

# Hoe te leven zonder angst en zorgen / How to live without fear and worry

## Hoofdstuk 1 / Chapter 1

### Angst en zorgen

Angst en zorgen zijn de prijs die we betalen om het leven als mens te leiden. Onze vatbaarheid voor bezorgdheid is de grondreden van onze problemen.

Angst en zorgen schijnen een onlosmakelijk onderdeel te zijn van het leven als mens. Iemand die opgaat in de stoffelijke wereld is niet vrij van deze onaangename mentale toestanden.

Waarom en waarover maken mensen zich zorgen? Hun zorgen zijn toe te schrijven aan verschillende verbintenissen en verantwoordelijkheden die ze hebben. Ze voelen zich tekortschieten wanneer ze zichzelf met anderen vergelijken. Misschien ben ik niet goed genoeg voor die baan", of Ik denk dat ik niet slim genoeg ben om indruk te maken". Ze kunnen bang zijn zichzelf te zijn in de aanwezigheid van anderen, dus zeggen ze uiteindelijk tegen zichzelf: Ik kan de mensen toch niet laten zien wie ik echt ben. Als ik dat doe, zouden ze hun vertrouwen in mij kunnen verliezen of mij betuttelen." Dus doen ze zich anders voor dan ze werkelijk zijn.

Mensen maken zich veel zorgen over hun lichamelijke voorkomen. Mannen maken zich zorgen als ze kaal worden, terwijl vrouwen zich zorgen beginnen te maken wanneer er rimpels op hun gelaat verschijnen, wanneer ze te dun of te dik zijn, te donker of te bleek, te lang of te kort, enzovoorts.

Mensen zijn bang bekritiseerd te worden, door anderen aangevallen te worden of berispt te worden door hun superieuren. Ze zijn bang hun ideeën of opinies aan te dragen voor een menigte uit angst belachelijk gemaakt te worden, maar ze zijn boos op zichzelf wanneer iemand anders datzelfde idee aandraagt en met de eer gaat strijken.

Ze hebben het gevoel dat ze door kritiek belemmerd worden, zelfs wanneer ze beseffen dat dergelijke kritiek on-

verdiend en niet gerechtvaardigd is.

Ze maken zich zorgen over hun gezinnen. Misschien ben ik toch niet zo'n goede vader, moeder, zoon, of

dochter." Sommige mannen maken zich zorgen dat hun mooie vrouwen met andere mannen uitgaan. Tegelijkertijd kunnen vrouwen zich zorgen maken dat hun knappe mannen hen in de steek zullen laten of hun tijd met andere vrouwen doorbrengen. Ongetrouwde mensen piekeren hoe ze kunnen trouwen, terwijl sommige getrouwde stellen er over piekeren hoe alleen ze zijn zonder kinderen. Aan de andere kant maken diegenen die veel kinderen hebben zich er voortdurend zorgen hoe deze het beste opgevoed kunnen worden; Misschien houdt mijn vrouw/man niet meer van mij en laat zij/hij me alleen met de kinderen achter", of Ik vraag me af of mijn kinderen op mijn oude dag voor me zullen zorgen". Sommige ouders maken zich ten onrechte zorgen over de veiligheid van hun kinderen, of ze genoeg huishoudgeld hebben, over de veiligheid van hun huis en de gezondheid van hun dierbaren.

Op hun werk moeten mensen problemen het hoofd bieden bij het uitvoeren van hun taken en hebben ze moeilijkheden bij het nemen van beslissingen. En als mijn beslissing nu fout blijkt te zijn?" Moet ik mijn aandelen en obligaties nu of later verkopen?" Kan ik mijn personeel vertrouwen met geld of zullen ze tijdens mijn afwezigheid de zaak bedriegen?" Sommigen maken zich zorgen over mogelijke verliezen, over het feit dat ze geen promotie krijgen of dat ze te veel verantwoordelijkheden toebedeeld krijgen. Sommigen zijn zorgelijk omdat ze denken dat collega's jaloers op hen zijn.

In feite is de lijst van zorgelijkheden waaraan mensen dagelijks het hoofd moeten bieden eindeloos. Het leven als mens is vol van zorgen en angst, die in de donkere hoeken van de geest op de loer liggen. De mens heeft zoveel angsten: angst voortkomend uit onzekerheid, angst voor vijanden, angst voor honger, angst voor ziekte, angst rijkdom en bezittingen te verliezen, angst voor ouderdom, angst voor de dood en zelfs de angst voor het volgende leven.

Een mens maakt zich niet alleen zorgen wanneer de dingen verkeerd gaan, hij maakt zich zelfs zorgen wanneer alles gemakkelijk gaat! Hij roept een vaag gevoel van angst voor de geest dat alles plotseling verkeerd kan gaan en dat het geluk waarvan hij nu geniet verdriet kan worden. Hoewel sommigen zeggen dat geen bericht goed bericht is, maken mensen zich zorgen wanneer er helemaal geen bericht is. Dergelijke ongegronde zorgelijkheden vullen hun leven met overmatige angst. Een dergelijke vorm van rampzaligheid overkomt de hele mensheid.

Niemand is er vrij van, behalve diegenen die volmaakt of geheel zuiver van hart zijn.

De oorzaak van zorgen

Van alle nadelige mentale toestanden is een van de meest ongezonde en gevaarlijke die van aanhoudende zorgelijkheid. Waarom maken mensen zich zorgen? In laatste analyse is er slechts een antwoord. Mensen maken zich zorgen door het idee 'mij' en 'mijn', ofwel door wat in het Boeddhisme bekend staat als 'de begoocheling van een Zelf'.

Bijna alle dieren lager dan de mens worden gedreven door een instinct. Dit is niet het geval bij de mens, die een hoger denkvermogen heeft en ook intuïtie. Met zijn rationeel denken schept hij voor zijn zelfbehoud het idee van een bestendig ego. Het Boeddhisme is uniek in de geschiedenis van het menselijk denken, omdat het aangeeft dat het Zelf- of Ziel-idee louter een concept is dat niet overeenkomt met de werkelijkheid. Uit dit geloof in een 'Zelf' ontwikkelt iemand verkeerde ideeën als 'mij' en 'mijn', tezamen met alle begeertes, zelfzuchtige verlangens, dunk, trots en andere onheilzame gedachten. Dit concept van een 'Zelf' is de belangrijkste bron van alle problemen, van persoonlijke conflicten tot en met oorlogen tussen landen.

Vanuit het idee van een 'Zelf' gelooft de mens in de verkeerde notie van een bestendig lichaam dat bevredigd moet worden, en bij tijden vervalt hij in uitersten om het begerige lichaam te bevredigen. De angst dat zijn behoeften en wensen niet helemaal vervuld zouden kunnen worden, brengen hem zorgen en bezorgdheid.

Vandaar dat zorgelijkheid niets anders is dan een negatieve geestestoestand die voortkomt uit gehechtheid aan wereldse genietingen. Hoe sterker de gehechtheid aan iets is, hoe groter de angst het te verliezen. Op het moment dat een bepaalde behoefte bevredigd is, begint de persoon naar iets anders te verlangen.

Op dezelfde manier vreest iemand in aanraking te komen of te zijn met iets wat onwenselijk geacht wordt. Deze gehechtheid aan aangename gevoelens en weerzin ten opzichte van onaangename doen zorgen opkomen. Wanneer het op de spits gedreven wordt, kunnen angsten opkomen, doordat de gehechtheid aan of de omgang met specifieke objecten of situaties op zich al schadelijk voor de persoon zijn. Zulke gevallen staan bekend als fobieën, zoals angst voor het donker, angst voor afgesloten ruimten, pleinvrees, hoogtevrees, angst voor dieren, angst voor duivels en geesten, angst voor bepaalde dieven, angst voor vijanden, angst voor betoveringen en illusoire angsten

aangevallen of gedood te worden door iemand die op de achtergrond op de loer ligt.

De zorgen en het leed die een mens ervaart, zijn niets anders dan de interactie tussen de zelfzuchtige

verlangens en de veranderlijke wereldse voorwaarden. Het niet kunnen begrijpen van dit feit is de oorzaak van veel

leed. Maar iemand die zijn geest heeft geoefend om de ware aard van het leven en zijn kenmerken te begrijpen,

heeft werkelijk vooruitgang geboekt in het overwinnen van zijn leed. Hij beseft dat het verdwijnen van aangename

ervaringen en van diegenen die hem dierbaar zijn, of het gescheiden zijn ervan onvermijdelijk is. Het kan elk

moment gebeuren, of het nu aan het begin van zijn leven is, in het midden of aan het einde. De enige zekerheid

in deze onzekere wereld is dat dingen tot een einde komen. Dus iemand die denkt dat hij onmisbaar is, of dat hij

in de buurt moet blijven om te zien wat er gedaan moet worden, zou er over moeten nadenken wat er zal gebeuren

als hij er niet meer is. Hij zal gemist worden en zijn afwezigheid zal misschien voor een korte tijd gevoeld worden.

Maar aangezien niemand onmisbaar is in deze wereld, zal de wereld zoals gewoonlijk zonder hem doordraaien.

Als dat zo is, waarom zou hij zich dan zo veel zorgen maken, waarom zo veel denkbeeldige angsten koesteren die

alleen maar schadelijk zijn voor zijn gezondheid en uiteindelijk de periode tot aan het einde van zijn levensreis, de

dood, bekorten?

De scheiding van samenzijn brengt ook leed. Iemand voelt zich verloren, afgewezen, hopeloos en gefrustreerd

wanneer een dierbaar iemand hem of haar verlaat. Mensen ervaren leed wanneer ze afgewezen worden door

diegenen van wie ze houden. Maar in plaats van te leren met de situatie om te gaan, door de tijd de wonden te laten

genezen, worden ze verlamd door neerslachtigheid, denken ze er steeds weer over na en zoeken ze naar wegen

en manieren om hun gebroken hart te helen. Sommigen uiten hun woede en frustratie zelfs op een gewelddadige

manier.

Angst en bijgeloof

Er is nog een ander soort angst die de menselijke geest bekruipt. Dat is de angst voor de niet te beheersen

krachten van de natuur en van het onbekende. Deze angst achtervolgt de mens al eeuwen, terwijl hij geleerd heeft

met wilde beesten om te gaan en zichzelf te beschermen tegen de aanvallen van andere stammen. In die lange

duisternis van barbaarsheid, in die voortdurende inspanning om met de krachten van de natuur om te gaan, werden de zaden van bijgeloof in de menselijke geest gezaaid. Dit bijgeloof houdt nog steeds aan en is van generatie op generatie doorgegeven tot de dag van vandaag.

Angst in zijn primitieve vorm is beschreven als een intense emotionele reactie, die gekenmerkt wordt door pogingen te ontvluchten aan de situatie waardoor zij uitgelokt wordt en door fysiologische veranderingen zoals verbleken, beven, snelle hartslag, droge mond, enz. Volgens een bekende psycholoog, John Broadus Watson, is angst een van de drie niet-aangeleerde emotionele reacties, de andere twee zijn liefde en boosheid. Watsons visie is dat angst in het pasgeboren kind teweeggebracht wordt door een plotseling verlies van steun of door harde geluiden. Zelfs de zuigeling, zo meent hij, moet affectie en bevestiging ontvangen; 'bemoederen' kan de spanning die uit fundamentele bezorgdheid ontstaat, kalmeren. Er wordt aangenomen dat bepaalde angsten in een pasgeboren zuigeling te maken zouden kunnen hebben met zijn vorige leven. Angsten die voor de dag gekomen zijn en nog helder en levend in zijn gedachten zijn. De beelden die te maken hebben met zulke vroegere angsten manifesteren zich van tijd tot tijd in de vroege kindertijd.

Wanneer de mens geconfronteerd wordt met krachten die zijn bevattingsvermogen te boven gaan, wordt het verschil tussen de primitieve mens en het beest duidelijk. Het beest past zichzelf instinctief aan en zwicht voor die kracht. Wanneer de primitieve mens omringd is door wilde beesten die sterker zijn dan hijzelf, of wanneer hij geconfronteerd wordt met natuurkrachten als regen, wind, donder en bliksem of natuurlijke rampen als aardbevingen, vulkaanuitbarstingen of epidemische ziekten, zal hij daarentegen uit angst op de knieën vallen en om bescherming van onbekende krachten smeken. Vanaf het eerste moment dat de primitieve mens een kracht buiten zichzelf waarnam waarvan hij dacht dat deze gesust kon worden door gebed, net zoals hij zelf gesust kon worden, begon hij rituelen en aanbidding te ontwikkelen en maakte hij de natuurkrachten zijn goden. Goede krachten werden goede 'goden', terwijl slechte krachten slechte 'goden' werden.

Angst komt in diegenen op die niet in staat zijn de basiswetten van de natuur te begrijpen. Als beginsel of als motief is angst het begin van bijgelovige overtuigingen. Het idee dat het mogelijk is zich het ongenoegen van een

Schepper op de hals te halen, is ingeprent in de gedachten van de volgelingen van vele religies die afhankelijk zijn van het concept 'God' voor de vervulling van alles. Het fundament van sommige religieuze systemen en soorten verering is de instinctieve angst voor het onbekende. De angst die door religies geschapen wordt, is de ergste vorm van angst, aangezien het de geest gevangen houdt en verstrikt doet raken. Angst bevordert de groei van bijgeloof dat gedijt in de mist van onwetendheid.

De mens hunkert naar zekerheid voor zichzelf en voor degenen van wie hij houdt in deze wereld van voortdurende verandering, die geen blijvende oplossing van zijn problemen kan bieden. Op het moment dat hij denkt dat hij een bepaald probleem heeft opgelost, zullen de voorwaarden veranderen die de oorspronkelijke omstandigheden omringden en zal weer een ander stel problemen opkomen, wat hem net zo verward en verloren doet zijn als voorheen. Hij is bezorgd als een kind dat zandkastelen op het strand bouwt en bang is voor elke golf die op hem af komt.

Door dit verlangen naar zekerheid en de angst voor de dood wordt de mens een prooi van bijgeloof. Omgeven door het mysterie van het universum ontplooit hij vertrouwen in dingen waarvoor hij bang is. Het zijn onwetendheid en angst voor het onbekende die vroege religieuze overtuigingen hebben doen ontstaan en de werkingen van het universum verklaard hebben in termen van onfeilbare bovennatuurlijke godheden, van wie aangenomen wordt dat zij alles wat er gebeurt, beheersen. Zelfs al heeft de wetenschap veel gedaan om dergelijke mythen te verdrijven en de kennis van de moderne mens te verbeteren, blijft veel van het bijgeloof dat de mens van het verleden heeft geerfd bij hem en moet hij zichzelf nog steeds vrijmaken van deze zichzelf opgelegde slaver-

nij. Bijgeloof verzwakt en knecht de geest. Bijgelovige ideeën, overtuigingen en praktijken zijn niet alleen maar onder de onontwikkelde mensen ingeworteld, maar vreemd genoeg net zo goed bij de hoogontwikkelde.

De samenleving zou zich de woorden van de Boeddha moeten herinneren toen hij zei: Waar dan ook angst ontstaat, het ontstaat in de dwaas en niet in de wijze."

Wat doet zorgelijkheid ons aan?

Wanneer afgunst, haat en angst habitueel zijn," zegt Dr. Alexis Carrel, zijn ze in staat heuse ziekten te

veroorzaken." De medische wetenschap is van mening dat ziekten als suikerziekte, hoge bloeddruk, maagzweren, huidziekten en astma verergerd worden, zo niet feitelijk veroorzaakt worden, door bezorgdheid en zorgelijkheid.

Gedachten kunnen organische kwalen voortbrengen, aangezien we er toe neigen datgene aan te trekken wat we in het leven verwachten. Doktoren hebben opgemerkt dat hun patienten er toe neigen te genezen in overeen-

stemming met hun eigen verwachtingen, meer nog dan dat zij genezen volgens de aangegeven prognose. Mentaal leed verstoort in hevige mate een goede gezondheid. Zakenlieden die niet weten hoe zij zorgelijkheid en gespannen situaties het hoofd moeten bieden, sterven vaak op jonge leeftijd. Diegenen die kalm blijven en hun innerlijke vrede bewaren, ondanks de uitwendige opwinding van het wereldlijke leven, zijn gevrijwaard van nerveuze en organische kwalen.

De ervaring heeft geleerd dat een groot aantal fysieke en mentale ziekten kan worden toegeschreven aan zorgelijkheid. Zorgelijkheid doet bloed sneller opdrogen dan ouderdom. Sommige gradaties van angst, zorgelijkheid en bezorgdheid zijn natuurlijk en zouden wel eens nodig kunnen zijn voor zelfbehoud, maar wanneer ze niet beheerst worden, zullen voortdurende angst en aanhoudende zorgelijkheid alleen maar het menselijk organisme verwoesten. Deze factoren dragen allemaal bij tot het verzwakken van onze normale lichamelijke functies.

Volgens de medische visie moet bij het behandelen van de meeste lichamelijke kwalen nauwgezet aandacht geschonken worden aan de mentale toestand van de patient. Men is ook gaan beseffen dat zorgen problemen niet oplossen, maar ze juist verergeren, wat weer iemands fysieke en mentale ondergang veroorzaakt. Daarenboven schept iemand die zich steeds zorgen maakt een ongezonde sfeer thuis, op het werk en in de dagelijkse omgeving. Door onbezonnen handelingen die ontstaan uit iemands eigen zorgelijkheid en bezorgdheid, verstoort hij de vrede en het geluk van anderen om zich heen.

Net zoals zorgelijkheid in staat is veel schade aan iemand zelf en anderen toe te brengen, zo kan ook angst dat.

Aanhoudende angst houdt iemand in een toestand van voortdurende mentale spanning en pijn. Angst erodeert het leven geleidelijk en onteert de geest. Angst is een sterke pessimistische kracht, die de toekomst duister maakt.

Als iemand een of andere vorm van angst heeft, zal zijn manier van denken hierdoor beïnvloed worden. Deze onheilzame mentale staat kan zijn persoonlijkheid eroderen en huisbaas van een geest worden.

Angst heeft zo'n sterke greep op ons dat hij terecht is gekarakteriseerd als de aartsvijand van de mensheid.

Angst is een vaste mentale toestand geworden van miljoenen mensen. Te leven in een voortdurende schrik, ineengekrompen en bezocht door de angst voor duivels, spoken, goden en godinnen, is het gemeenschappelijke lot van een mensheid die zich wentelt in onwetendheid.

Angst kan echter in paniek veranderen in gevallen van onverwachte crises, wanneer er geen voorbereidingen getroffen zijn om de dreiging het hoofd te bieden.