

# Gevoeligheid

– Mary Anderson

Er zijn verscheidene toetsstenen van spirituele vooruitgang die wij of anderen kunnen zien of ons kunnen voorstellen. Wij kunnen bijvoorbeeld denken, dat we edelmoediger, sympathieker, liefhebbender, meer vergevingsgezind of optimistischer zijn geworden. Maar misschien is het niet goed als wij of anderen denken dat we dit zien, omdat we wel eens trots zouden kunnen worden op onze veronderstelde 'prestatie' en zogenaamde 'spirituele trots' is erger dan wereldlijke trots: *'Een gevoel van trots zou het werk bederven'* (*De Stem van de Stilte*, 259). Maar eigenlijk is er niet zo iets als 'spirituele trots'. Spiritualiteit en trots sluiten elkaar wederzijds uit.

Mary Anderson was jarenlang Internationaal Secretaris van de Theosophical Society en geeft over de hele wereld lezingen in het Engels, Frans en Duits.



Het is beter om nooit te vragen; 'Welke vooruitgang heb ik gemaakt? Waar sta ik op het Pad?' Het is beter om het kwetsbare plantje niet omhoog te trekken om te zien of de wortels al groeien! Waar we staan is niet belangrijk of relevant, maar het is wel belangrijk in welke richting we kijken en ons bewegen. Een zeker heilig mens die niet een bepaald ontwikkelingsstadium bereikte, merkte op: 'Iedere korrel wierook zal vroeg of laat het vuur in gaan. Wat doet het er toe hoe snel dit gebeurt?'

Maar er is één kenmerk van spiritualiteit dat altijd geldt: voelen we ons gekwetst wanneer we bekritiseerd, bespot, beledigd of genegeerd worden? Zulke beledigde gevoelens zijn er een zeker teken van dat het kleine 'ik' nog aanwezig is en zich laat gelden, zich opblaast, klaar om, als een ballon, leeg te lopen!

We kunnen op verschillende manieren op kritiek, spot en belediging reageren. We kunnen onze gekwettheid voor anderen verbergen. We kunnen proberen het te negeren en net doen alsof we niet gekwetst zijn, of het toedekken en vergeten. We kunnen onszelf rechtvaardigen, zelfs agressief rea-

geren, bijvoorbeeld door te zeggen: 'Deze persoon is stom. Hij kent de feiten niet. Hij luistert slechts naar één kant van de zaak. Hij wordt door anderen misleid.' We kunnen ook depressief worden, de moed laten zakken en het opgeven.

Dit zijn allemaal reacties van het kleine 'ik', die laten zien hoe actief dat nog is. We zouden dankbaar moeten zijn als iemand de vinger op onze zwakke plekken legt. We hebben allemaal onze zwakheden en sommige mensen hebben de gave om die te vinden. Bij het schermen zeggen we 'touché!', 'raak!', als de tegenstander onze zwakke plek raakt. Zo kunnen ook wij 'touché' zeggen, met bewondering voor de knapheid van de ander en met dankbaarheid dat hij onze zwakheid heeft ontmaskerd.

Er zijn verscheidene graden van geraaktheid. In boeddhistische geschriften worden deze vergeleken met die van een rots, aarde en water:

*De volgende drie soorten mensen, oh monniken, kan men aantreffen in de wereld:*

*zij die zijn als het spoor dat is achtergebleven op een rots, op de aarde en op het water.*

*Wie, oh monniken is als het spoor dat achtergebleven is op een rots? Degene die regelmatig boos is en wiens boosheid lang blijft duren, net zoals een spoor dat op een rots is achtergebleven niet snel verdwijnt; het maakt niet uit of de rots aan wind of water is blootgesteld, dat spoor blijft heel lang zitten ...*

*Wie, oh monniken is als het spoor dat achtergebleven is op de aarde? Degene die regelmatig boos is, maar wiens boosheid niet lang voortduurt, net zoals een*

*spoor dat op aarde is achtergebleven snel verdwijnt, als het wordt blootgesteld aan wind of water, dat spoor blijft niet lang.*

*Wie, oh monniken is als het spoor dat achtergebleven is op het water? Degene die, zelfs al wordt hij wild, wreed en agressief aangevallen, streeft naar eenheid en verzoeningsgezind en vriendelijk is, net zoals een spoor dat op het water achtergebleven is niet lang blijft, maar spoedig verdwijnt ...*

*Deze drie typen mensen, oh monniken treft men in de wereld aan.*

*(Anguttara-nikaya hfd. 19)*

Het symbool water wordt in de *Tao Teh Ching* vaak gebruikt om die spirituele aard weer te geven, die zachtmoedig en toegevend is, maar ook on-eindig sterk, zoals we weten als we met een overstroming te maken hebben gehad, zelfs al was die op kleine schaal.

*De hoogste vorm van goedheid is als water.*

*Water weet hoe het alle dingen recht moet doen,*

*zonder met hen in botsing te komen.*

*Het verblijft op plaatsen die door alle mensen geminacht worden.*

*Daarom lijkt het erg op Tao.*

*Wanneer je je verblijfplaats kiest, weet dan hoe je bij de grond moet blijven.*

*Wanneer je je denken oefent, weet dan hoe je in de verborgen diepten moet duiken.*

*Wanneer je met anderen omgaat, weet dan hoe je zachtmoedig en vriendelijk moet zijn.*

*Wanneer je spreekt, weet dan hoe je je woorden na moet komen.*

*Wanneer je in beweging wilt komen, weet dan hoe je het juiste ogenblik moet kiezen.*

*Als je geen ruzie met anderen maakt, zul je vrij van blaam zijn.*

Herinner je je de Perzische koning die de oceaan liet geselen omdat zijn vloot schikbreuk had geleden? De oceaan voelt niets. Net zoals de oceaan, voelt de wijze geen pijn.

Aan de andere kant wordt er vaak gezegd dat een kwade gedachte ons pijn kan doen, maar alleen als datzelfde kwaad in ons aanwezig is. Anders keert het terug naar zijn bron. Er is een gezegde in India dat het beledigen van een echt heilig mens zo iets is als spugen in de lucht, omdat het speeksel terugvalt en je eigen gezicht bevuilt!

Heel veel hangt af van het niveau waarop we aanvallen of kritiek incasieren. Als we als een rots zijn en wrok koesteren, dan kunnen we de beledigingen op een ruwer niveau van ons wezen ontvangen. Dit is op het niveau van kama manas, het niveau van zelfwaardering en ons zelf groter denken dan we zijn, enzovoort. Zulke rotsachtige reacties zijn op zijn ergst in stammen familievetes die generaties lang duren, bijvoorbeeld in de maffia of wanneer er nationalistische tendensen spelen. Kinderen worden grootgebracht met haat voor de traditionele vijand. Kunnen wij ons als enkelingen van zo'n conditionering bewust zijn en daar vanaf komen als we eraan blootgesteld worden?

Als we als water zijn, niet beïnvloed door beledigingen, dan kunnen we als kleine kinderen zijn, onschuldig, niet bewust van de implicaties er van. Dan is onze reactie *tamasisch*. We voelen geen pijn, maar daar zit geen verdien-

ste in, aangezien we de pijn niet waarnemen. Of onze reactie kan *sattvisch* zijn. Wij absorberen die pijn, zoals water de sporen absorbeert die er op gemaakt zijn. Wij zijn ons bewust van de gevolgen, maar ze doen geen pijn, omdat er niets is dat pijn gedaan kan worden. Dit zou het geval zijn bij een echt spiritueel mens. De inbreuk wordt gedragen door de spirituele aard, die zelfloos is.

De meesten van ons zitten misschien tussen de rots en het water in. Wij zijn als de aarde. We voelen de pijn een tijdje, maar we herstellen redelijk snel. Dit is mogelijk als we het begrip karma bestudeerd en vooral verwerkt hebben. We ontvangen de pijn op het niveau van het denken, dat verlicht wordt, maar we redeneren erover, we overwegen het objectief. Zo kunnen we ons realiseren dat het ons kan helpen onze schulden te betalen, lessen te leren en vooral om de werking van het kleine 'ik' waar te nemen, wat onze eerste stap is op de weg naar het zien van wat het is – onwerkelijk.

Er is een andere soort gevoeligheid die leerlingen van spiritualiteit kwelt. Hun voertuigen worden steeds gevoeliger voor wat binnen en wat buiten is. Zij kunnen meevoelender en begripvoller voor de moeilijkheden van anderen worden en eronder lijden als zij niet kunnen helpen. Onze zintuigen kunnen makkelijker worden aangedaan door onaangename stemmingen, door wat gezien en geroken wordt en vooral door geluiden. Geluidsvervuiling neemt tegenwoordig meer en meer toe: mechanische geluiden, radio, televisie, disco's, luide stemmen. Er is geen pasklare oplossing. Maar we kunnen zijn *'als de oceaan die alle stromen en rivieren in zich opneemt. De machtige rust van de oceaan blijft onbewogen; hij*

voelt het niet.’ (*De Stem van de Stilte*, 163).

Zulke moeilijkheden bevatten ook hun lessen voor ons. Wat deze lessen zijn, moeten we zelf ontdekken. We zouden moeten vermijden dat we trots zijn op het feit, dat we super – gevoelig zijn, wanneer we slechts zelfbeheersing missen.

Zolang het kleine ‘ik’ aanwezig is, zelfs in de meest verfijnde vormen, is er zelfzuchtig verlangen, is er lijden, gevoeligheid voor iedere soort pijn en voor storingen.

*Verneem nu, dat er geen ander geneesmiddel is tegen begeerte, geen ander geneesmiddel tegen de liefde voor beloning, geen ander geneesmiddel tegen de smarten van hevig verlangen, dan het vestigen*

*van gezicht en gehoor op datgene wat onzichtbaar is en geluidloos. Begin dat nu te oefenen en duizenden slangen zullen van uw pad worden afgehouden. Leef in het eeuwige. (Licht op het Pad. Verhandeling over ‘karma’.)*

In het eeuwige is het kleine ‘ik’ niet meer aanwezig. Er zijn geen dingen zoals pijn, beledigingen, spot, omdat er niets is dat gekwetst kan worden of beledigd of bespot. Het bewustzijn is als het water dat alle schokken opneemt, is rust in de diepte, zelfs als er een schijnbare versterking aan de oppervlakte is.

Uit: *The Theosophist*, juli 2003  
Vertaling: EKB

Er is een absolute Werkelijkheid die voorafgaat aan alles wat geopenbaard is ... aan al het bestaande ...  
en die elke gedachte of bespiegeling te boven gaat.  
... (Deze) Zijn-heid wordt in De Geheime Leer onder twee aspecten gesymboliseerd. Aan de ene kant, absolute abstracte Ruimte ... die geen menselijk verstand ofwel kan uitsluiten van welk begrip dan ook, ofwel op zichzelf kan bevatten. Aan de andere kant absolute abstracte Beweging die Onbeperkt Bewustzijn voorstelt.... Bewustzijn is ondenkbaar voor ons, afgescheiden van verandering, beweging symboliseert verandering, haar essentiële eigenschap....  
het eerste grondaxioma van De Geheime Leer is dit metafysische ENE ABSOLUTE .....

H.P. Blavatsky in de Proloog van De Geheime Leer [14]