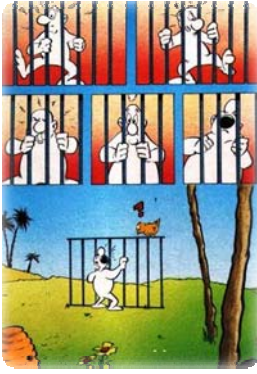


Van slachtoffer naar creatief bewustzijn!

--- door Jacques Teunissen (Jagadbandu Dāsa)



Zelden ontmoet ik iemand, die zich geen slachtoffer voelt van zijn eigen omstandigheden. Over het algemeen gaan we ervan uit, dat we alleen gelukkig kunnen zijn, als er iemand is, die ons gelukkig maakt, of als één of andere, toevallige gebeurtenis ons gelukkig maakt.

Hetgeen ons *toevalt* heeft echter niets met toeval te

maken! En toch laten we ons geluk afhangen van gebeurtenissen buiten onszelf in plaats van zelf innerlijke verantwoordelijkheid te dragen.

De meesten van ons, die boos zijn, geven de schuld aan anderen, waardoor we van onszelf een slachtoffer maken. Blijkbaar houden we ervan om als slachtoffer door het leven te gaan. Na een boze bui voelen we dikwijls een schuldgevoel en vragen we ons af, "Had ik dit niet anders kunnen oplossen?" In onze samenleving hebben we immers geleerd, dat je je boosheid niet mag uiten. Dit is de reden, waarom we in ons schuldgevoel voor onze boosheid geen verantwoordelijkheid nemen. We realiseren ons niet, dat we door onze verantwoordelijkheid uit de weg te gaan, onze emoties weigeren te aanvaarden. Hierdoor verlenen we indirect aan anderen de macht over onze emoties en maken we van degenen, die onze boosheid opwekken, vijanden.

Onze boosheid zegt namelijk iets over onszelf en niet over de ander. Het gezegde luidt, "It is in the eye of the beholder", met andere woorden, ervaringen zijn subjectief, of gebeurtenissen hebben plaats in degene, die er eigen, subjectieve interpretaties van maakt. Zo laten we ons leven door een negatief zelfbeeld regeren, waarbij niet alleen onze emoties worden bepaald, maar wat ook onze lichamelijke conditie bepaalt. Emoties veroorzaken in ons lichaam immers chemische reacties, die vaak leiden tot spanningen en ziekten. We geven dus anderen de gelegenheid te bepalen, wat we denken of voelen. Hiermee geef je ook je gezondheid in handen van mensen, die het dikwijls niet echt goed met je menen en waarschijnlijk zelf ook lijden aan een negatief zelfbeeld. Een mogelijkheid om hiertegen iets te doen is, dat je zelf verantwoordelijkheid voor je leven neemt, dat wil zeggen, voor hetgeen je voelt en ervaart en daarop op de juiste wijze reageert.

Er bestaat op dit moment geen enkele omstandigheid, waarvoor we zelf niet

verantwoordelijk zijn. We hebben immers een vrije wil. Onze situatie van dit moment is datgene, wat we er zelf van hebben gemaakt. *We zijn allemaal creatief en betrokken bij het scheppingsproces van ons leven en daardoor zijn we mede-scheppers naast God en met God.*

Betekent dit, dat we maar beter niet van anderen zullen houden, zodat we niet gekwetst kunnen worden? Het zou zinnig zijn, als we beseffen, dat wijzelf degenen zijn, die moeten leven met de gevolgen van onze eigen emoties, welke emoties dan ook. De gevoelens, die we in onze relaties met anderen hebben toegelaten, bepalen, of we aan die anderen de macht verlenen om over onze gevoelens te heersen. Als je dit toestaat, moet je ook zelf opdraaien voor de lichamelijke gevolgen ervan, bijvoorbeeld spanning, stress of ziekte. Iemand kan een situatie creëren, waarop we bijvoorbeeld met teleurstelling reageren, maar dat is wel onze eigen keuze. Het gevoel van teleurstelling behoort tot de geardheid hartstocht (*rajas*). Hartstochten, die niet worden bevredigd, leiden meestal tot teleurstelling of woede en woede leidt tot angst. Teleurstelling heeft heel weinig met anderen te maken. Soms worden we jaloers op anderen, omdat we ons in hun situatie willen bevinden. In relaties willen we controle uitoefenen, we willen in de gaten houden, wat de ander denkt, want niemand mag iets denken, wat ons niet bevalt. We willen kennelijk wel verantwoordelijk zijn voor andermans geluk! En we denken, dat anderen geen recht hebben om zonder ons gelukkig te zijn en als dat wel gebeurt, voelen we ons gekwetst en afgewezen. We willen dus verantwoordelijk zijn voor het geluk van degenen, van wie we houden. Waarom? We willen in feite anderen manipuleren of bezitten en we willen, dat ze bij ons horen, want we willen anderen als een verlengstuk van onszelf ervaren. Dit alles veroorzaakt, dat we ervan overtuigd raken, dat anderen macht over ons hebben. In feite verlenen wijzelf aan anderen de macht om onze gevoelens te bepalen. Wat heeft houden van iemand te maken met het geven van toestemming om ons te kwetsen? We kunnen beter onze genegenheid tonen door kalm te blijven en blij te zijn, zelfs - of juist - wanneer de ander diep in de put zit. Van iemand houden betekent niet, dat we ons laten meesleuren in de pijn en de ellende van de ander en als we dit wel doen, is de ander er niet bij gebaat. In tegendeel, we bevestigen hem juist in zijn pijn en ellende. *Meevoelen mag, maar meelijden liever niet. Onvoorwaardelijke liefde kent geen teleurstelling; want zij begeeft zich niet in ruilhandel.*

De samenleving heeft ons, als scheppers van ons eigen leven, van onszelf vervreemd. We weten niet beter meer. Als we stilstaan bij hetgeen we nu zijn geworden, ontdekken we, dat we datgene

zijn, wat van ons werd verwacht. Rekening houdend met het voorgaande kunnen we oorzaak en gevolg onderzoeken (*karma*). We kunnen ons *karma* uit vrije wil veranderen en ons gedragspatroon doorbreken. Als we willen, kunnen we er precies op dit moment mee beginnen, mits we besluiten, dat we vanaf dit moment bewust aan het scheppingsproces van ons eigen leven en ons eigen geluk deelnemen. Nu kunnen we een brug slaan tussen ons slachtofferbewustzijn, dat voortkomt uit ons vals-egobewustzijn, en onze hogere intelligentie, of *Buddhi*. Deze hogere intelligentie en ons Hogere Zelf zijn de hoogste faculteiten, die we bij dit veranderingsproces kunnen inzetten. Je Hogere Zelf kun je beschouwen als die persoonlijkheid, die je via dromen, intuïtie en meditatie toefluistert. Deze Hogere Zelf wordt ook wel de individuele ziel, of *Jīva-ātma* genoemd. Deze Hogere Zelf, die in ons hart woont, zou je kunnen omschrijven als de bestuurder van ons leven en deze bevindt zich in het gezelschap van Paramatma, of de Superziel, Vishnu genaamd. De individuele Ziel en de Superziel kunnen niet worden beschadigd of gedood. Zowel het lichaam, als het materiële deel van de geest, gaan bij de dood verloren. Een nieuwe geboorte (reïncarnatie) veroorzaakt in het nieuwe leven vergetelheid van hetgeen in voorgaande levens geschiedde. Door het hebben van een lichaam ondergaan ons verstand en onze geest steeds nieuwe conditioneringen, waardoor de meesten van ons in een éénmalig slachtofferbestaan zijn gaan geloven. Volgens alle Indiase filosofieën begint het ontstijgen aan deze negatieve conditioneringen door de staat van onwetendheid (*tamas*) met de juiste kennis (*sattva* = goedheid) op te heffen. In dit perspectief past geen beeld van één enkele levenskans en daarna geen enkele meer. Om tot de hoogste levensvervulling te komen is de mogelijkheid gegeven geleidelijk aan - met vallen en opstaan - de weg naar God terug te vinden. Hij is reeds in ons hart als Paramatma aanwezig en er is geen verschil tussen de Superziel Paramatma, Vishnu in Zijn vierarmige gedaante, en Krishna met Zijn fluit.

Indien we de omstandigheden om ons heen, hoe ellendig ook, aanvaarden, zoals ze zijn, en indien we besluiten, dat er geen reden bestaat om onder miserabele omstandigheden te moeten leven en we leggen onze conditioneringen af en wijzigen onze gewoontereacties, zal de situatie gegarandeerd ten goede veranderen. In plaats van slachtoffer te zijn worden we mede-schepper en creëren we ervaringen, die we zèlf willen beleven.

Als we in dit leven aan God onze diensten bewijzen, worden we hetgeen God voor ons heeft gewenst: meesters over ons eigen lot en

daardoor over ons eigen geluk. Op dat moment, hebben we de ander beslist niet meer nodig om gelukkig te zijn. Daarvoor nemen we voortaan zelf verantwoording. Om deze weg te gaan is veel oefening en geduld nodig, zowel met anderen, als vooral met onszelf. God in de vorm van Krishna vertelt in de *Bhāgavad-Gītā*, dat je Hem het beste dient door Zijn toegewijden te dienen. Hiermee bedoelt Hij, dat het geen zin heeft om alleen voor jezelf te werken, als je naar de hemel wilt, maar dat het wel zin heeft om elkaar lief te hebben en actieve liefdedienst aan elkaar te verlenen. Krishna geeft Zijn persoonlijke namen in de *Mahā-mantra* om op te mediteren en te chanten.

Mahā-mantra

Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare
Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare
"Hare": de dievegge van het hart; het vrouwelijke liefdevermogen van Śrī Krishna, ook wel Rādhā genoemd. "Krishna" is de naam van God en betekent "Hij die alles aantrekt". Rāma is het vreugdevermogen van Śrī Krishna en is tevens de verpersoonlijking van de volkomen, rechtschapen man en echtgenoot.

Hieronder vindt u een aantal overdenkingen in de vorm van een liefdebevestiging (affirmatie).

Liefde

- Er is iemand, die van mij houdt. Dat is fijn om te weten.
- De verantwoording voor de liefde, die ik nodig heb, draag ikzelf.
- Liefde is nodig om te kunnen leven. Ik heb liefde te geven.
- Vanaf nu geef ik aan mezelf de liefde, die ik nodig heb.
- Niemand is verantwoordelijk voor de liefde, die ik nodig heb.
- Liefde ontvangen van degene, die liefde wil geven, vind ik fijn.
- Ik wil blij zijn met deze liefde en liefde teruggeven.
- Degenen, die geen liefde kunnen geven, hebben wel liefde nodig.
- Aan hen wil ik vrijgevig mijn liefde schenken.
- Ik verlies niets van mijn liefde, als ik hiervan uitdeel.
- Integendeel, mijn liefde groeit en bloeit.
- Zolang ik lief heb, blijf ik gezond van geest en lichaam.
- Door liefde kan ik mezelf en anderen genezen.
- Vanaf nu wil ik vrijelijk liefhebben en niets terugverwachten.
- Ik ben liefdevol en glimlach, wetend, dat er iemand is, die van me houdt.