



## ***Van hier naar daar: vrouwen en hun spirituele reis*** **Ananya Sri Ram Rajan**

Ananya Sri Ram Rajan, LPC, NCC\*  
is adviseur voor geestelijke gezondheidszorg  
in Aurora, Illinois.

Dit artikel verscheen onder de titel  
*From Here to There:  
Women and Their Spiritual Journey*

\* LPC = licenced professional counsellor; NCC = National Certified  
counsellor. Beide zijn beroepsregistraties in het bijzonder voor  
professionals in de geestelijke gezondheidszorg.

Als jonge vrouw was ik zo gelukkig om een tijd bij de spirituele leraar J. Krishnamurti te kunnen verblijven. 'Krishnaji', zoals hij door sommigen genoemd werd, besteedde zijn hele leven aan het bestuderen van het Zelf en de menselijke conditie. Hij was erom bekend steeds tegen zijn volgelingen te zeggen: *Waarheid is een land zonder paden*, en voortdurend te vragen: *Wie ben je?* en *Waarom ben je hier?* Hoewel deze vragen niet ongewoon zijn voor een spirituele leider, was zijn methode om deze vragen te benaderen uniek, omdat hij nooit een direct antwoord gaf. Als hij sprak richtte Krishnaji zich op hoe ons denken werkt. Hij sprak erover hoe we, om antwoorden te krijgen, steeds naar anderen kijken, naar één of andere autoriteit die ons vertelt wat we moeten doen. Hij schaarde zichzelf ook in deze categorie en zei *Luister niet naar de spreker, denk zelf*.

Een thema waar Krishnamurti voortdurend op terugkwam is lijden, omdat het in ons leven zo op de voorgrond staat. Veel vrouwen die Krishnaji bezochten spraken over hun verdriet om het verlies van een partner, kind of een ouder. Afgezien van het fysieke verlies van de geliefde persoon werd de emotionele verwarring die deze vrouwen voelden vaak veroorzaakt door hun identificatie met het zijn van echtgenote, moeder of dochter. Hun rol bepaalde wie zij waren, en zonder die rol wisten ze niet waar ze in de wereld stonden. Hun leven draaide om het zijn van de persoon die anderen wilden dat zij waren, op grond van de rol die zij speelden. Anders gezegd: zij bestonden voor anderen, en leefden niet voor zichzelf.

Er is een enorm verschil tussen bestaan en leven. Als we leven, werkelijk leven, is er een soort van magie in ons bestaan. We bewegen mee met de stroom der dingen, dingen beginnen op hun plaats te vallen en alles voelt goed met de wereld. We beginnen de markeringspunten in ons leven te verbinden en kunnen zien hoe onze handelingen leiden tot de gebeurtenissen die om ons heen gebeuren. Als dat plaatsvindt, realiseren we ons dat wij zelf de leiding hebben over ons leven. Dat is een heel krachtig proces en het gaat vaak samen met een alles overstemmend gevoel van vrijheid. Helaas komen bij de meesten van ons deze perioden van vrede

en helderheid alleen in vlagen voor, niet voortdurend, maar ze vinden plaats als we luisteren naar het verlangen van ons hart, iets doen wat we altijd al zo graag hadden willen doen, of als we ons leven inrichten naar de keuzes die we voor onszelf maken. Met andere woorden: we staan anderen niet toe om voor ons beslissingen te nemen over ons leven. Als we dat wel toestaan, dan bestaan we voor anderen in plaats van onze eigen reis te beleven.

Te vaak stellen veel vrouwen, vooral degenen die zich verwijderd voelen van zichzelf en van hun eigen leven, de vraag *Hoe kom ik van hier naar daar?* Met 'hier' bedoelen ze: waar ze nu zijn, afgesneden van hun eigen innerlijke zelf, naar 'daar', in de stroom en verbonden met hun authentieke zelf (dat op zich weer verbonden is met de goddelijkheid van het leven). Deze vraag doet zich voor omdat vrouwen het tegenwoordig, naar mijn idee, drukker hebben dan ze het vroeger ooit gehad hebben. Ondanks hun hectische leven weten ze dat er méér is dan wat er nu voor hen ligt. Ze weten dat er een deel van henzelf is dat verbonden is met iets dat langzamer beweegt, dat tot hen spreekt met een dieper inzicht dan de dagelijkse gesprekjes die ze voeren, iets dat deel uitmaakt van iets dat veel stiller is dan ze nu kunnen horen, omdat hun leven zo gevuld is met de ene gebeurtenis na de andere. Te midden van al het zorgen, koken en buitenshuis werken wacht er iets ... maar hoe kom je daar? Hier volgen wat suggesties die misschien helpen.

### Een stilteplek

Het is altijd goed om met stilte te beginnen, omdat het zo noodzakelijk is in ons leven, iets wat de huidige maatschappij niet op waarde schat. Veel te vaak zitten we vastgeplakt aan onze telefoon waar gewoonweg alles in zit: onze mogelijkheid om te spreken, te schrijven, een email te sturen, te luisteren naar podcasts of naar muziek, of een video te bekijken. Als we besluiten om een wandeling te maken voor onze ontspanning, dan lopen we zelden in stilte, of zonder op onze telefoon te kijken. We zijn vaak aangesloten op een of andere soort stimulatie, zodat ons systeem nooit rust krijgt. Het is net als een huis waar de hele dag de tv op volle sterkte staat. Er is voortdurend herrie op de achtergrond, en dan vragen we ons af waarom ons denken niet tot rust kan komen, of waarom we zo rusteloos zijn. Zorgen voor meer stilte in ons leven kan helpen.

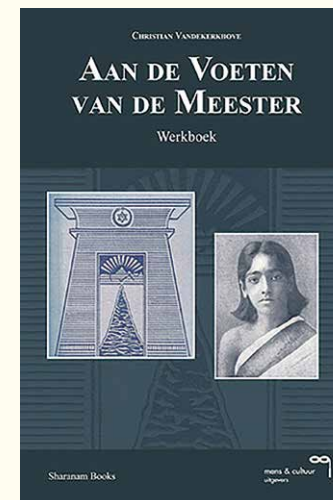
Een stilteplek in je omgeving kan de hele kamer tot rust brengen. Dat is een plek waar geen prikkels van buitenaf binnenkomen, dus geen telefoon, geen iPad, iPod of wat voor i- dan ook: niets dat afleiding veroorzaakt. Dat is de regel / het voorschrift. In de stilteplek is niets toegestaan dat afleidt van het doel van deze ruimte.

Het kan heel leuk zijn om een stilteplek te creëren, als je het serieus neemt. Het kiezen van zachte, rustige kleuren helpt. Zacht licht maakt ook een groot verschil, of een geurkaars, olie of wierook als je van aromatherapie houdt. Het belangrijkste element is natuurlijk stilte: op een stilteplek ben je stil. Zelfs als je denken niet stil is, is het belangrijk om alleen te luisteren naar de stilte, of ermee te *zijn*. Het denken doet wat het doet, maar hoe meer we oefenen om stil te zijn, hoe rustiger het denken wordt.

### Onderscheidingsvermogen

Tijdens mijn werk als therapeut spreek ik veel vrouwen. Men zegt dat vrouwen vaak het bindmiddel in de familie zijn, omdat een vrouw alles zal doen wat ze maar kan om van het huis een thuis te maken, om vrede en harmonie in de familie te bewaren; ze zal haar eigen tijd en energie opofferen om anderen te helpen. Ik heb dat steeds weer gezien, maar er moeten wel grenzen zijn. Te vaak denken vrouwen dat het hun verantwoordelijkheid is om iedereen gelukkig te houden. Of het nu gaat om de relatie tussen haar broers en zusters, haar ouders, haar kinderen of haar vrienden en vriendinnen, vrouwen maken vaak overuren om te zorgen dat iedereen gelukkig is, ten nadele van hun eigen welzijn.

Eén van de belangrijkste spirituele lessen (en één van de moeilijkste) is onderscheid leren maken. Spiritueel onderscheidingsvermogen is de eigenschap om te weten wat dienstig is, op een gezonde manier, en wat niet. Het is de eigenschap om een stap terug te kunnen doen en te observeren wat wel werkt en wat niet, zonder te oordelen. Als vrouwen raken we gevangen in de drama's van andere mensen; het is een manier om te laten zien dat we om ze geven. Dat gebeurt omdat we vaak elkaars klankbord en ondersteuning zijn; we leren van het praten met andere vrouwen, of het nu onze moeders, zusters, nichten of vriendinnen zijn. Dit kan echter ook leiden tot het voortdurend met elkaar delen van iedere gebeurtenis en tot het gevangen raken in een netwerk van drama's die met onszelf niets te maken hebben.



*Vier vereisten zijn er voor het pad:*

- *onderscheidingsvermogen*
- *begeerteloosheid*
- *juist gedrag*
- *liefde*

*Wat de Meester over elk van deze heeft gezegd, zal ik je proberen te vertellen.*

Ons spirituele leven begint als we onszelf los kunnen maken en kunnen onderscheiden wat ons probleem is, of het probleem van iemand anders. We moeten allemaal de teugels van ons eigen leven in handen nemen; daarom zijn we in deze fysieke vorm geïncarneerd. We zijn hier om te ervaren wat we moeten ervaren, om te leren van die ervaringen en onze eigen ziel te voeden. We kunnen elkaar raad geven als dat gevraagd wordt, maar wij kunnen niet de weg van iemand anders gaan, en dat moet ook niet. We bewijzen er de ander geen dienst mee als we dat zouden proberen. Uiteindelijk moeten we loslaten en ons richten op onze eigen groei.

## Niet-reageren

Volgens het boeddhisme komt gelijkmoedigheid voort uit het er voortdurend van bewust zijn dat de fysieke wereld vergankelijk is en steeds verandert: niets is blijvend. Men zegt dat, als we onszelf hier voortdurend aan kunnen herinneren, we ophouden met aanpakken van of vasthouden aan wat we niet kunnen beheersen. Dat is natuurlijk gemakkelijker gezegd dan gedaan, en het is eenvoudiger om te oefenen als alles goed gaat. Er hoeft namelijk maar één ding te gebeuren dat het leven van een door jou geliefd persoon in gevaar brengt, en de oefening vliegt het raam uit, maar dat is ook waarom het oefenen wordt genoemd. Misschien doen we het niet altijd goed, maar hoe meer we het doen, hoe beter we erin worden.

Als we meer gelijkmoedigheid in ons leven willen krijgen, kunnen we beginnen met niet-reageren. Niet-reageren gaat goed samen met onderscheidingsvermogen, omdat het ons ervan weerhoudt om gevangen te raken in de drama's van anderen. Niet-reageren betekent niet dat we niet bij iemand of bij een gebeurtenis betrokken zijn. Het betekent dat we oefenen om aanwezig te zijn in plaats van nóg meer reacties op te roepen op een situatie (wat het allemaal erger kan maken). In het begin zal dat raar aanvoelen, maar als we kijken naar wat er gebeurt als we niet reageren, dan zullen we zien dat er ruimte voor iets anders ontstaat, juist doordat wij niet reageren. Door iemands ontsteltenis te erkennen maar verder niet te voeden, laten we weten dat de persoon in kwestie gehoord wordt, terwijl wij ons onderscheidingsvermogen gebruiken.

*Dit zijn alleen een paar richtlijnen om lezers te helpen aan het begin van hun spirituele pad. Het is belangrijk dat je begint met iets dat voor jou werkt. Er geen goed of fout wanneer iemand eenmaal besluit om de reis te aanvaarden; dat is het mooie ervan. Hier ligt een mooie reis voor JOU.*

Uit: *Theosphy Forward*, juni 2019

Vertaling: Marianne Plokker