit naar de mogelijkheden en moeilijkheden bij de **overgangen** tussen verschillende niveaus van bewustzijn. Want juist op de grenzen tussen de niveaus ligt het werkterrein van de coach. Dat werk heeft duidelijk twee kanten. Enerzijds is coaching gericht op groei en verruiming van het bewustzijn en dus op het bereiken van een hogere trede op de Jakobsladder. Maar er is een andere kant die minstens zoveel aandacht verdient: het loskomen van de beperkingen en conditioneringen op het niveau, dat je achter je wilt laten. Daar kunnen zich grote weerstanden en angsten voordoen, die zich niet zomaar opzij laten schuiven.

In esoterische geschriften van Madame Blavatsky (theosofie), Rudolf Steiner (antroposofie) en Kim Michaels (Summit Lighthouse) is sprake van de '**wachter op de drempel**'. In hun beschrijvingen van deze figuur vond ik aanknopingspunten om de drempels tussen de treden van de Jakobsladder te verhelderen en meer aanschouwelijk te maken.

We komen de wachter dus tegen op de drempel van verleden en toekomst. Elke keer als we een nieuwe richting kiezen in ons denken, voelen en/of handelen, worden we onvermijdelijk geconfronteerd met alles in ons dat niet in overeenstemming is met die nieuwe richting.

Rudolf Steiner: *'Het wordt de mens duidelijk hoe hij in het verleden zelf de basis heeft gelegd voor het tegenwoordige. Zijn wezen wordt daardoor tot op zekere hoogte voor hem blootgelegd'*.

Je kunt het dus ook zo bekijken: juist als gevolg van het nieuwe besluit of voornemen, wordt de weerstand actief! En daardoor worden we ons bewust van het werk dat nog vóór ons ligt. Vanuit die inzichten begint het moeizame proces van de bevrijding van het bewustzijn uit haar conditioneringen.

Fase 1: de vorming van het ego

Een volwassen, autonoom individu worden is geen kleinigheid. Wanneer kun je zeggen dat je onafhankelijk bent, dat je in staat bent om zelfstandig beslissingen te nemen?

Ongemerkt worden we geconditioneerd door onze omgeving, onze opvoeding, de cultuur waarin we opgroeien en zeker ook door de genetische bepaaldheden van ons lichaam. De neiging om ons te conformeren is groot. Afwijkers van de norm kunnen allerlei soorten van moeilijkheden verwachten.

De wachter op de drempel naar volwassenheid kan een autoriteitsfiguur zijn, die een dwingende invloed uitoefent. Hij kan een abstracte vorm aannemen als 'de kerk' of 'de politie'. Hij kan zich voordoen als een tegenstander die je in een droom de weg verspert. Het kunnen machtige tegenstanders zijn, maar ze zijn slechts machtig zolang je hen die macht geeft. Er is moed voor nodig om de confrontatie aan te gaan, want hun autoriteit boezemt angst in.

De rebel denkt dat hij de strijd kan winnen door zich te verzetten, maar de machtigste wachter op de drempel zit in hem zelf. Want al die autoriteitsfiguren beïnvloeden je denken, voelen en handelen ook als ze er niet zijn, want dan klinken ze als stemmen in je hoofd. Het zijn delen van jezelf, die stammen uit de tijd dat je nog een diep ontzag had voor deze figuren die toen nog jouw voorbeelden waren. Dat kan dus betekenen dat je op de drempel naar volwassenheid het gevoel krijgt dat je ontrouw bent aan jezelf: je laat los wat je lang hebt gekoesterd als waar en waardevol om na te streven. Je kunt ook het gevoel hebben dat je ontrouw bent aan je ouders en opvoeders, zeker als ze je dat ook nog eens verwijtend voor de voeten werpen.

Echte autonomie, echte onafhankelijkheid kan niet bestaan zonder deze wachters op de drempel te ontmoeten en te leren kennen. Pas dan verliezen ze hun macht.

Fase 2: de transformatie van het ego

Het begint hoopvol als het ego eenmaal vrij en onafhankelijk is. Alles is mogelijk, elke toekomst is denkbaar, de verbeelding regeert. Maar de volgende treden op de Jakobsladder zijn uitermate confronterend. De werkelijkheid is weerbarstig. Oude gewoontes raak je niet zomaar kwijt. De wereld om je heen verandert niet of niet zo snel als je wel zou willen. Hoe hoger je verwachtingen, hoe dieper de teleurstelling. Het leven is niet alleen een opgaande lijn van groei naar steeds meer. Dood en aftakeling zijn onvermijdelijk. Alles wat je bereikt, kun je ook weer kwijtraken.

De wachter op de drempel kan de ervaring van een diepe teleurstelling zijn, die je de moed beneemt om verder te gaan met je leven. Het kan een ziekte zijn of de dood van iemand die je dierbaar is. Het vrije ego wil eigenlijk dat het leven zich voegt naar zijn wensen. En als blijkt dat dat niet zo is, wat heeft het dan voor zin om te leven?

Elke spirituele traditie confronteert je met de eindigheid en de broosheid van het aardse bestaan. Al die tradities voeden je op in bescheidenheid en dienstbaarheid. Zo belangrijk ben je niet. Ze leren je te leven met ontzag en respect voor dat wat groter is dan jezelf, inclusief al je gekoesterde idealen en grote waarheden.

De grootste wachter op de drempel zit steeds in jezelf. Het kan je trots zijn, waardoor je niet kunt buigen. Het kan je wilskracht zijn, waardoor je je niet kunt overgeven. Het kan je kennis zijn die je niet toestaat om het mysterie te erkennen. Misschien is het je haast om iets te bereiken waardoor je niet ziet wat vlakbij is.

Fase 3: de verruiming van het ego

Voor ons allemaal komt ooit dat paradoxale moment dat het ego niet kan groeien zonder eerst te krimpen. Het is bijna een standaardterm geworden in spirituele kringen: 'loslaten'. Dat kan nogal wat betekenen. Het kan het loslaten zijn van gekoesterde ideeën, het kan het opgeven zijn van controle over jezelf en/of je omgeving. Het kan je angst zijn, of je gehechtheid aan iets of iemand. In alle gevallen sta je op de drempel van het onbekende. Waarom zou je zo'n onzekere stap wagen? Als je je ankers loslaat, kun je op drift raken en lelijk verdwalen.

Het eerste wat hier nodig is, is het objectieve inzicht dat loslaten onvermijdelijk is, omdat je oude overtuigingen, je controle, je zekerheden etc. niet meer bieden wat ze beloven. Je komt tot de conclusie dat doorgaan op de bekende weg niet langer wenselijk is.

Het tweede wat nodig is, is vertrouwen. In 'Coaching en Bewustzijn' schrijf ik over de relatie van het bewuste ego met het onbewuste. Je kunt op een punt komen dat je je laat leiden door je onbewuste. Het kan een intuïtieve inval zijn die je besluit te volgen of een droom die oproept tot verandering. De kern van de situatie is dat je de leiding over je leven en de koers die je kiest, afstaat en je vertrouwen geeft aan 'iets' dat je ervaart als wijzer en meer omvattend dan jezelf.

De wachter op de drempel kan hier enorme vormen aannemen. Je 'gezond' verstand bindt de strijd aan met je onverantwoorde irrationele bevestigingen. Je behoefte aan controle kan enorm opspelen, juist op het moment dat je de controle wilt opgeven. De angst voor het onbekende dwingt je haast om terug te gaan naar het bekende. Je wordt er niet gelukkig van, maar daar weet je tenminste waar je aan toe bent.

Fase 4: leven in wijsheid

Op de lagere treden van de Jakobs ladder ontmoet je de wachter nog grotendeels buiten jezelf in de vorm van mensen of maatschappelijke instituties die macht over je hebben, in het oordeel van je omgeving, de weerbarstige werkelijkheid die zich niet wil voegen naar jouw wensen, de tegenslagen van het lot, je onvermijdelijke karma, enzovoorts. Rebelle en verzet vormen maar het halve antwoord. Als we beter kijken, ontdekken we dat we vooral onszelf tegenkomen.

Op de hoogste treden van de Jakobs ladder verdwijnen steeds meer grenzen en groeien we naar een steeds meer omvattende eenheid.

John Lilly geeft in 'Het centrum van de cycloon' een cijfer bij elk van de treden van de Jakobs ladder. Het getal geeft aan hoeveel overtuigingen je koestert. Op het onderste niveau heb je er 6144, waarvan het merendeel onbewust. Bij het bestijgen van de Jakobs ladder worden die onbewuste overtuigingen bewust gemaakt en geneutraliseerd. Op het hoogste niveau blijven nog maar 3 overtuigingen over:

1. **Ik ben oneindige kracht** (denk aan Jezus die zei dat als we het geloof hadden zo groot als een mosterdzaadje, we in staat zouden zijn om een berg te verplaatsen).
2. **Ik ben in perfecte harmonie met de hele schepping** (er is geen strijd met wat er is).
3. **Ik ben eeuwig** (geboorte, dood en karma vinden plaats binnen een beperkte dimensie van een grotere werkelijkheid).

We zijn dit verhaal begonnen bij het onderste niveau, onze meest onbewuste staat. Daar is het duidelijk dat we afstammen van apen, dat we bepaald worden door de genen van onze voorouders, dat we gevormd worden door de plaats en de cultuur waarin we geboren worden.

Laten we nu eens van boven naar beneden kijken. Dan gaan we uit van een heel ander mensbeeld. De drie overtuigingen van het hoogste niveau tekenen onze ware kern als goddelijk, eeuwig en zelfs almachtig. Als je je daar bewust van bent, is niets onmogelijk. Gek genoeg zit daar juist de grootste angst.

Nelson Mandela benoemt denk ik de machtigste wachter op de drempel: 'Onze diepste angst is niet dat we tekortschieten. Onze diepste angst is dat we grenzeloze macht hebben. Wat ons het meeste angst inboezemt is niet onze duisternis, maar ons licht. We zijn geboren om de glorie van God die in ons is, te manifesteren'.