**Week 2, dag 4, De genotmiddelen (versie 20210514)**

Hierbij denken we aan koffie, thee, cacao, tabak en alcohol.

Weet je ergens wel dat ze ongezond zijn? Voel je dat ook zo? En waarom?

Dat is omdat je bij genotmiddelen altijd een klein beetje vergiftigd wordt. Een héél klein beetje maar. Maar toch is het zo.

En wat voor gevolgen heeft dat? De samenhang tussen lichaam en ziel verandert er door. Dus voel je je ziel op een andere manier verbonden met je lichaam, dan zonder genotsmiddelen.

 Met genotsmiddelen krijg je op een heel makkelijke manier een “***steuntje in de rug***”. Voorbeelden:

* van koffie word je wakkerder dan zonder koffie.
* bij tabak roken voel je je minder zenuwachtig dan zonder tabak
* bij alcohol vrolijker (of minder depressief) dan zonder alcohol enz.

De vraag is alleen:

1. waarom heb ik koffie nodig om wakker te worden?
2. waarom moet ik sigaretten roken om mij minder nerveus te voelen?
3. waarom moet ik bier of wijn drinken om vrolijk te worden?

M.a.w. waarom kan ik dat niet zèlf, met mijn eigen “IK” voor elkaar krijgen?

Dat kan je wel! Maar dan moet je jezelf héél erg daartoe inspannen. Dat kost IK-kracht. Ik moet héél sterk in mijn IK zijn, om wakker in de wereld te staan; om niet zenuwachtig te worden, om mij uit mijzelf vrolijk te voelen; zonder hulpmiddelen.

Veel mensen willen (of kunnen) die IK-kracht niet opbrengen en grijpen dan naar genotmiddelen. Wat de makkelijkste weg is. Ook wel genoemd de weg van de minste weerstand.

De Duitse dichter en filosoof Goethe sprak eens uit: ***“Het genie rookt niet”.***  Dus: wie werkelijk een genie is, heeft tabak helemaal niet nodig, omdat hij volledig heer en meester is over zichzelf.

**Dagelijks gebruik**

We maken ons wijs, dat een paar kopjes koffie, of sigaretten, of glaasjes alcohol per dag geen kwaad kan. Of houden we ons daarmee voor de gek?

Vast staat, dat alle genotmiddelen het gevaar in zich dragen dat je er afhankelijk van wordt.

* “Nu MOET ik mijn koffie hebben!”
* “Nu MOET ik even mijn sigaretje roken
* Het is vier uur, dus nu MOET ik even een reep chocola eten

**Verslaving**

Als het zo met ons gesteld is, dan zijn we eigenlijk al ***verslaafd***.

Ieder mens heeft de vrije keuze om “*nee*” tegen genotsmiddelen te zeggen. Het hangt van je innerlijke kracht af, of je dat kunt of niet. Maar innerlijke kracht kun je ook oefenen. Dan ga je “afkicken”. In plaats van koffie drink ik een drank die op koffie lijkt, maar het niet is; zulke producten zijn tegenwoordig ruimschoots te koop. Of in plaats van chocolade eet ik wat nootjes; in plaats van sigaretten roken ga ik mediteren, of bewegingsoefeningen doen!

 **0-0-0-0-0-0**