

ZIELENPIJN IN TRANSPERSONLIJK PERSPECTIEF

met postscriptum anno 2015

uitgebreide nederlandstalige versie van
het aansluitende
'viraha, sweet pain of unanswered love'

voor de context ervan zie
www.yoga-intervision.com
webpagina bhakti yoga

productie www.yoga-intervision.com

INHOUD

1. Geen zelf en toch karma ?
2. We zijn elkaars karmisch instrument
3. Pijn en lijden als tegelijk onwerkelijk
4. Het ik als open ruimte
5. Interconnectedness
6. Het ik ... een grondgedachte
7. Het ik als "root cause"
8. Bevrijdende sadhana (oefening)
9. Het zelf als troostend perspectief
10. Pre-transverwarring
11. Pathologie versus spiritualiteit
12. Transpersoonlijke psychologie
13. Ons leven is zijn spel
14. Viraha, sweet pain of unanswered love
15. Sensibiliteit, de essentie van ons hart
16. Zij die lijden, weten

noten - postscriptum anno 2015

1. GEEN ZELF EN TOCH KARMA ?

Eind 1988 volgde ik een cursus persoonlijkheidsleer. In “tien stellingen betreffende het zelf”, de mini-scriptie die ik in dat kader schreef, betoogde ik, in lijn met het boeddhisme dat mij in die jaren zo inspireerde, dat er niet zo iets bestond als “het zelf”. En dat iedere vorm van therapie, hoewel menigmaal terecht geïndiceerd, dit misverstand verstevigde (1). Ik vind dat nog steeds. Onder invloed van het hindoeïsme, in de ban waarvan ik de daaropvolgende jaren raakte, vervulde dit beeld zich. Ik leerde, en ondervond, dat er, vanuit hindoeïstisch perspectief, juist wél een zelf bestaat. Een zelf, ontdaan van iedere zelfzuchtige individualiteit, dat wij allen gemeen hebben, “atman” genaamd. Een zelf dat wij, zoals wij het boeddhistische niet-zelf dienden te ont-dekken, nu echter geacht worden te verwerklijken.

Bij beide concepten, het hindoeïstische én het boeddhistische, voel ik me thuis. Voor mij zijn ze identiek. Het atman is het a-persoonlijke zelf zowel als het niet-zelf. Zo goed als ook het niet-zelf het atman is. De vraag naar welke mogelijke zin en betekenis relationele verwickelingen en de daarmee verbonden zielenpijn hebben voor de realisatie van het atman c.q. het ont-dekken van het niet-zelf, benader ik dan ook vanuit beide tradities. Zonder overigens steeds aan te geven vanuit welke precies. De context moge daarvoor voldoende duidelijkheid verschaffen. Maar laat ik mijn verhaal niet langer uitstellen en de koe, of liever: de os, de boeddhistische os, bij diens horens vatten (2).

Binnen het boeddhisme zegt men, zoals ik zo even al opmerkte, dat er geen zelf bestaat. Tegelijk belijdt men er het karmaleerstuk (3), wat op zijn zachtst gezegd toch merkwaardig is. Als er immers geen zelf bestaat, wie of wat is het dan dat aan karma onderhevig is? Ziedaar de paradox waarmee iedere boeddhist zich geconfronteerd weet. Een paradox die hij oplost door het pad te volgen dat boeddha wees. Een pad dat leidt tot wat verlichting heet.

Die verlichting nu bestaat uit juist het inzicht dat er geen zelf bestaat. Niet zo maar een inzicht overigens, maar een onomkeerbaar, verinnerlijkt, dus gedragsmatig inzicht. Dat wil zeggen: vanaf dan handelt betrokkene onzelfzuchtig, spontaan, wijs en barmhartig. Zo niet dan heeft zijn realisatie zich nog niet volledig voltrokken, nog onvoldoende in gedrag vertaald. Welnu, zodra sprake is van een dergelijk absoluut inzicht weet de dharmabeoefenaar (boeddhist) zich van de wetten van karma bevrijd. Zijn handelen heeft voor hem vanaf dat moment geen karmische gevolgen meer. Waar hij echter nog wél mee te maken heeft, is met de karmische konsekventies van eerder handelen, niet-handelen en mind-activiteiten inbegrepen. Die konsekventies heeft hij maar te dragen. Onbekend hoe lang dat duurt en hoeveel pijn het kost, alvorens zijn “past karma” is “uitgewerkt”. Onbekend hoeveel levens lang.

Kortom, ook de verlichte is, zolang nog onderhevig aan “past karma”, nog immer drager van karma, nog steeds een persoon met een zelf. Als reservoir van “past karma”. Een zelf, nodig ook voor beoefening van patience. Dat is: het geduldig en zonder klagen verdragen van pijn ten gevolge van dat eerder verworven karma. Ter wille van zijn uiteindelijke bevrijding.

2. WE ZIJN ELKAARS KARMISCH INSTRUMENT

Overigens, wie zich niet aangesproken voelt door de leerstellige kant van het fenomeen dat karma heet, die zij gerust. Ook zonder die kant ervan uit te diepen is het van belang ons af te vragen waar pijn en lijden vandaan komen. Wat er de zin van is. En willen we daar vanuit onszelf niet aan, dan stelt het leven ons wel die vraag. Vroeg of laat. Pijn en lijden enerzijds,

vreugde en blijdschap anderzijds, die twee zijn immers de onlosmakelijk met elkaar verbonden kanten van de ene medaille die het leven is.

Om nu, op zoek naar de herkomst en zin van pijn, een lang verhaal kort te maken: de actuele pijn die we lijden is van dezelfde aard als die we zelf veroorzaken dan wel ooit veroorzaakten. Vooral voor wat betreft pijn vanwege intermenselijke verwickelingen. “Zielenpijn”, zoals ik die pijn korthedshalve noem. Over die pijn, over dát karmische gebied, is het waarover ik het wil hebben. Samen met enige relevante zijpaden.

Niet alleen echter ondergaan we, zoals ik zo even opmerkte, de pijn die we zelf veroorzaken, of veroorzaakten, bezien vanuit karmisch perspectief, vervullen wij daarin, op elkaars levensweg, elkaars leerproces, wederzijds elkaars karma. Doorgaans zonder dat we dat beseffen, functioneren we als elkaars instrument. Als elkaars karmisch instrument. Duidelijker zichtbaar uiteraard naarmate het om intensere relaties resp. navenant intensere pijn gaat.

Hoewel vaak minder duidelijk, geldt dit evenzeer voor ons in relatie staan met ongeacht wie. Ik bedoel: voor ons in relatie staan met al onze medemensen. Ongeacht hoe ver zij zich van ons af bevinden. De wereld is immers als een dorp, een dorp waarin ieder het leven van de ander medebepaalt. Schieten we tekort in onze solidariteit dan heeft dat negatief-karmische gevolgen voor ieder van ons. Overigens niet alleen op dat niveau. Ook op meso- en macroniveau. In de vorm van wat ik in “bidden voor de wereld” (subtitel: hoe om te gaan met de pijn van de wereld) “big-scale karma” noemde (3).

Wat daar ook van zij, de konstateringen van zo even zijn onderling met elkaar verweven. De eerste vooronderstelt de tweede. Pas namelijk wanneer we onderschrijven dat onze eigen pijn geen andere is dan de pijn die we zelf veroorzaken, of veroorzaakten, pas dan zijn we in staat om onze onderling gerelateerde levens, onze onderlinge verwickelingen, onze zielenpijn, mede in karmisch perspectief te plaatsen. In het perspectief van onze levensweg. De levensweg van ieder van ons individueel, bedoel ik. Op weg naar bevrijding, zelfrealisatie, verlichting, of hoe we onze eindbestemming ook mogen noemen.

3. PIJN ALS TEGELIJK ONWERKELIJK

Een dergelijk inzicht werkt bevrijdend. Althans relativeert onze pijn, ons lijden. Het inzicht dat we elkaar als het ware het “materiaal” aanreiken op geleide waarvan onze levensloop, onze leerweg zich ontvouwt, geeft ons eventuele verstrikt zijn in relationele verwickelingen, onze zielenpijn, zin vanuit een tevens individueel perspectief. Niet alleen voor gehuwden, relatiepartners, geldt dit. Het geldt ten opzichte van iedereen die op ons pad komt. Over en weer. Ook en vooral in relatie tot “eigen” kinderen en omgekeerd. In plaats van ons in boosheid, schuldgevoelens of welk ander soort emotie ook te verliezen, in plaats van ons nog verder in elkaar te verstrikken, nieuw karma naar ons toe te halen, doen we er beter aan de betekenis van de betreffende verwickelingen te doorgronden. Zeker wanneer die verwickelingen gestold zijn in blijvend droevige situaties.

Uiteraard vinden we de meest dichtbijzijnde betekenis van pijn, althans de relationele pijn waar wij ons toe beperken, het meest dichtbij: op zoek gaan naar het eigen aandeel erin. Vinden we dat eigen aandeel niet, dan is het zaak te “spiegelen”. Dat wil zeggen: op zoek te gaan naar waar wij, elders, soortgelijke pijn veroorzaken, dan wel eerder veroorzaakten. Uitgaande van de vooronderstelling dat onze pijn dezelfde is als die we eerder veroorzaakten. Zoals zonet reeds opgemerkt. En herhaling voorkomen. De diepere “boodschap” ervan ligt echter elders. De

sleutel daarvan ontlenuen we aan het merkwaardige gelijktijdige gevoel dat de pijn vanwege wat in “droevig gestolde situaties” onveranderd blijft, **tegelijk onwerklijk** is.

Uiteraard hebben gevoelens van onwerklijkheid ook, en wellicht vooreerst, een psychologische betekenis. Ik kom daar nog op terug. In spirituele zin echter verwijzen deze gevoelens naar het besef, ieders besef, dat onze ziel, onze kern, door pijn en verwickelingen noch geraakt wordt, noch is. Daar niet door **kan** worden geraakt. Niet wezenlijk althans.

En dat is zo. Met alles uit het conventionele leven. Zoals we, als het ons eenmaal begint te dagen, ons realiseren. We zijn zowel toeschouwer als magician tegelijk. Geboeid door toverkunsten en illusies die wij zélf oproepen. We bezoeken de voorstelling, treden er in op, na afloop echter weten we dat we het zélf waren, die ons toneelkostuum aantrokken, dat we het zélf waren die steeds van kostuum wisselden. Dat we zélf het kaartje kochten. Dat we het zélf waren die ons met de rollen uit het stuk identificeerden, ons erdoor lieten meevoeren. Althans, we **zouden** dat kunnen weten. Het echt weten, er naar leven, is een ander verhaal. We identificeren ons immers permanent met wat ons overkomt, met wat we naar ons toehalen. Denkend dat we zélf aan het stuur zitten, is slaapwandelen in feite wat we doen. Dat kunnen we overigens perfect. Dat wel. Ik kom daar nog op terug.

4. HET IK ALS OPEN RUIMTE

Niet dat er overigens sprake is van een zelf. Dat we in die termen spraken, betekent nog niet dat er een zelf zou zijn. Om over onszelf als persoon te spreken moeten we nu eenmaal termen als “zelf” gebruiken. Nee, een onderliggend, al die zelveu uit ons spraakgebruik dragend separaat zelf, een substantieel ik, die dat alles zou doen, die al die rollen speelt, die is er domweg niet. Ik, mij, mijn, zelf ... het zijn slechts concepten, gedachten, aannames, sociale conventies. Nuttig, dat wel. Want nodig voor het maatschappelijk verkeer. Voor onze presentie aldaar.

Nodig ook voor onze psychofysieke zelfzorg. Nodig ook voor het tot vervulling/uitwerking brengen van “past karma”. Nodig ook voor ons “werken aan onszelf”, onze leerprocessen. Althans zo lang we onszelf nog niet ten volle accepteren. Nog niet in overgave leven. Toch zien we het ik, het mij, het mijn, het zelf, voor substantieel aan. Zonder dat we er ons van bewust zijn. Juist daarom zo intens. Het zelf / het ik is echter niet substantieel. Het is open ruimte. Gelukkig maar. Alleen doordat het wezenlijk open ruimte is kan het in relatie staan. Ook voor hen die dat inzicht niet delen is dat zo. Ook hún ik kan zich alleen **in relatie tot iets anders** manifesteren.

En dan zeg ik het nog verkeerd. Het ik immers is zowel ingebed in haar omgeving als onlosmakelijk betrokken in die omgeving zowel als handeling. Waarbij omgeving en handeling ook mentaal-emotioneel van aard kunnen zijn. En ook deelaspecten van ons psycho-fysieke zelf (ons lichaam bijvoorbeeld, onze maatschappelijke rol, onze overtuigingen) kunnen betreffen. Kortom, het is onmogelijk het ik, ook wel zélf genoemd, van haar omgeving, van waar het op is betrokken, te separeren. Wat er is maakt altijd deel uit van de onverbreeklijke trits “omgeving-handeling-persoon”, “object-ervaring-subject”.

En tóch is het er. Dat ik, dat zélf. Het atman zoals dat binnen het hindoeïsme heet. Conceptueel zowel als materieel ongrijpbaar. Want open ruimte. Een open ruimte die voor alles en iedereen dezelfde is. Boeddhisten spreken, zoals gezegd, dan ook liever over het niet-

zelf, over emptiness, leegte. Over “shunyata”, “the abstinency of inherent existence as ultimate mode of being of all phenomena”, dat zich in vorm manifesteert. In myriade vormen.

5. INTERCONNECTEDNESS.

Het enige essentiële dat werkelijk bestaat, voor mij althans, is wat het boeddhisme “onderling afhankelijk bestaan” waarvan alles en iedereen is doordrenkt. Daarmee tegelijk de basis voor compassie en barmhartig handelen. Tegenwoordig is de term “interconnectedness” in zwang. En inderdaad, interconnectedness drukt kernachtig uit hoezeer elk specifiek gedrag, ieder specifiek denken/voelen, van ieder van ons individueel dus, vooreerst en bovenal effect heeft ten opzichte van niet alleen onze nabije medemens, onze onmiddellijke omgeving, maar ten opzichte van alles en iedereen uit onze wereld. De kosmos zelfs. Beyond time and place. Overall en altijd, almaar doorgaand, zowel als zelfs, oenschijnlijk, teruggaand in de tijd.

Net zo evident als wij verantwoordelijk zijn voor onszelf en onze onmiddellijke omgeving, even evident zijn wij ook veel en veel breder verantwoordelijk. Verantwoordelijk voor de karmische big-scale gevolgen die uit ons individuele gedrag/denken/voelen voortvloeien. Zoals ik ook in “bidden voor de wereld” betoogde (3).

Die gevolgen, die effecten, mogen minuscuul klein lijken, toch zijn ze samen van een enorme omvang. Bovendien kan ieder van ons met zijn / haar specifieke gedrag of denken precies de druppel zijn die deze of gene emmer, deze of die big-scale-basket, doet overlopen. Of, positief geformuleerd, net die haast onmerkbaar kleine bijdrage leveren, waarmee grootse manifestaties van medemenselijkheid hun verwerkelijking verwerven.

Het boeddhistische karmaconcept is dus niet kil, zoals wel eens wordt gezegd. Als zouden we, omdat ieder van ons zijn eigen karma dient in te lossen en wij daarin niet zouden mogen interveniëren, elkaar geen hulp mogen bieden. Het leegteconcept is niet nihilistisch van aard. Verstaan als interconnectedness, is het als een vlijmscherp zwaard. Wijsheid die onze zelfbetrokkenheid doorklieft. Als vanzelf verschijnen dan barmhartigheid en compassie.

6. HET IK ... EEN GRONDGEDACHTE

Soortgelijk is het wanneer we ons bezield weten door het atmanconcept. Inderdaad, ieder van ons heeft uiteindelijk dezelfde, tijdloze, daarmee onsterfelijke, ziel tot kern, hetzelfde onkwetsbare zelf. Met, hoewel dat vanaf het begin al zo was, de nadruk op **uiteindelijk**. Zolang deze wijsheid immers de onze nog niet is, zó lang ervaren we pijn en lijden. Zo lang verdienen we hulp, troost en elkaars gebed. Elk op diens eigen niveau van begrijpen. Pas vanaf dat punt kan het zijn dat pijn ons loutert, lijden ons doet groeien in compassie. Zodanig dat wij ons atman realiseren. Althans als het leven of onze guru ons die genade verleent.

Desalniettemin houden we vast aan onszelf. En zijn we als een etalagepop. Door zijn outfits denkt de pop dat hij wezenlijk en separaat existeert. Dát is het misverstand, het basale misverstand. Wat de pop werkelijk is, wezenlijk is, is leeg, naakt ... open mogelijkheid. Daarom geschikt voor steeds andere kleren. ... Zo is het ook met ons. Wat we ten diepste zijn dat is open mogelijkheid, open ruimte, bewustzijn. Niet ons zogeheten zélfbewustzijn. Dat dus juist niet. Maar bewustzijn in de zin van oningevuld aandachtspotentieel, oningevulde aandacht. Louter “zijn”. Dat voor alles en iedereen hetzelfde is.

Die open ruimte ontgaat ons echter. Immers, ons leven lang verbinden we ieder separaat stukje van ons handelen-denken-voelen onwaarneembaar snel met een eveneens steeds opnieuw parallel daaraan verschijnende ik-gedachte. In een razendsnelle reeks. En net zoals de afzonderlijke beeldjes van een film de illusie wekken als zou er sprake zijn van één doorgaande vloeiende beweging zo ontstaat ook de illusie van een permanent ik of zelf. Aldus is bij ieder van ons de overtuiging ontstaan als zou er een **continue en substantieel** ik zijn. Een overtuiging? Nee, dat zou betekenen dat we er tenminste over hadden nagedacht. Quod non. Nee, eerder is er sprake van een grondgedachte. Dat wil zeggen: een voor ons dagelijks leven kardinaal uitgangspunt, dat we, omdat zij zo vanzelf spreekt, niet toetsen. Geen wonder dat we alles en iedereen bezien als op de eerste plaats betrokken op het eigen ik. Een ik met alles erop en eraan: wensen en verlangens, voorkeur en tegenzin. Enz.

Omdat niet alleen wij de grondgedachte betreffende ons substantieel separate ik koesteren, maar ook hij en zij, en zij, is er niet de éne wij-wereld die er feitelijk is, een wereld waar wij allen ongescheiden deel van uitmaken, maar telt de wereld evenveel verschillende zich separaat opstellende wereldjes als er verschillende mensen zijn. Niet wetend of vergeten hebbend dat wij allen wezenlijk open ruimte zijn, vrijheid, hoeft er maar weinig te gebeuren of al die koninkrijkjes bestrijden elkaar.

7. HET IK ALS ‘ROOT CAUSE’

De weg terug en toch vooruit, althans voor degenen die daartoe gemotiveerd zijn, voor de zoekers onder ons, begint met ons bewust te worden van het ik als grondgedachte. Om deze grondgedachte vervolgens te toetsen. Hetgeen leidt, althans in mijn geval en in dat van velen met mij, tot de ontdekking van ons permanent ik-betrokken leven. Vandaaruit kunnen we dan de koe bij de horens vatten: contact maken met wie en wat wij wezenlijk zijn.

En die koe, die koe krijgen we te pakken. Vroeg of laat. Immers wat we perfect kunnen, ik zei het zo even al, is: ons identificeren met wat ons grijpt, bezielt, stoort, pijn doet. Zo perfect dat het wel een verslaving lijkt. Een verslaving die onze kern verduistert ... Wat echter menigmaal tot verslaving leidt, is oorspronkelijk een “facility”. Een bekwaamheid of vermogen. Een facility die ons óók in staat stelt om ons, meer basaal, ook en vooral met de onpersoonlijke vrije ruimte te identificeren, die wij wezenlijk zijn. Als bewuste ingreep op onze automatische ik-piloot-gedachte. Om ons vandaaruit naar liefdevolle aandacht te her-richten. Net zo lang en vaak tot wij onze spontane ik-loze natuur van vrije aandacht, van totaal in relatie staan, hebben herwonnen. Net zo lang tot wij ons vermogen tot ik-gericht handelen en denken de relatieve plaats hebben gegeven die het toekomt.

Eenmaal wat ervaring opgedaan met meditatie, of met anderszins schouwen, herinneren we ons vast en zeker hoe de separate ik-gedachte, intussen wel héél lang geleden, ooit voor het eerst verscheen. Toen we nog héél klein en behoeftig waren. Het was vanuit frustratie van welbehagen, vanuit verstoring van behaaglijke eenheidservaring, dat onze ik-gedachte verscheen. Tot zij weer verdween. Verdween op het moment dat frustraties werden opgeheven, verlangens werden vervuld, we weer opgingen in onze omgeving, in kleine prestaties enz. Tot verstoringen daarin het ik weer deden verschijnen. Enz. enz.

Zodra we dit steeds doorgaande proces, ook thans nog doorgaande proces, volledig doorzien dringt tot ons door: niet ons concrete lijden is het lijden dat boeddha met zijn eerste edele waarheid, alles is lijden, bedoelt, maar ons steeds meer verstrikt raken in de vanzelfsprekende

grondgedachte als zou er een substantieel ik zijn. Déze ignorance, déze onwetendheid, deze grondgedachte, is de ‘root cause’, de wortel die ons lijden voedt.

8. BEVRIJDENDE SADHANA (OEFENING)

Herkennen we dit voldoende duidelijk dan is het moment daar om die root cause door te snijden. Wat kán! En wel door de omgekeerde procedure toe te passen. Kort door de bocht gezegd, deze sadhana, deze spirituele praktijk, bestaat uit: ga, iedere maal wanneer je merkt dat je je ik-betrokken identificeert, iedere maal wanneer je weg bent van liefdevol in relatie staan, terug naar de bewuste ik-gedachte. Naar de in wezen onjuiste gedachte van een separaat ik dus. Uiteraard voor zover en zodra dat mogelijk is.

Vraag je af: waar ben ik nu? Laat dan je ik-betrokken gedachte, je identificatie, want dáár ben je dus, los. En denk: wat ik ben is louter een blanco “ik ben”. “Zelfherinnering” noemden gurdjieff en ousspensky deze twee eerste stappen. Laat vervolgens, als het ware in één doorgaande beweging, het ik uit die ik-ben-gedachte, als niet substantieel, als wezenlijk niet werkelijk, als slechts óók een gedachte dus, los en ga terug naar liefdevolle aandacht voor datgene waarmee je handelend in relatie staat of stond, dan wel waarmee je je wilt verbinden”. Die trits van daarnet ...

Of verkort het en ga, zodra je merkt er niet meer te zijn, terug naar aandacht voor de open ruimte die je bent, je blanco bewustzijn. En onmiddellijk daarna, naar aandacht voor datgene waarmee je bezig was, bent of wilt zijn. Vergezel dat door bewust door de buik te ademen. En schenk jezelf, en/of hetgeen waar je je op richt, op de uitademing, aan het transcendente. Eventueel aan hem of haar die voor jou dat transcendente representeert. Tegelijk met het zeggen van je mantra of vaste gebed. Tenminste als je een mantra kreeg of koos (4). Daarin, in je bewuste adem en je mantra, op den duur dat alles samengebalde. Waarmee je de sadhana nog verder verkort.

Zo heropen je, vanzelf, je oorspronkelijke natuur van open ruimte ... hervestig je je daarin. Het is alsof je op deze wijze vele kleine sneetjes maakt. In die root cause. In het misverstand dat je een autonoom persoon zou zijn. Al die sneetjes zullen die root cause ooit doorsnijden dan wel vermilderen. Dan, door toedoen van o.a. deze bevrijdende sadhana, realiseer je je ziel, je atman ... ervaar je “satchitananda” ... weet je je gevestigd in de enige basis die er voor wijsheid, compassie, barmhartig handelen mogelijk is. Want identiek daarmee ...

9. HET ZELF ALS TROOSTEND PERSPECTIEF

Dat het overigens lang duurde voor ik zicht kreeg op die naakte pop, op dat open aandachtspotentieel, verwondert mij, achteraf gezien, niet. In psychologische zin worden gevoelens van onwerkelijkheid immers geduid als ontkenning. Als een van de standaardreacties op trauma's. Blijf je te lang in “die fase” hangen, blijf je te lang het gevoel houden dat het niet is gebeurd wat er gebeurde, dat het niet kán zijn gebeurd, of keert dat gevoel regelmatig terug, dan heb je voor je herstel nog een hele weg te gaan. Wat klopt.

In spirituele zin echter is het gevoel dat alles wat plaats vindt, ook innerlijk, dat dat alles **tegelijk** onwerkelijk is, in de zin van dat het je **wezenlijk** niet raakt, niet raken kán, een belangrijke realisatie. Een realisatie die maakt dat, paradoxalerwijs, voor het eerst alles gewoon is wat het is, gewoon is wat het geval is. Bovendien polair (dual), relatief, interdependent, nooit het eind van het verhaal enz. Bovenal echter: manifestatie van “the

divine”. Wát het ook moge zijn. Hetgeen niets anders is dan acceptatie, niets anders dan leven in fundamentele overgave. Zonder overigens dat dit leidt tot “laisser faire”, tot gelatenheid, tot passiviteit. Integendeel. Acceptatie, leven in overgave, is synoniem met verbondenheid. Synoniem met compassie. Ook voor jezelf. Assertiviteit is dan gerechtvaardigd want niets anders dan, bezien vanuit de eigen persoon en waardigheid (atman), opkomen voor universele waarden. Voor jezelf, in voorkomende gevallen, en op rustige wijze, vragen wat je aan een ander geeft, te weten: respect en compassie, is daarmee congruent, vormt daarvan getuigenis.

Duidelijk moge zijn dat hulp, en juiste timing ervan, bij het herkennen van waar “onwerkelijkheid” naar verwijst, van groot belang is. Willen we althans het risico vermijden ontkenning en acceptatie/overgave met elkaar te verwarren. Hoe licht bedekken we immers niet het een met het ander. Hoe licht “vluchten we niet naar boven”! En werken we ons, wanneer, ook en juist, dát ons niet lukt, nog verder in de nesten.

Niet alleen overigens piekervaringen, zoals de ervaring van grote vreugde, van overweldigende schoonheid, maar ook trauma’s, verdrietige gebeurtenissen, verdrietige levensomstandigheden, in droevige situaties gestolde intermenselijke verwickelingen, kunnen ons daar naartoe brengen. Naar deze realisatie. Mogelijk zelfs dat wij daar eerder arriveren naarmate onze wederwaardigheden van, laten we zeggen: roeriger aard zijn. Het is dan ook met dit wonderbaarlijke en troostende perspectief dat ik degenen die lijden aan wat ik zielenpijn noemde, wil bemoedigen. Met welk relationeel verleden ook. In welke relationele omstandigheden zij ook verkeren. Wat het ook is dat hen daarin mogelijk nog zal overkomen of te doen staat. Zodat ook zij zullen ervaren dat ons open oningevulde aandachtspotentieel, onze ziel, ieders ziel, ons aller zelf, tijdloos is. Onkwetsbaar. Ten diepste door niets of niemand te verwonden. Dat dát onze enige ware realiteit is.

10. PRE -TRANSVERWARRING

Zonder daarbij te verhullen dat ons daadwerkelijke leven “slechts” arbitrair is, “slechts” vorm. Tegelijk heilig. Want vierende uitdrukking daarvan. Van die ene realiteit. Zowel als weg daar naartoe. Zelfs als we daarbij al die “slechts vormen” verabsoluteren. Hoewel, het zij nadrukkelijk opgemerkt, verabsolutering van vormen verduistert die realiteit. Dan laten we ons in de netten van “maya” strikken. Al zijn al die vormen manifestatie van die ene realiteit, dezelfde realiteit waarvan ook wij manifestatie zijn, maya ... dat zijn wij zelf. Ons in haar verstrikken doen wijzelf. Onze eigen projectie, onze eigen ik-betrokken betekenisverlening, is het die dat doet. Met pijn en lijden als gevolg.

Wat daar ook van zei, het is dáárom, vanwege ons aller tijdloze onkwetsbare kern, dat de wijze niet treurt. Noch over de levenden noch over de doden (bhagavad gita ch. 2 vs 11 e.v.). Laat staan dat hij treurt over zichzelf. Zich over zichzelf beklagt.

Bezien vanuit wat men binnen de transpersoonlijke psychologie “pre-transverwarring” noemt, kunnen blijvende gevoelens van onwerkelijkheid dus zeer wel van niet spirituele aard zijn. Zij zijn dan “pre”. Dat wil zeggen: van een aard die van spiritualiteit ver af ligt, maar er vaak tóch op lijkt. Evenwel pathologisch. En herstel naar vrije aandacht blokkerend. Daarmee een fase die therapeutisch doorleefd moet worden. In spirituele zin zijn dergelijke gevoelens, zodra in psychologische zin doorleefd, echter “trans”, zoals dat heet. Het “trans” van “de gewoonlijke identificatie overstegen”. Daarmee van spirituele aard. Dan getuigen deze ervaringen van een transpersoonlijke realisatie (5). Kortom, als niet wordt ont-dekt waarnaar gevoelens van onwerkelijkheid ten diepste verwijzen, is verwarring het gevolg. Wij blijven dan denken dat

dergelijke gevoelens indiceren dat wij het gebeurde nog niet hebben “verwerkt”. Dit terwijl het intussen kan zijn dat wij een ontwikkelingsfase verder zijn dan “genezing” in psychologische zin.

Let wel: de pre-transverwarring die hier aan de orde is heeft echter **geen** betrekking op het verwarren van een laag ontwikkelingsstadium met een als het ware diametraal daartegenover liggend hoog ontwikkelingsstadium. Zoals bijvoorbeeld het geval is wanneer we de trance van kinderen, en soms ook volwassenen, aanzien voor de liefdevolle aandacht en overgave, waardoor de zelfgerealiseerde wordt gekenmerkt. De pre-transverwarring die hier speelt bestaat er uit dat we niet zien dat wat in een bepaalde situatie overlevingsstrategie is, of een “normale” posttraumatische reactie, in die zin “pre”, dat dat in een andere context heilig is. Trans. Als we goed luisteren kunnen we de verschillen herkennen. In de eerste situatie spreken mensen in termen als: “het kan niet waar zijn dat mij dit overkomt, dat mij dit is overkomen”. In de andere situatie gebruikt men woorden als: “er wezenlijk niet door te zijn geraakt”, “er wonderbaarlijk diepe troost in te hebben gevonden”. Zonder overigens zich te realiseren waar deze laatste ervaringen naar verwijzen. Naar trans dus. Naar onze diepste werkelijkheid. Het is aan ons om, als ons dat is gegeven, voorzichtig en subtiel, hen te helpen deze nieuwe werkelijkheid te omarmen (6).

11. PATHOLOGIE (PRE) VERSUS SPIRITUALITEIT (TRANS)

Laat ik nog enige andere voorbeelden geven die toelichten dat we soms onvolwassenheid, overlevingsstrategieën, zelfs ook pathologie, voor spiritualiteit aanzien en omgekeerd. Neem een stil iemand, met weinig expressie, weinig woorden, weinig expliciete meningen. Een dergelijk persoon kan zo zijn vanwege fundamentele, welhaast verlamme angst. Vanwege pathologie dus. Vanwege zijn of haar persoonlijkheidsstoornis. Hetgeen “pre” is. Prepersoonlijk. Nog niet héél, in de zin van geheel, zoals dat ook wel genoemd wordt. Het kan echter ook zijn dat we een wijs, bedachtzaam, compassievolle persoon ontmoeten. Met “niet oordelende” kwaliteiten die uitdrukkingvormen zijn van trans. Van spiritualiteit.

Idem met betrekking tot grote verdraagzaamheid. Die kan het gevolg zijn van zelfbeheersing, zelfbeheersing die in extreme vorm de gedaante aanneemt van zelfverkramping. Nodig vooral wanneer er sprake is van ingehouden agressie, mogelijk zelfs structurele agressie. Dan is diens ogenschijnlijke verdraagzaamheid dus “pre”. Het kan echter ook zijn dat we een zelfgerealiseerde aantreffen. Een verschil dat meestal pas na verloop van tijd duidelijk wordt.

Tenslotte een wel zeer bekend voorbeeld: het voorbeeld van de madman, god’s madman. Het kan goed zijn dat we op het eerste gezicht niet zien waar we mee van doen hebben: goddelijke extase of pathologie ... Net zoals genialiteit grenst aan waanzin, zoals men wel zegt, grenst goddelijke extase, mystiek, aan pathologie. Desalniettemin diametraal onderscheiden. Recht tegenover elkaar liggend. “Grenzend” is dus het goede beeld niet. Voor de mysticus immers is iedere niet-eenheid pathologisch. Blijk van onwetendheid. Voor de onwetende echter is het de mysticus die geestelijk gestoord is. Is het de mysticus die, naar hij meent, psychiatrische hulp nodig heeft. Geen wonder dat beide staten door elkaar worden gehaald. Begerig naar verlichting laten wij westerlingen ons menigmaal in de boot nemen.

In het oosten overigens net zo. Menig als wijze verklede geldkloppende oplichter weet, vaak juist arme, goedgelovigen te verlokken tot het ondergaan van schijngezende rituelen, het “kopen” van mantras tegen slangenbeten, het aanschaffen van allerlei kwakzalfpul enz. enz. Een minder bedenkelijke kant ervan is dat men er niet alleen sadhus en swamis, geshes en

lamas, zenmeesters en soefi-saints vereert, maar vaak ook god's madman. Je kan immers nooit weten: wellicht beschikt ook hij of zij over bijzondere genade.

12. TRANSPERSONLIJKE PSYCHOLOGIE

Ook vergevorderde zoekers naar verlichting zelve doorlopen in dat opzicht doorgaans een moeizaam en pijnlijk proces. Meer dan eens kost het hen veel moeite mystieke ervaringen, mystieke realisaties, als zodanig te herkennen, op validiteit te toetsen. Laat staan dat zij in staat zijn die ervaringen in hun dagelijks leven, als het ware tegen de stroom van het "normale" dagelijks leven in, te integreren. Vaak moeten zij dan ook door perioden van verwarring, twijfel en onzekerheid heen. Twijfel ook over de vraag dus of hun ervaringen niet van afwijkende, pathologische aard zijn.

Het is de verdienste van de transpersoonlijke psychologie, meer in het bijzonder van haar voorman, ken wilber (7), en binnen het nederlands taalgebied o.a. han de wit (8), hierin de nodige helderheid te hebben gebracht. Al gingen velen hen hierin voor. Denk aan william james, de grondlegger van de moderne psychologie. Denk aan abraham maslov, de vader van de humanistische psychologie. En vele anderen.

Intussen ontstaat er, onder de noemer van spiritualiteit en mystiek, ook binnen de godsdienstwetenschappen meer aandacht voor. Op een nieuwe, meer participerende wijze. In plaats van op de vroeger zo afstandelijke manier. Tenslotte is er ook de psychiatrie die zich, op soortgelijke wijze als de transpersoonlijke psychologie en de godsdienstwetenschappen, met deze vraagstukken is gaan bezig houden. Vraagstukken dus die mede te maken hebben met afgrenzing tussen pathologie en spiritualiteit/mystiek. Binnen het nederlands taalgebied was foudraine een van de eerste. En, recent en meer gedegen, van florestein. Resultierend in een poging de betreffende materie in wat hij in zijn gelijknamige boek "transpersoonlijke psychiatrie" noemt, in kaart te brengen.

Ik merk dit op omdat het aansluit op waar we het over hadden. Namelijk dat de pre-transverwarring óók en vooral aan de orde kan zijn bij hen die op weg zijn naar zelfrealisatie. Zelfrealisatie, zelfverwerkelijking, niet bedoeld in psychologische zin, denk aan de humanistische psychologie, noch in filosofische zin, denk aan het existentialisme, maar in spirituele zin. Wezenlijk anders dus. Maar moeilijk om op eigen kracht alléén van elkaar te onderscheiden, laat staan dat we het een: de rijp-volwassen heelheid die uiteindelijk toch nog "pre" is, door toedoen van het ander: zelfoverstijging / transpersoonlijke eenheid, te coveren.

13. NIET ALLEEN KARMA IS AAN DE ORDE ... ONS LEVEN IS ZIJN SPEL

Wat mijzelf betreft, met dit alles wil ik niet beweren dat ik deze transcendente kennis tot onomkeerbare spontane zijnskwaliteit verinnerlijkte. Daarvoor bleef ik te zeer een gewoon en kwetsbaar mens. Een gewoon kwetsbaar mens. Gelukkig maar. Juist in en door die kwetsbaarheid openbaart zich, als herhalende beweging van mind en hart, mijn, ons aller kern. Overigens zonder dat ik of wie dan ook die kern materieel dan wel conceptueel kan (be)grijpen. Al deed ik zonet dan wel een poging. Juist dáárom is het het enige dat werkelijk is ... "ziel" voor de christenen ... "niet-zelf" voor de boeddhisten ... "atman" voor de hindu's ... "satchitananda" voor de advaita vedantist unconceivable untouchable everlasting omnipresent pure blissful consciousness ... unoccupied by any thought-object ... devoid of any sense of I and me ...

Zo lang we niet van daaruit leven, is er het leven zelf dat ons daar naartoe wil brengen. Met pijn als intermediair. Niet alleen ik had dat aan den lijve ervaren, en nog, velen gingen mij voor. Velen zullen volgen. In het verleden, in het heden, almaar door. Zielenpijn en bijbehorende rouw zijn niet voor niets archetypisch van aard: niemand kan pijn vanwege het verlies van geliefden, vanwege relationele verwickelingen, worden bespaard. Ook niet als getuige.

Zo ook ik, nog eens, enige jaren geleden. Van dichtbij getuige zijnde van de zielenpijn van dierbare anderen, trachtte ik hen te troosten ... Wederom wierp zich de vraag naar de zin van pijn, de zin van zielenpijn, relationele pijn dus, zich op. Er drong tot me door dat er wellicht iets fundamenteels aan de orde was dan karma alleen: onze relationele omstandigheden waren niets anders dan “zijn arrangement”. Onze lotgevallen niets anders dan “zijn spel”. Krishna’s spel met ons. Of, zo je wilt, het spel dat het leven met ons speelt. Het onbenoembare brahman, dat zich, via diens spel, ook in ons, als atman, wil realiseren. Brahman ... het leven ... in mijn geval, gesymboliseerd door krishna, gerepresenteerd door de fluit waarop hij speelt.

Hij, krishna, de boef, het leven, speelt met ons dat spel, het spel van hide and seek, aantrekken en afstoten, simpelweg omdat het voor zwakbegaafde mensen als wij, als ik, zónder pijn, zónder zielenpijn, niet mogelijk is tot liefdevolle mensen uit te groeien! Zelfs niet een beetje! Het leven, gerepresenteerd door krishna, die boef ... Door krishna, optredend door en in de persoon van ongeacht wie. Niet alleen immers wijzelf zijn zijn manifestatie, ieder ander is dat ook. Aldus voor mij de, overigens o zo lastig te realiseren, kern van wat krishna in zijn lied, de bhagavad gita, in hoofdstuk 6 verzen 29 - 32, ons zegt .

14. VIRAHA, SWEET PAIN OF UNANSWERED LOVE

Opnieuw dus mocht ik ervaren, nu als getuige van de pijn van anderen, hoe uiterst pijnlijk het is om je, naar je meent, aan onbeantwoorde liefde, je eigen zon, te branden. Opnieuw belandde ik bij “fugit amor”, de liefde die vlucht, het fenomeen dat binnen de persoonlijkheidspsychologie (hermans c.s.) “de onbereikbare ander” wordt genoemd (9). Binnen de hindoeïstische cultuur bekend als “viraha”. Dáár echter wordt de pijnlijke afwezigheid van de geliefde vooral als geschenk beleefd. Juist in en door de afwezigheid van de beminde ander, door diens vermeende onbereikbaarheid, ervaren wij hoe intens we van die ander houden. En daarmee hoe groot onze liefdesbron, de eigen zon, is. Die kern, die open ruimte, die tijdloze onkwetsbare ziel, waar ik het eerder over had.

Met behulp van krishna’s genade, guru’s grace, of, zoals hiervoor toegelicht, door toedoen dus van wat het leven ons aan zielenpijn brengt, kan dan het moment komen van waaraf wij de verloren beminde gaan herkennen in de medemensen om ons heen. Meer en meer van alles en iederéén gaan houden (bhagavad gita ch.6 vs 29 - 32). Onvoorwaardelijk. Ongeacht andermans houding en gedrag. Zelfs en juist als het de ander zélf lijkt te zijn die zich afwendt, die het onmogelijk lijkt te maken onze liefde daadwerkelijk aan hem of haar te tonen. Je weet: hij of zij wendt zich niet van je af. Kán zich niet van je afwenden. Niet van jou in de zin van die kern. In de zin van ons aller tijdloze onkwetsbare ziel. Die voor hem of haar precies dezelfde is als die van jou.

Dan weet je wat er aan de orde is. Dat zich, in conventionele zin, **tegelijk** onwerkkelijk dus, een stukje van de weg manifesteert die hij of zij te gaan heeft. Dat het, gezien die weg, gezien ook de karmische verwevenheid waarin hij of zij met jou verkeert, het het beste bovendien is

dat onze grote speelmakker, krishna, het leven, met hem of haar, en ook met jou, voor ogen heeft. Opeens zie je dat het krishna is die zich vermomde in die ander ... in die ander die, naar je meent, je verliet of zich van je afwendde.

Vanaf dat moment transformeert pijn zich, louterend, tot geschenk. Vandaar dat ik die pijn, de pijn van viraha, **sweet** pain noemde (6). Vanaf dat moment gaat het niet langer meer om pijn. Niet om eigen vermeende pijn. Noch om pijn van de ander. Ik bedoel: de pijn die je aan de basis veronderstelde van het besluit van de ander om zich van voorheen geliefde anderen af te wenden. Opeens zie je dat ook dié pijn vermeende pijn is. Dat ook dié pijn niets anders is dan het product van eigen projectie.

Opeens laat je hem of haar vrij. Je weet: net zoals jijzélf weet en wist zelf de sleutel te zijn voor eigen geluk, zo weet hij of zij zich dat ook. **Wil** dat ook. Vast en zeker ... In het kielzog daarvan ervaar je ook jezelf vrij. Opeens begrijp je wat bedoeld wordt met de aansporing te onthechten van huis en haard. Zoals de bijbel doet (bijv. in lucas 14:15 resp. mattheus 10:34-40). En de bhagavad gita (ch 13 vs 9). Verzen die zo lang triggerden, maar zich nu ontsluiten. Zich ontsluiten in de simpele konstatering: attachment staat onvoorwaardelijke liefde, en daarmee compassie, in de weg. **Iedereen** is de geliefde ander. Precies zoals krishna in zijn bhagavad gita, in de mij zo dierbare, al eerder aangehaalde, verzen uit hoofdstuk 6 (vers 29 - 32), zegt. Niemand echter is **jouw** geliefde ander.

15. SENSIBILITEIT ... DE ESSENTIE VAN ONS HART

Eenmaal hiervan een glimp opgevangen kan compassie tot bloei komen. Wat broodnodig is. Immers de pijn van de gehele wereld is vrijwel op het moment zelf waarop zij zich voordoet, overal elders zichtbaar. Maar ook dichtbij, concreet. Met compassie doel ik overigens niet zo zeer op rechtstreekse concrete hulp. Daar was ik, contemplatief van aard, geen ster in. Ik doel op onze innerlijke houding. Basis voor onze daadwerkelijke communicatie. Je begint voorzichtiger te worden. Vooral met betrekking tot oordelen. Wat je het liefste wilt is de ander totaal accepteren, louter náást hem of haar staan. Achter hem of haar.

Net zoals je dat voor jezelf wilt. De ander weet zélf het beste wat goed is voor zichzelf, voor jou, voor de wereld om hem heen. Ook al doet de wijze waarop hij of zij zich manifesteert, zijn leven vorm geeft, je pijn, waar het wezenlijk om gaat is dat je hem of haar, vertrouwensvol, diens eigen weg gunt. Wat je meer en meer ervaart, bij het wereldleed zowel als concreet-dichtbij, dat is: de essentie van ons hart is haar sensibiliteit, haar raakbaarheid. Ook al weet je, tegelijk, dat ieders ziel onsterfelijk is, tijdloos, onkwetsbaar, en dat een wijs mens daarom niet treurt. Niet om de levenden noch om de doden. Zoals ik al eerder zei. Je realiseert je: sensibiliteit-raakbaarheid enerzijds, onsterfelijkheid-onkwetsbaarheid anderzijds, deze twee zijn niet met elkaar in strijd. Als ultieme waarheid covert, schraagt, de laatste de eerste. Daardoor wordt het mogelijk andermans pijn mee te helpen dragen, zonder dat ons hart bezwijkt. Te bidden voor de pijn van de wereld, zonder tot wanhoop te vervallen.

Alleen dán, alleen wanneer we ons gevestigd weten in die kern, ons aller onaantastbare kern, is waarachtige compassie, waarachtig mededogen mogelijk. Gaan compassie en wijsheid hand in hand. Van belang als dat is, gegeven ons virtueel getuigenschap van zo veel leed, overal ter wereld. Alleen dan blijven we, ouder wordend, als vanzelf verschoond van al die plotselinge en schijnbaar onbedwingbare tranen. En vervallen we niet in sentimentaliteit. Sentimentaliteit die de ander niet helpt. Ook niet wanneer we haar, ons sentiment, trachten te verbergen.

Immers, zoals de tranen van daadwerkelijke hulpverleners de lijdende medemens slechts even troosten, maar hem uiteindelijk niet optillen, zo is het ook met onze innerlijke respons, ons gebed. Alleen wanneer we overtuigd zijn en blijven van onze eigen zowel als andermans onsterfelijke, onaantastbare kern, is het mogelijk te bidden voor de pijn van de wereld. Alleen dan diskwalificeren we onze lijdende medemens niet. Al was dat nooit onze bedoeling. Iets wat we, ongeweten, wél doen wanneer we blijven steken in tranen. Tranen dus die in wezen voortvloeien uit onze onwetendheid over wie wijzelf, en daarmee ook zij, ten diepste zijn.

Soortgelijk is het met medevreugde. Alleen wanneer we leven in de vreugde van ons aller tijdloze onkwetsbare ziel is het mogelijk andermans “conventionele” vreugde te delen. Zonder die vreugde, tijdelijk van aard, opmaat voor tal van andere emoties, met de tijdloze rustige stabiele vreugde, in het sanskriet “ananda” geheten, het “ananda” uit het eerdere “satchitananda”, te verwarren. Vreugde om de vreugde van anderen zonder dus dat ons hart van ontroering smelt. Stilletjes wetend dat met de vreugdes in kwestie niet het hele verhaal verteld is. Ervaringsdeskundig met betrekking tot conventionele vreugdes als wij intussen geacht worden te zijn ...

16. ZIJ DIE LIJDEN, WETEN

Tenslotte afzonderlijke aandacht voor het belang van dit alles voor getraumatiseerden. Voor hen die ernstig lijden ondergaan dan wel hebben ondergaan, dan wel daarvan getuige waren zonder te kunnen ingrijpen of hulp te bieden. Lijden dat niet het gevolg is van eigen handelen, maar veroorzaakt wordt door wat ik in mijn essay “bidden voor de wereld” big-scale karma noem. Met het oog daarop volgen hieronder enige relevante passages uit dat essay, een essay dat handelt over hoe om te gaan met de pijn van de wereld (hoofdstuk 9, slot paragraaf 1 en geheel paragraaf 2, te vinden op www.worldprayer-lordhavemercy.com).

“ ... Het is van groot belang dat wij zo bewust mogelijk van het wereldleed kennisnemen. Zij die dupe zijn van traumatische omstandigheden willen in hun lijden herkend en erkend zijn. Dit is één van de belangrijkste basiscondities die vervuld moet zijn, willen zij überhaupt aan herstel toekomen, willen zij enigermate hun “normale” leven kunnen hervatten. Niet erkend te zijn in hun trauma’s, versterkt deze juist, en brengt nieuw trauma toe.”... “Wat echter wezenlijk nodig is voor hun herstel heeft naar ik meen grotere reikwijdte. Een reikwijdte van transcendentie c.q. spirituele aard. Uiteraard pas aan de orde komend wanneer en zodra voldoende fysiek-materiële, psychologische en sociale hulp geboden is, en wanneer, bezien vanuit de getraumatiseerde zelf, het moment daarvoor geschikt is.”...

“Waar ik op doel is dat wij getraumatiseerden herkennen en eren als wijzen, als wetenden. Als wezenlijk compassievol, juist dóór hun pijn, dóór hun verdriet en wanhoop”... “Zij zijn het die, zoals ik eerder zei, voor ons welzijn, voor het welzijn van de wereld, hun haast niet te dragen offers brengen. Ook al zouden zij zich daarvan zelf niet bewust zijn, dan nog moeten wij hen daarin bevestigen, hen daarin eren. Hen helpen de hoogte te bereiken van waar zij hun pijn en lijden kunnen zien als mede in functie staand van eigen loutering. De loutering waar ik het in het begin van mijn beschouwing over had.”...“Een dergelijk transformatie begint met een totaal accepteren van wat plaatsvond. Als, precies in deze vorm, deel uitmakend van het leven. Het leven is niet alleen uiterst teder, uiterst lieflijk, uiterst kostbaar, maar kan tegelijk ook uiterst wreed zijn, uiterst onrechtvaardig. Getraumatiseerden staan voor de opgave dat te accepteren. Fundamenteel. Hun ervaringen dwingen hen daartoe. Zij echter behoren daarin niet alléén te staan. Wij, hoewel we niet over hun wijsheid en compassie beschikken, staan

voor de opgaaf hen in die wellicht nog voor hen onbewuste wijsheid en compassie te bevestigen.”... Het moge duidelijk zijn: “zielenpijn in transpersoonlijk perspectief” vormt zowel beklemtoning als aanvulling daarop.

Aan het slot van mijn betoog aangekomen, spreek ik de oprechte wens uit dat kennisname ervan er aan zal bijdragen dat niet alleen degenen die lijden aan zielenpijn, maar ook en met name getraumatiseerden, juist dóór het leed dat zij ondergingen, ondergaan, hun werkelijke natuur herkennen. Dat zullen ze. Immers niet wíj, maar zij zijn het, die weten ... door niets of niemand gekwetst ... noch te kwetsen ... altijd reeds genezen ...

Anthony Draaisma Muraliprabhu

maurik - oktober 2005

(1) Beschikbaar via www.yoga-intervision.com.

(2) Deze zegswijze verwijst naar “de ossehoeder en zijn os”, een beroemd zenverhaal (12^e eeuw na christus); te vinden in philip kapleau’s “de drie pijlers van zen”

(3) De basisprincipes van karma worden bekend verondersteld; voor enige uitleg over meso- en macrokarma (grootschalig karma) zie het essay “bidden voor de wereld”; te vinden op www.worldprayer-lordhavemercy.com.

(4) Bekende mantra’s zijn: ”aham brahmasmi” (ik, het atman, is brahman), “so ham” (ik ben dat) en “tattvamasi” (gij (ik) zijt dat). Afkomstig uit traditionele advaita vedanta-geschriften zijn het “mahavakyas”, d.w.z. ultrakorte tot zelfrealisatie oproepende samenvattingen ervan.

(5) Voor een uitgebreide uitleg van “pre-transverwarring” kan men terecht bij “shiva nataraja of een beetje verlegen zijn we allemaal” (beschikbaar via www.yoga-intervision.com).

(6) Zoals ook uiteengezet in navolgend “viraha, sweet pain of unanswered love”.

(7) Bekende publicaties van ken wilber zijn: “zonder grenzen” (“without boundery” 1979) en “het atman project” (“the atman project” 1980). In “van oog tot oog” (“eye to eye; the quest for the new paradigm” 1983) gaat hij uitvoerig op het onderwerp “pre-transverwarring” in.

(8) Zie voor han de wit o.a. diens “contemplatieve psychologie” (1987).

(9) Voor een inleiding in het gedachtengoed van hermans c.s., bekend onder de noemer: waarderingstheorie, zie: hubert j.m. hermans’ “het verdeelde gemoed” (1986).

- - - - -

Postscriptum 2015. Met “Zielenpijn in transpersoonlijk perspectief” beoogde de auteur een plaats te geven aan dramatische gebeurtenissen uit zijn leven. Zoals hij dat met het hiernavolgende “viraha, sweet pain of unanswered love” eerder deed. Het daarbij gehanteerde karmische concept van een onsterfelijke, transmigrerende ziel, stond evenwel fundamentele acceptatie in de weg. Het geloof in een onsterfelijke substantiële ziel, het lichaam bewonend resp. het ten tijde van de dood verlatend, moge dan troostvol zijn, voor de auteur is het een van de oudste, hardnekkigste, misverstanden uit de geschiedenis van de mensheid.

viraha, sweet pain of unanswered love

postscriptum anno 2015

production www.yoga-intervision.com

the context in which 'viraha, sweet pain of unanswered love'
is situated one can find at the webpage 'bhakti yoga'

van 'viraha, sweet pain of unanswered love'
is geen nederlandse vertaling beschikbaar

**het uitgebreidere "zielenpijn in
transpersoonlijk perspectief" (zie
hiervoor) covert dezelfde materie**

1. viraha

Viraha, the pain caused by unanswered love, lost love by dying, absence of the beloved one(s), unfulfilled love ... viraha, the feeling of separatedness ... once this pain will enter everyone's life. Although some say that time cures all, the pain caused by lost love is of a kind that never leaves us. And in so far time heals, the pain of lost love will repeat herself. This is because losing beloved ones, as part of life, will happen again and again.

So, instead of trying to get rid of that pain we better search for what this pain is telling us. Can it be there is hidden in it a deep transcendental meaning? Can it be this pain is a gift of the lord, a gift of life, for to deepen our love? Can it be life offers situations, even when caused by ourselves, in which we meet with viraha? As mentioned in the little poem below. Expressing the pain of mary, mother of christ.

viraha

the most dear the
most far away

such a painful delight
can that be right?

2. viraha as a gift

Sure this is right. The lord is doing this, life is offering this, because only by virahabhava, only by the mood (bhava) of viraha (lost love), we will discover what real love is. Since there is no deeper, no more intense love than our love for the absent ones. Only by viraha we will be able to transform human love in transcendental love. So, the question out of the last

sentence of the little poem is no question! But a statement, saying: yes, this painful delight is right ! This is because the ones who do receive viraha from the lord, from life, will unveil their immortal invulnerable soul as well as their soul's quality to love all human beings, all living beings, whole existence.

This is because after some time, - it can take years and years - , by the grace of the lord, of life, or by the intermediary of guruji (spiritual teacher), the pain of viraha, our crying, will purify us. As a corresponding result we will encounter, increasingly, the absent beloved one(s) in everyone everywhere every time. As said by lord krishna in chapter 6 of his bhagavad gita (vs 29 - 32).

This purifying does rise out of our wounded, broken hearts. Then we know: our hearts cannot be wounded, cannot be broken. By that they just open themselves. Realizing their essence: sensibility, being moved. Capable to feel the pain of others as well as to rejoice their happiness. Enjoying the little things of life. As if being a child again. Once we come near to this, by and by our crying will end. Our thrust in love will be restored. Even ananda, quiet joy, heavenly bliss, will come. As a result of unconditional universal love as pointed unto in the bhagavad gita-verses as mentioned before.

3. conventional life, pain included, as unreal

Of course our feeling of pain, caused by unanswered love does exist, once we feel that pain, since we feel that pain. It would be cruel, very cruel to deny that. Nevertheless we don't live totally identified with that pain. We are not the pain. Much more we are. Or better: all we can feel we just are not. None of our innumerable identity-aspects we experience, may it be by joy, may it be by suffering, can define our identity essentially.

For that wisdom we don't need to sit at the feet of advaita - or zen teachers neither whatever teacher we like to go to. We by ourselves can notice it. By observing our pain. By observing the situation that causes that pain. The situation we are involved in. Then we see: almost at the same time as we feel our pain, it seems as if our pain as well as that situation are **not** real. As if, deep down, we are not hurt. As if, essentially, we are not moved by that.

Trust it. It is true. Life, although conventionally real, essentially is a dream. The only thing we have to do is to trust this experience. Indeed nobody, nothing can hurt our soul. Indeed, it is no other than our soul, our eternal invulnerable soul, we do meet in that 'not realness-observation' ours.

As said: trust is needed. This is because in psychological sense the experience of unrealness most often will be seen as denial. Denial of traumatic events. For the time being necessary for surviving. But in case denial takes too much time trauma-psychologists do fear denial will turn out as a fundamental disturbance for healing. Leading even unto worse, unto forms of depersonalizing. So time is needed. For going into that pain. For confrontation with our pain.

4. we need someone who dares to confront us

For coming near to these realizations we need someone who, in time, is saying: stop crying! Someone, guruji or a dear one to us, who dares to say: your crying shows that you don't really

accept life, that you don't accept opposites in life. Who dares to say: your grieving shows you don't really believe in man's untouchable immortal soul. As Krishna is stating (Bhagavad Gita ch. 2 vs 11 - 30). Someone we need who says: this, your crying, shows you don't believe in your experiencing conventional life as a dream. As „at the same time-unreal“. You don't believe that that feeling indicates the only real: your soul.

Of course this transcendental counseling doesn't help if done premature. If done immediately after dramatically life-events. Timing is very important. For example: suppose a man or woman doesn't get "own" children, then first he or she has to mourn. Being sad about it. As long as needed. You can't immediately say to him or her: "you can love all children, since there are so many who need your love". Saying that in the midst of their mourning, how well-meant it may be, will be experienced as cruel. The same will be experienced in case of premature help of this kind when someone loses his beloved parents, his beloved life-partner. By death or betrayal or whatsoever.

Or suppose a man loses his child, and, then again, he loses a child, you can't immediately say to him that his pain is known as viraha, that this pain, his pain, is a gift of the lord, a gift of life. First he has to undergo shock. By feeling the reality of what did happen. So he has to cry and to cry and to cry. And if he doesn't, everyone is hoping that he soon will start crying. Then, slowly, slowly, there will come the moment that guruji, or a dear one to that man, carefully can point to him that his soul reveals herself to him. That viraha is the case as well.

Sometimes guruji, or that dear one, after a first trying, has to wait some time more. But, surely, once there will come the moment that the shocked ones will start crying. And, after that, the mourning ones will understand. So finally guruji or a dear one to them, they will be heard when saying: stop crying ... accept life ... accept opposites in life ... no one, nothing, can touch man's immortal soul ...

5. ultimately transformation of pain is the way

This hearing will surely happen. If not in this life then in next life or in the next one. This is because our inherent nature is to love all and everything, unconditionally universally. Since our core's quality, our soul's quality, is love. Ultimately viraha, the pain caused by unanswered love, is the means for to discover that core, for to discover our soul, as well their quality.

Psychological help, although surely needed, will bring no final solution neither will bring us to that - , our inborn love-state. Psychological help is useful and necessary for to overcome shock, for to bring crying into presence. For bringing us back to the reality of daily life.

Nevertheless in time psychological help will be turned out as contra productive. This is because mourning as everlasting process ultimately is conditioning us unto love as a claim. Unto attachment towards the not-real. Towards the not-self. As long as we are doing that, viraha as part of life will come again and again. Only transformation to a transcendental level will give the solution. Will give birth to our soul and her quality, which is, as said before, universal unconditional love. In fact it is more difficult to reach this state when one does have luckily "own" children. This is because of our natural clinging to own children. The most clear in case of difficulties. Then there is the tendency to exclude other children in favor of ours.

6. we are souls on a karmic way

Although “own“ children, seen out of a transcendental scope, are no other than a direct bridge towards universal unconditional love, this is, generally spoken, a rare phenomenon. This is not only because of our clinging to them, but also because of our blindness for the existence of each of our children, as well of all children, as a specific manifestation of the same eternal soul we all are. All of them on their way towards their final divine destination. Through and passing many, many lives.

The same of course is the case with ourselves. Our genetic heritage (nature) as well as our social- and educational development (nurture) we are involved in, are, although important, not essential in the way we often think. Of course we have to deal with our genetic potential, to accept and to explore our inborn capacities. And sure, if needed, we have to heal from miseries out of our development-history. More essential however is the fact that our social as well our genetic characteristics are no other than the material resp. expressions of the karmic predispositions we brought with us as a result of our former lives.

Together they form the basic as well as the instruments with the help of which we have to bring our souls unto a higher plane. Seen out of the scope of the law of karma, they, - our genetic luggage, our social-educational context as well as our karmic predispositions - , do offer the best suitable possibilities for that.

7. the meaning of relationship

Although we may speak about that in this way we don't really encounter our children with deep respect for this truth. Most of the time we do forget that they did take birth at us not as a result of a so called own decision but that they were trusted to us for passing through a stage within their own karmic voyage as said before. Otherwise, if we realized that truth, we were more successfully with allowing resp. facilitating them to go their own path.

Feelings of guilt towards them, our children, feelings of shame, and so on, these feelings indicate our ignorance. We are not the ones who finally determinate the development of our children and their lifegoings. We only facilitate their voyage by a given genetic structure (nature) as well as by our love and care (nurture). Even when we fall short. The same is the case as far as the growing of our love and care towards unconditional universal love is concerned. In order to bring our love on a higher plan our children, our children indeed, they in turn, are facilitating us.

Therefore, related to our children, in a way our falling short to them is no other than falling short towards our own life-mission. No other than falling short towards all sentient beings. Towards whole existence.

That's indeed what is meant by the karmic wisdom that says: “parents and children they do fulfill each ones karma“. Karmic interrelated they are offering each other the opportunity and support to transform themselves to a higher plane. Not entangled in - , but with the intermediary of their relationship.

8. krishna in disguise

This is the case with all human relations. Also, if not especially, with and between the happily married ones. They in particular are fulfilling and supporting the karmic voyage each one of them is going. Towards unveiling their souls. If giving consciously support to each other they are transforming their relationship unto a sacrament. Making their lives holy. However, often it is difficult for them to reach that holy goal, the divine goal we all strive to: the state of unconditional universal love.

Seen out of the scope of male-female-relations the way towards that is to worship in every man the lord, the creative principle. And to worship in every woman shakti, divine mother. The care-principle. Helas, this truth is nowadays seldom heard. Man and woman are inclined to consume their love for each other on human plane only. Instead of to worship each other, celebrating their karmic interrelatedness.

Because this sacramental secret of relationship is disappearing these days, the solitaries often they reach more easily the state of transcendental love, the state of unconditional universal love. By the grace of the lord, or by intermediary of guruji or a dear one to them, once they will transcend and transform viraha , - their pain because of their unfulfilled desire to love one another human in particular - , unto unconditional universal love. Encountering **everyone** as beloved one. As krishna states (bhagavad gita ch 6 vs 29). Understanding: no one is **ours**.

Experiencing the other, whoever it may be, as krishna in disguise. Since it is he, it is life, who does arrange our relational circumstances. His play we are.

9. dedication

I hope these thoughts will bring relief to the ones who mourn, shocked by unanswered love, lost love, unfulfilled lovedesires and/or traumatic events. Deeply I hope they will meet the source of their mourning, the purpose as well the results: love, unconditional universal love.

May be these remarks will bring some support as well unto those who are undergoing the pain of not being able to help in case of dear ones' love-sufferings. May be "viraha, sweet pain of unanswered love" will be useful for them, who, witnessing the pain of their dear ones, have to give them actual freedom for their own karmic way.

Finally I hope this will bring parents, children and happily related ones, some more understanding about the transcendent meaning of their relatedness.

Anthony Draaisma

christmas 2003

see post scriptum anno 2015 at page 8

NOTES

(1) Ultimately „viraha“ stands for the feeling of being separated from the beloved divine. This is called by christian mystics „dark night of the soul“. Within krishna-bhakti viraha is very prominent. Viraha is the core of the relation between radha and the gopi's (cowherd-maids as well as krishnadevotees of all times) at one side and krishna at the other. Especially by his absence, by his play of hide and seek, the gopi's resp. krishnadevotees are experiencing their love for krishna. This is expressed in many bhajans (songs of praise). The most famous of this kind are the bhajans of the female saint meerabai (16e century).

(2) In christianity the most famous archetype of viraha is maria, the mother of jezus. In many icon's maria is looking at her young son on a sad way. Often even she looks away. She knows soon she will lose him. The little viraha-poem out of the essay is adressed to her. To maria, with jezus, her son on her lap. In the socalled piëta maria is holding jezus, this time after his dying, on her lap too. This also is a very famous expression of viraha. Numerous examples of the piëta one can find at christian cemeteries.

(3) Probably the most pregnant, the most transcendental example of viraha in christianity is jezus himself. His pain, seen out of this scope, caused by man's incapability to answer his love by love. As can be concluded hearing his words on the cross: father please forgive them since they don't know what they are doing.

(4) In greek drama one can find viraha expressed, for example, by the mythe of orpheus and euridice as well as by the narcissusmyth. Shakespeare's romeo and julia (late middle ages) shows the like. One of the most famous viraha-expressions of the last centuries can be seen when visiting rodin's "fugit amor" (love that flees/unanswered love). This sculpture (musée rodin, paris) shows a desperate lover, named paolo, stretching in vain his arms backwards towards his beloved, named francesca. She is desperate too. These two lovers are figuring in dante's famous divina comedia. Their love was forbidden since francesca was engaged to giancotto, paolo's elder brother. After being murdered the punishment of paolo and francesca in hell did consist out of eternal being near without being able to touch each other. By the way, rodin did sculpture paolo and francesca also very close to each other. That sculpture, far more famous than "fugit amor", is known as "the kiss". Although they are kissing each other now, in a way they are hiding it: we can't see fully their meeting lips. Moreover, closely looking one can see clearly how they not dare to go more intimate. Especially paolo. Knowing their love was forbidden, knowing they soon would be separated roughly, rodin shows in "the kiss" their kissing as sweet as well as painful at the same time.

(5) Viraha in psychological sense is known as a positive commitment to others and/or to unselfish life-values. However without fulfilment, without positive response. As a result of that this love, this commitment, leads to negative feelings as depression, despair, helplessness, fear, seperatedness, guilt, anger etc. As explained by the dutch personality-psychologist hubert hermans in his famous valuationtheory. Hermans did call these feelings "fugit amor" , love that flights (see note before). Shortly notated as (A -). In that (A) stands for "another" and (-) for "negative feelings". The (A) motive is one of the basic motives of man. Next to the (Z) motive. That (Z) stands for "zelf". In english: the self, the own person self (not the higher self). In case of dominancy of (Z) we go for selfesteem, selfcertainty, capability, proudness.

(6) For more about viraha in psychological sense see hubert j. m. hermans, els hermans-jansen, willem van gilst, "de grondmotieven van het menselijk bestaan, hun expressie in het

persoonlijk waarderingsleven“, swets & zeitlinger, lisse 1985. Also: hermans hubert, “het verdeelde gemoed; over de grondmotieven in ons dagelijks leven“, nelissen, baarn 1986. For publications by hermans in english language see www.socsci.kun.nl.

(7) Seen out of the scope of our transcendental way, our way towards unconditional universal love, our viraha, our (A -) feelings, are hidden (Z) feelings. If we don't transform our (A -) feelings, our pain of viraha, the pain caused by unanswered love, unto unconditional universal love (A) we stay captured by (Z). Captured by our ego.

(8) Viraha makes clear the essence of our heart. This essence is: vulnerability. Indeed, before reaching universal unconditional love, first our heart has to be broken. Although it never breaks. It is, by the pain of viraha, just opening herself. Because of this, although often unconscious about that reason, so many old people's tears are so prone. The heart's vulnerability is not contradictory to the truth of man's untouchable immortal soul. The latter completes the first, does strengthen the heart. Otherwise, finally, by witnessing and/or helping others to endure their pain our own hearts will collapse.

(9) For more about how to strengthen our hearts while growing in compassion, please visit www.worldprayer-lordhavemercy.com and read the essay „praying for the world“ (subtitle: how to relate to the pain of the world).

(10) Corresponding to aging most of us experience their tears as more prone as before. Sometimes / some older people are bothering about that. Ashamed not being able to prevent or repress their tears. Once they understand their hearts sensibility, as the positive result of their former viraha-experiences, they loose their shame as well as regain their selfcontrol as far as needed. This is since the sensible heart is no other than the immortal invulnerable soul. When conscious of that, our heart is equally strong.

-

Postscriptum 2015. “Viraha, sweet pain of unanswered love” was written as an attempt to deal with dramatic events out of the author's life. The karmic belief in an eternal, transmigrating soul did help him a lot at that time. Later on he changed his mind, considering the belief in an eternal substantial soul, inhabiting the body, leaving the body at times of death, as one of the oldest, everlasting, misunderstandings of mankind.

-

there is no dutch translation of ‘viraha, sweet pain of unanswered love’ available - one of the other yoga-intervisionproductions, in dutch language only, concerns approximately the same issues as covered by ‘viraha’ - even more elaborated - called ‘zielenpijn in transpersoonlijk perspectief’ - this dutch version you can find next

visit www.worldprayer-lordhavemercy.com
another initiative taken by the yoga-intervisioncircle