

Het zien van conflicten in leegte

–Victor Peñaranda

Victor Peñaranda is lid van de Theosophical Society op de Filippijnen. Hij verbleef destijds in Bhutan. Dit was een voordracht, uitgesproken tijdens de tweede sessie van de School van de Wijsheid (School of the Wisdom) te Adyar in 2004.



Luister! Luister naar uw kinderen wanneer zij uw aandacht proberen te trekken. Geef hen steeds zo snel mogelijk aandacht, omdat wat zij te zeggen hebben belangrijk is. Zeg niet tegen ze dat u het te druk hebt; stuur ze niet weg; raak niet geïrriteerd wanneer zij aandringen. Het enige wat ze van u willen is dat u luistert.

Als u erover nadenkt, wat is er dan eigenlijk belangrijker dan te luisteren naar uw eigen kinderen, of in feite naar uw beste vriend op dat ogenblik. Zult u daardoor tijd verspillen of iets niet tijdig afkrijgen? Zult u uw concentratie verliezen bij wat u ook maar aan het doen bent, of te laat zijn voor het begrijpen van belangrijke informatie die per telefoon binnenkomt? Dat zou allemaal kunnen, moet ik toegeven, maar denkt u er nog eens over na en vraagt u zich eens serieus af: wat verlies ik als ik niet luister naar mijn verlangend opgetogen kind? Waarschijnlijk het

vertrouwen en later de liefde van het kind. Het kind zal zich waarschijnlijk onzeker voelen – dat zijn of haar belangen niet zo belangrijk zijn als de belangen van zijn ouders. Als dit soort situaties doorgaat zal de communicatie en de interactie tussen ouder en kind eronder lijden. Dan worden zowel het kind als de ouders onzeker.

Er ontstaat spanning, en met spanning bedoel ik het ernstige mentale en emotionele beroep dat gedaan wordt op de relatie met elkaar. Als deze gespannen relatie voortduurt begint één van beiden te geloven dat hij onaangepast is, dat hij behoort tot een totaal tegen-gestelde kant van het leven. Er kunnen zich ernstige meningsverschillen en argumenten voordoen, of beiden kunnen hun best doen om elkaar nooit meer te spreken of zelfs maar te zien. Waar afgescheidenheid heerst, daar is oppositie. Waar oppositie is, daar ontstaat conflict.

Het conflict tussen en onder mensen kan heel subtiel zijn en moeilijk waarneembaar van buitenaf. Pas wanneer het conflict gevoed wordt door woede wordt het zichtbaar, als iemands gedrag gewelddadig wordt. Met ‘geweld’ bedoel ik het gebruik van lichamelijk geweld met de bedoeling te beschadigen, te verwonden of te doden. Dit gewelddadige gedrag noemen wij soms ‘agressie’.

Geweld heeft uitgesproken eigenschappen die mensen in alle maatschappijen goed schijnen te kennen, vanuit hun eigen ervaringen, maar die vaak als vanzelfsprekend worden ervaren of genegeerd.

- Geweld verergert het probleem eerder dan dat het iets oplost.
- Geweld heeft de neiging te verworpen tot een vicieuze cirkel van vechten en wraak.

- Geweld voedt omstandigheden die mensen tot slachtoffer maakt die niet rechtstreeks bij het conflict betrokken zijn.

Met het ‘slachtoffer’ worden van een conflict verwijs ik niet alleen naar de dood of de gruwelijke en ontelbare manieren om het stoffelijk lichaam te verminken. Ik verwijs ook naar de wanhoop van mensen die bij een geweldsspiraal betrokken raken. Wanhoop is hulpeloosheid – het verlies van iemands vermogen, bijvoorbeeld, om zijn gezin te beschermen tegen gevaar. De hulpeloosheid van een moeder die haar eigen kind niet meer te eten kan geven. De erkenning, temidden van conflicten, dat men de vernedering of degradatie van zijn eigen menselijkheid niet kan voorkomen.

Toen ik in een conflictgebied in de zuidelijke Filippijnen werkte, ontmoette ik veel oorlogsvluchtelingen die niet in evacuatiecentra wilden worden opgenomen. Zij zochten liever hun familieleden als steun dan dat zij voedselrantsoenen kregen in een basketbalzaal en in te kleine klaslokalen sliepen. Zij trachtten intensief hun zelfrespect als mens te bewaren in een smerige omgeving en de waardigheid van hun gezin te handhaven terwijl ze aalmoezen ontvingen. Wanneer zelfrespect geweld aangedaan wordt, keert angst zich naar binnen en verhardt wanhoop zich tot boosheid. Het is dan ook niet verbazingwekkend dat slachtoffers, die veel te lang in vluchtelingenkampen worden vastgehouden, beginnen met onderling geweld of sterke agressie tegen degenen die zij onderkend hebben als hun ‘vijanden’.

Zie hoe het probleem van één persoon de onzekerheid wordt van twee en kan overslaan op velen – het hele gezin; hoe de onzekerheid van een gezin

de familie kan aangrijpen of de hele gemeenschap. Angst breidt zich uit en het conflict wordt breder en groter. Dit is het geval bij bloedvetes tussen clans die in bepaalde delen van mijn land tegenover elkaar staan. Iemand van één familie voelt zich onzeker tegenover iemand van een andere familie; zij ruziën en uiteindelijk berooft de één de ander van het leven. De familie van de overledene verlangt ‘compensatie’, te-goeddoening (het materiële en contante equivalent) voor de dood, of bezint zich op wraak op een andere manier. Wanneer wraak de gebruikelijke handelwijze wordt, dan kan de cyclus van moorden generaties lang doorgaan.

Zo zie je hoe conflicten zich ontwikkelen tussen twee mededingers of concurrenten, tussen families, tussen maatschappijen van verschillende culturen en zelfs tussen naties. Conflicten benadrukken en vergroten de verschillen tussen mensen, hoe afgescheiden ze van elkaar zijn. Deze afgescheidenheid moedigt mensen en zelfs regeringen aan om de bron, de oorzaak en de oplossingen van problemen eerder buiten zichzelf te zoeken dan in zichzelf. Afgescheidenheid maakt het gemakkelijker om iemand anders verantwoordelijk te stellen en te beschuldigen, veeleer dan de tekortkoming bij zichzelf te zoeken.

De boeddhistische traditie heeft een manier om ons te helpen conflicten te begrijpen, en dit is door ze te zien in ‘leegte’. In verscheidene boeddhistische sutra’s is ‘leegte’ (*sunyata* in het Sanskriet, *tonyapid* in het Tibetaans, ‘emptiness’ in het Engels) een onderwerp voor debat; dus vragen wij ons af, leeg waarvan? Het antwoord van de Boeddhistische leraar, iemand als bijvoorbeeld Thich Nhat Hanh, is ‘leeg van een afgescheiden zelf’. Niets in het

leven leidt een afgescheiden bestaan. Zo is de tafel voor mij niet alleen maar een tafel, maar hij is ook van hout; dit hout moet van een boom afkomstig zijn; die boom moet uit een bos komen en dat bos moet gevoed zijn door regen uit wolken, de winden van verscheidene seizoenen en de zonnewarmte. Zo kunnen we doorgaan met het verbinden van levensvormen die niet alleen de geschiedenis vormen van deze tafel, maar ook de energie die nodig was voor het maken ervan.

Wij kunnen het zelfs proberen met onszelf. Wij kunnen ons bestaan genetisch en genealogisch verbinden met onze ouders, onze ouders met onze grootouders, enzovoort. Wij kunnen ons er ook van bewust worden dat geen enkel orgaan in het stoffelijk lichaam onafhankelijk kan functioneren. Het betekent ook dat het stoffelijk lichaam gezien moet worden in relatie tot het ijlere lichaam en dat de twee gezien dienen te worden in relatie tot het causaal lichaam – dat het één niet afgescheiden bestaat van het andere. Wij kunnen ze ons voorstellen als golven in de oceaan: de golven en de oceaan zijn één.

Wanneer de vorm leeg is, zoals gesteld in de *Prajñāparamita Sūtra* of de *Sutra van het Hart van Volmaakt Begrijpen*, betekent dit dat de vorm leeg is van een afgescheiden zelf, maar volzit met alles van deze wereld, van de hele kosmos. Geoffrey Hodson bevestigt deze ‘volheid’ in *De verborgen wijsheid in wereldmythologie*:

Het hele universum met al zijn delen, van het hoogste gebied tot de fysieke natuur, wordt gezien als onderling verbonden, onderling verweven, om één geheel te maken – één lichaam, één organisme, één macht, één leven, één bewustzijn, allemaal cyclisch evoluerend

onder één wet. De 'organen' of delen van de macrokosmos, ofschoon afgescheiden in de ruimte en op het niveau van manifestatie, zijn in feite onderling harmonisch verbonden, onderling communicatief en voortdurend interactief.

De Chinese wijsgeer Lao-Tze formuleert het beknopt: 'Het universum is de mens op grote schaal.' Dit brengt ons tot de paradox van de leegte die vol is, en de volheid die leeg is. Laat ons dit samen ervaren.

Wanneer ik iets wil begrijpen, word ik geen onschuldige omstander; dan sta ik niet alleen te kijken en te staren. In het geval van een boek zal ik het opendoen, de bladzijden aandachtig lezen en mij erin verdiepen. Een soortgelijke oefening kan op onszelf toegepast worden. De Boeddha raadde aan dat wij op een doordringende manier leren observeren. In de *Sutra van de Vier Fundamenten van Bedachtzaamheid* zei hij dat wij het lichaam in het lichaam moeten overdenken, de gevoelens in de gevoelens, de mentale formaties in de mentale formaties.

Ik kan niet alleen maar een toeschouwer zijn, ik moet meedoen aan het proces van observatie, ik moet in wisselwerking staan, ik moet de dualiteit van de kijker en de bekeken elimineren. Om andere mensen dieper te kunnen begrijpen, moet ik hen kennen zoals zij zijn – en niet zoals ik leuk vind of zoals ik wil dat zij zijn. Ik moet ze kennen, vooral zij die mij nastaan en die deel uitmaken van mijn kennissenkring, met de frisheid van elke ontmoeting; anders wordt mijn visie op de persoon verdraaid door indrukken uit het verleden en wordt het bezwaard door zorgen voor de toekomst.

Dit is tamelijk belangrijk, omdat onze waarnemingen ons vaak voor de

gek houden. Psychologen blijven ons waarschuwen dat wij ertoe neigen of ingesteld zijn te zien wat wij willen zien, ongeacht wat er voor ons staat. Onze houding of de manieren waarop wij geconditioneerd zijn, beïnvloeden en zijn zelfs beslissend voor hoe wij omgaan met anderen. Meestal trekken wij conclusies over mensen op basis van cultuurverschillen en of iemands levensstijl anders is dan de onze. Een andere vorm van misleiding is wanneer wij blindelings instemmen met wat de meerderheid zegt over iemand. Wanneer wij de mening van de meerderheid accepteren als een feit, lopen wij het risico dat wij ons voegen bij de menigte die ooit geloofde dat de aarde plat was of dat de Titanic onzinkbaar was.

Tenzij deze visie getemd wordt door het in praktijk brengen van een voortdurende bedachtzaamheid, stoppen wij mensen gemakkelijk in hokjes op grond van onze sympathieën en antipathieën. Wij benoemen ze als aardig of onaardig, vriend of vijand, rivaal of bondgenoot, enzovoort. Door voortdurend onzorgvuldige oordelen te vellen over mensen, scheppen wij onderverdelingen die conflicten oproepen.

Het constant bedacht zijn op of zich bewust zijn van gedachten leidt tot een oprechte poging om niet geïrriteerd of geagiteerd te raken door mensen en gebeurtenissen. Dingen zullen altijd blijven gebeuren en als we niet goed opletten, zullen we veel emotionele en mentale energie investeren door te trachten mensen mee te krijgen in de kring van ons ego, of juist buiten te sluiten. Wanneer wij geobsedeerd worden door, of gehecht raken aan onze sympathieën en antipathieën, wanneer wij personen in onze kring willen opnemen of juist buiten willen sluiten, dan trekken wij onzichtbare

muren tussen elkaar op, gebaseerd op vooroordelen; wij bedenken doolhoven waarin wij onszelf kunnen verliezen. Deze egoïstische toegeeflijkheid aan aantrekking en afkeer leidt tot bezorgdheid, paniek, depressie en andere vormen van angst. De angsten in ieder van ons vervuilen het milieu en de atmosfeer, overal waar wij zijn. Op ieder moment kan angst conflicten doen oplaaien, zoals een massa mensen kan reageren op een incident.

Ik reageer dus in leegte. Aangezien leegte de ontkenning is van een afgescheiden bestaan, is het niet meer dan logisch de vraag te stellen: wat is het in ons dat zoekt naar of zelfs hunkert naar leegte? Het antwoord is het onderwerp geweest van theosofische discussies – het Spirituele. Laat mij bij deze bepaalde unieke gelegenheid de definitie van het ‘spirituele’ hanteren van Annie Besant in haar boek *The Laws of the Higher Life*:

Het spirituele is het leven van het bewustzijn dat Eenheid erkent, dat één Zelf ziet in alles en alles in het Zelf. Het spirituele leven is het leven dat het ene en het Eeuwige ziet in elke veranderende vorm.

In een ander deel van het boek verklaart Besant dit nader:

De spirituele mens moet een leven leiden van zelfidentificatie met al wat leeft en beweegt. Er bestaat geen ‘ander’ in deze wereld; wij zijn allen één. Ieder is een aparte vorm, maar één geest beweegt en leeft in allen.

Velen hebben gesproken over het spirituele pad en allen zijn het er over eens dat het een moeilijk proces is. Verscheidene religies en filosofische systemen zullen dit onderschrijven. Er is echter een groep negentiende-eeuwse westerse filosofen geweest die zich inspande om dat wat zij uitvoerig

in woorden beschreven te bewijzen. De Idealisten, zoals wij hen hebben leren kennen, construeerden een filosofie van spirituele ontplooiing die de leringen van de aloude wijsheidstradities navolgde. Maar de Idealisten hadden een probleem, zoals Ken Wilber vertelt in zijn boek *The Marriage of Sense and Soul*:

Het bezat geen yoga, geen beproefde praktijk om betrouwbare de transpersoonlijke en bovenbewuste inzichten te reproduceren die juist de kern vormen van de grote Idealistische visie. Ofwel deze inzichten deden zich spontaan voor (en daarom konden ze niet herhaald worden), ofwel zij waren het gevolg van innerlijke aansporingen die niet verankerd lagen in betrouwbare en langdurige praktijken (en konden daardoor niet gemakkelijk herhaald worden.

Met andere woorden, er ontbrak een methode of oefensysteem, een gids voor het ‘ontplooiën’.

Zoals veel mensen al weten, vereist yoga een discipline die verband houdt met lichaamshouding, beheersing van de ademhaling en de zintuigen, en concentratie van het denkvermogen. Het gaat gepaard met een code van moreel gedrag die gewoonlijk gepresenteerd wordt in heel simpele taal: ontnem het leven niet aan enig schepsel; steel niet; vertoon geen seksueel wangedrag; lieg niet; neem geen verdovende middelen. De reeks ‘niet doen’ is vaak verkeerd geïnterpreteerd als het onderdrukken van iemands keuzevrijheid of het opleggen van een zware taak door een of andere sterfelijke autoriteit om gehoorzaamheid af te dwingen. Het doel (hiervan) in de praktijk is om die noodzakelijke verandering in het leven te vergemakkelijken die ons dichterbij het spirituele brengt. Deze verandering

omvat alle aspecten van iemands persoonlijkheid. Daarom hebben sommige mensen wel gezegd dat alle leven yoga is.

In *Aan de voeten van de Meester* wordt de aspirant aangeraden discipline te aanvaarden om redenen die rechtstreeks verbonden zijn met karakteropbouw:

Het lichaam is je lastdier – het paard waarop je rijdt. Daarom moet je het goed behandelen, en er goed voor zorgen; je moet het niet overbelasten, je moet het behoorlijk voeden, uitsluitend met zuiver voedsel en drank, en het altijd volkomen rein houden, vrij van het kleinste stukje vuil. Want zonder een volmaakt schoon en gezond lichaam kun je het inspannende werk van voorbereiding niet doen, je kunt de onophoudelijke inspanning ervan niet verdragen. Maar altijd moet jij de controle over het lichaam houden; het mag nooit zo zijn dat het lichaam jou beheerst.

Het astrale lichaam heeft zijn begeerten - bij dozijnen; het wil dat je kwaad bent, scherpe woorden spreekt, jaloezie voelt, begerig bent naar geld, andere mensen hun bezittingen benijdt, dat je toegeeft aan depressieve gevoelens. Aan al die dingen heeft het behoefte, en aan nog veel meer, niet omdat het jou schade wenst te berokkenen, maar omdat het van heftige trillingen houdt, en deze graag voortdurend verandert. Maar jij wilt geen van deze dingen, en daarom moet je onderscheid maken tussen jouw behoeften en die van jouw lichamen.

Je mentale lichaam wenst zich hooghartig van anderen af te scheiden, verlangt een hoge dunk van zichzelf te hebben en anderen te geringschatten. Zelfs wanneer je het van wereldse zaken hebt afgekeerd, tracht het nog

steeds naar zichzelf toe te rekenen, om je aan je eigen vooruitgang te laten denken, in plaats van aan het werk van de Meester en aan de hulp voor anderen. Wanneer je mediteert, zal het proberen je te laten denken aan de vele verschillende dingen waaraan het behoefte heeft, in plaats van het ene ding, dat jij wilt. Jij bent niet dit denkvermogen, maar het is aan jou om het te gebruiken; dus ook hier is onderscheidingsvermogen noodzakelijk. Je moet onophoudelijk waakzaam zijn of je zult falen.

(uit: *Drie Wegen, één Pad*, blz.198 en 199).

De geweldige inspanning om onszelf te disciplineren is door andere mystici omschreven als een worsteling. Aboe Hamid al-Ghazali (1111), een soefi, schrijft in zijn *Kimiya al-sa'ada*:

Want binnenin u worden de eigenschappen van de dieren en de wilde beesten gecombineerd, en ook de eigenschappen van de engel, maar de Geest is uw echte essentie.

In de soefi-praktijk moet iemand die besluit het spirituele pad te volgen de 'dieren en de wilde beesten' (*nafs*) van het lager zelf onderwerpen en deze zware worsteling kennen zij als *mujahada*. Iemand die zich bezig houdt met *mujahada* is een *mujahedin*. Dit is interessant, niet alleen omdat het woord *mujahedin* een andere betekenis heeft gekregen in een wereld die gediskwalificeerd wordt door terroristische handelingen, maar ook omdat het proces van spiritualiteit door mystici in niet mis te verstane termen beschreven wordt als de transformatie van de mens.

Het is een ontwikkelingsproces dat pertinente actie en lang volgehouden pogingen vereist, gezien het natuurlijke proces van eb en vloed.

Er zullen afwisselend stromingen zijn van zwakheid en wanhoop, verlichting en vervoering. Niets is gemakkelijk; zie elke les, hoe pijnlijk ook, als een zegen. Het zou bijna onmogelijk zijn voor een pelgrim om door te gaan met de reis naar zelftransformatie of deze vol te houden als men niet gewapend is met dapper geduld.

In *Praktisch Occultisme* geeft H.P. Blavatsky (HPB) een paar nuttige suggesties aan hen die dit proberen:

Zuiverheid van hart is een noodzakelijke voorwaarde voor het verkrijgen van 'kennis van de geest'. Er zijn twee belangrijke manieren waarop deze zuivering verkregen kan worden. Verdrijf allereerst slechte gedachten; ten tweede, behoudt gelijkmoedigheid onder alle omstandigheden, wees nooit geïrriteerd of geagiteerd ergens over. U zult merken dat deze twee manieren van zuivering het best vertegenwoordigd worden door toewijding en liefdadigheid.

De soefi en Blavatsky zeggen allebei dat u het pad niet kunt betreden zonder uzelf te zuiveren. Uiteindelijk wordt u het pad. Uw karakter is uw lotsbestemming.

Het proces van zuivering laat u vrede met uzelf sluiten en met de gehele schepping. Dit wordt pas duidelijk voor de aspirant die de aanwijzing volgt in *De Stem van de Stilte*: 'Kijk naar binnen: gij zijt de Boeddha.' De manier van weten is door de mystieke ervaring van meditatie; er is geen andere manier. Niemand anders kan dit voor u ervaren; niemand anders kan beweren het licht in u te ontdekken.

U zult zelf moeten ontdekken of de kosmos inderdaad is ondergedompeld in nirvana, en u hoeft alleen maar wakker te worden om het te beseffen. Uzelf kunt bevestigen wat Clara Codd

beweert in *Meditatie*:

Wanneer Hij gevonden en beseft wordt, wacht er nog een grote ontdekking op ons. Dat is dat wij, door één te worden met ons diepste zelf, op mysterieuze wijze ook één geworden zijn met het diepste zelf van alle andere levende wezens. Want het leven is overal één, en het leven is God.

Ieder van ons moet onze eigen meditatie onder ogen zien, omdat woorden niet voldoende zijn om de ervaring te beschrijven – omdat wij onze menselijkheid vervullen door spiritueel te worden.

De mystici van de wereldreligies hebben het altijd al gezegd: de grootste zonde is om afgescheiden te zijn van God. In leegte gezien is het ergste wat de mens kan overkomen, afgescheiden te zijn van zichzelf; want hij is God. Als de mens niet heel is bevindt hij zich in een conflict.

Het schijnt dat mensen die de zwaarste beproevingen in het leven doormaken, juist de grootste inspanning leveren om hun gevoel van zelfrespect of waardigheid niet op te geven. Misschien weten ze intuïtief wat heilig in hen is. Let ook op hoe zij die meditatie een deel van hun leven gemaakt hebben geheel vervuld zijn van nederigheid. Zij hebben de nederigheid om alle soorten relaties op waarde te schatten en zij zijn niet bang om uit mededogen te handelen. Dit doet mij op een of andere manier denken aan Dil Bahadur: dat is de naam van een vriend die woont in de gemeenschap waar wij verblijven in Bhutan. *Dil* betekent 'hart'; *Bahadur* betekent 'dapper'. Als we de twee woorden achter elkaar zetten, staat er 'dapper hart' (brave-heart). De ouders van onze bescheiden vriend met de zachte stem gaven hem een buitengewone naam en

titel ten geschenke.

Dapper zijn impliceert het hebben van de kracht om gevaar of pijn het hoofd te bieden. Het zou ook kunnen betekenen: het in staat zijn tot het verdragen van verdriet of lijden. De connotatie van een dapper hart hebben is heldendom, dat ons eraan herinnert dat iemand een ‘leeuwenhart’ kan hebben. De verbeelding maakt gemakkelijk een beeld van iemand die zichzelf kan verdedigen tegen de dreiging van grote aantallen, iemand die anderen tegen kwaad beschermt, iemand die de uitdaging aangaat omwille van gerechtigheid, iemand die zich midden in de strijd gooit om recht van onrecht te onderscheiden, om het kwade te overwinnen door het goede. De gedachte die opkomt uit de schaduwen van het denkvermogen is die van iemand die fysiek sterk is, iemand met geduchte vaardigheden in de krijgskunst. Het is een gedachte die van kinds af aan gevoed is door de manier waarop wij legenden begrijpen, of de manier waarop films onze rolmodellen vormen, of de manier waarop wij geconditioneerd worden door onvaste sociale instellingen. Dit was althans mijn indruk, totdat een vriend mij corrigeerde.

Hij zei, ‘dapper’ betekent iets anders in onze Bhutaanse-Nepalese cultuur. Het betekent ‘vriendelijk’ zijn (Engels: *kind*). Toen daagde het mij plotseling als in een bliksemflits – het verrichten van een daad van vriendelijkheid vereist meer dan fysieke kracht. Het omvat oprechtheid en vastberadenheid. Vriendelijkheid betekent iets van jezelf bieden aan een ander, zonder de belofte van beloning of eerbetoen. Deze handeling van zelfloosheid is dapperheid. Het meester zijn over zinnen en emoties; ruimhartigheid en genade in praktijk brengen en spontaan liefhebben, dat zouden inderdaad de onuitsproken eigenschappen van heldendom kunnen vormen.

Laten wij ons dapper voorstellen dat ieder van ons een rimpeling is in een vijver; onze uiterste kringen worden steeds wijder, ze raken elkaar en vloeien in elkaar over. In het midden van elke rimpeling bevindt zich een bloeiende lotusbloem. Kijk eens goed – wij zijn leeg!

Uit: *Theosophist* van juni 2005
Vertaling: A.M.I.



Wist u dat in de Tolstraat 154 te Amsterdam niet alleen het hoofdkantoor van de TVN is gevestigd, maar ook de ‘theosofische boekhandel Adyar’ en de ‘theosofische bibliotheek’ met een unieke collectie theosofische, religieuze en esoterische literatuur?