

# Geven vanuit de innerlijke overvloed

– Diana Dunningham Chapotin

**In ieder van ons is er oneindig veel om te geven; we moeten (alleen) de manier ontdekken hoe we kunnen geven.**

**N.Sri Ram: Thoughts for Aspirants.**

**Wanneer we door het lijden om ons heen geroepen worden om het pad van dienstverlening te gaan, dan ontdekken we al snel dat er onuitputtelijke liefde en energie nodig zijn. ‘Goede doelen’ eisen van alle kanten onze aandacht op. Maar volgens de theosofie hebben we een onuitputtelijke bron van liefde en energie binnen in ons. In feite hebben we niet alleen een overvloed in ons om van te geven, maar ook een oneindige bron van energie waar we uit kunnen putten.**



Diana Dunningham Chapotin is geboren in Nieuw Zeeland en woont in Frankrijk. Zij is Internationaal Secretaris van de Theosofische Orde van Dienst en redigeert het tijdschrift van de T.O.S. *The Service Link*.

Het moeilijke punt is, hoe we van onze grenzeloze kracht om te geven en om lief te hebben gebruik kunnen maken. Als er een eenvoudige esoterische formule zou zijn om deze oneindige kracht op magische wijze te ontsluiten, dan zouden alle omstandigheden in het leven veranderd worden.

Stel je voor:

1. Je staat op straat met een kennis of vriendin die alsmaar doorzeurt, omdat zij eenzaam is. Je probeert geduldig te zijn, maar je aandacht dwaalt voortdurend af naar je horloge. Is er een formule om grotere mogelijkheden van begrip en geduld aan te boren?
2. Een vriend vindt zich enorm op over een bepaalde onrechtvaardigheid in de maatschappij en heeft jou gevraagd om in je omgeving met een petitie rond te gaan. Je vindt het niet erg om je vrienden te vragen om deze petitie te ondertekenen, maar je bent huiverig om vreemden te benaderen. Heb je ooit ergens tegen willen protesteren, maar voelde je je bang of was er tegenzin om de juiste actie te ondernemen?
3. Heb je ooit gemerkt dat je het bezoeken van een oudere vriend uitstelde?

---

*Dit artikel komt ook als top-artikel op de website [www.theosofie.nl](http://www.theosofie.nl)*

4. Al maanden help je een vriend die een relatieprobleem heeft, maar er is geen verandering in zijn houding of gedrag. Na een paar weken begin je te voelen, dat je alleen maar een praatpaal bent. Kan je dóórgaan met een schijnbaar nutteloze activiteit?

5. Heb je wel eens een groep jarenlang bij elkaar gehouden en de nerveuze vermoedheid van de al maar toenemende werklast gevoeld?

In al deze en andere omstandigheden zijn onze gevoelens typisch menselijke reacties – en heel begrijpelijke reacties – totdat we die oneindigheid binnenin ons aangeboord hebben en de manier ontdekt hebben om daaruit te putten. Al deze situaties brengen zowel geven, dienen en ontvangen met zich mee, evenals de gevoelens die we in het proces onvermijdelijk tegenkomen – gevoelens van machteloosheid, scepsis, uitputting, verveling, geeneerdheid, ongeduld, weerstand enz. Al deze situaties vereisen dat we naar binnen keren, naar de diepere innerlijke bronnen.

Wanneer we met deze typisch menselijke reacties geconfronteerd worden, hebben we een grote bondgenoot: de theosofie. Omdat de theosofie ons een enorm levensperspectief geeft en een diep inzicht in onze eigen aard, kan zij ons motief om onszelf aan anderen te geven radicaal veranderen. Wat is de kwaliteit van ons geven in zulke essentiële hierboven genoemde omstandigheden? Als er geen magische formules bestaan, zijn er dan tenminste een paar speciale beginselen, inzichten of praktijken die de overvloed in ieder van ons kunnen ontsluiten?

Eén overtuiging van de theosoof is, dat ieder mens volmaakt kan worden en zich ooit verwerkelijkt of gerealiseerd zal hebben. In de woorden van Annie Besant: 'Ieder mens die zijn best doet, zal het ooit lukken om zich te verheffen; geen hart dat liefheeft, zal ooit in de steek gelaten worden. Moeilijkheden bestaan alleen opdat wij door deze te overwinnen sterker mogen worden en alleen zij die geleden hebben, zijn in staat om te redden.'

De overtuiging dat iedereen volmaakt kan worden helpt om de selectieve oor-

delen die we soms vellen te laten verdwijnen en het weerhoudt ons er van om onbewust mensen af te schrijven. Het volgende verhaal illustreert dit:

*Toen het schip van de bisschop voor één dag bij een afgelegen eiland stil lag, besloot hij de tijd zo nuttig mogelijk te gebruiken. Hij slenterde langs het strand en kwam drie vissers tegen die hun netten aan het boeten waren. In steenkolenengels legden zij hem uit, dat zij eeuwen geleden door missionarissen bekeerd waren. 'Wij Christenen!' zeiden zij en zij wezen trots op elkaar.*

*De bisschop was onder de indruk. Kenden zij het Onze Vader? Zij hadden er nog nooit van gehoord. De bisschop was geschokt.*

*'Wat zeggen jullie als jullie bidden?'*

*'Wij heffen ogen op naar de hemel. Wij bidden: "Wij zijn drie, U bent drie, ontferm u over ons." De bisschop was verbijsterd over de primitieve zelfs ketterse aard van hun gebed. Dus bracht hij de hele dag door met hun het Onze Vader te leren. De vissers waren slechte leerlingen, maar zij deden hun uiterste best en voordat de bisschop de volgende dag wegvoer, had hij het genoeg om te horen hoe zij de gehele formule zonder een fout doorliepen.*

*Maanden later kwam het schip van de bisschop toevallig weer langs die eilanden en terwijl de bisschop het dek op en neer liep en zijn avondgebed deed, herinnerde hij zich met genoeg de drie mannen op dat verre eiland, die nu, dankzij zijn geduldige pogingen, konden bidden. Terwijl hij zo in gedachten verzonken was, keek hij toevallig op en merkte hij een lichtvlek in het oosten op. Het licht bleef het schip naderen en terwijl de bisschop vol verbazing toekeek, zag hij drie figuren over het water lopen. De kapitein stopte het schip en iedereen leunde over de reling om dit schouwspel te zien. Toen de figuren binnen spreekafstand waren, herkende de bisschop zijn drie vrienden, de vissers.*

*'Bisschop!' riepen zij uit. 'Wij horen uw boot gaan langs eiland en komen haastig haastig u ontmoeten.'*

*'Wat willen jullie?' vroeg de bisschop vol ontzag.*

*'Bisschop' zeiden zij, 'wij zo spijt hebben, zo spijt hebben. Wij vergeten mooie gebed.*

*Wij zeggen: "Onze Vader in de hemel, uw naam worde geheiligd, uw koninkrijk kome ..... " Dan wij vergeten. Alstublieft, vertel ons weer gebed."*

*'Ga terug naar jullie huizen, mijn vrienden' zei hij 'en iedere keer als jullie bidden, zeg dan: "Wij zijn drie, u bent drie, ontferm u over ons!"'*

Het is gemakkelijk om mensen af te schrijven, zoals de bisschop bijna deed. Nadat we een tijdje geprobeerd hebben om iemand te helpen, kunnen we bij onszelf opmerken, dat we tot de slotsom komen dat zij door hun ervaringen te veel litten hebben opgelopen om in deze incarnatie nog ergens verder te komen. Maar door het nemen van die beslissing, hebben we hun mogelijkheid om volmaakt te worden uit het oog verloren die, als we echt willen helpen, ons altijd voor ogen moet staan.

Hoe meer ervaring we hebben, hoe meer gelegenheden we hebben om ons te realiseren dat ieder mens wel een paar verbazingwekkende eigenschappen heeft, hoe beschadigd deze mens ons misschien ook voorkomt. Ieder mens heeft een bepaald aspect waarmee we kunnen werken en heeft bepaalde eigenschappen die waardevol voor anderen zijn. En onze aanwezigheid, hoe lang of kort die ook moge zijn, kan juist die bijdrage zijn die die persoon nodig heeft.

---

## Er is inderdaad een verborgen leven dat trilt in elk atoom, een verborgen licht, dat schijnt in ieder wezen ...

Een groeiende bewustwording van het waardevolle van ieder mens kan ons net even een beetje geduldiger maken, als we bij een heel vervelend mens zijn, bij hen die maar niet over hun problemen heen kunnen komen, bij de oudere mens die dezelfde verhalen eindeloos herhaalt. Dat groeiend bewustzijn kan de deuren van het hart zo wijd openen, dat niemand buiten gesloten wordt. Daaruit kunnen we een

glimp opvangen van het feit, dat er inderdaad een verborgen leven is dat trilt in elk atoom, dat er een verborgen licht is, dat schijnt in ieder wezen en dat er een verborgen liefde is die in Eenheid niet alleen diegenen omvat die aantrekkelijk, dankbaar en aangenaam zijn, maar ook diegenen die onaantrekkelijk, irritant en bemoeizuchtig zijn.

Rachel Naomi Remen (*In dienst van het leven* Noetic Sciences Review, lente 1996) maakt een onderscheid tussen opknappen, helpen en dienen. 'Opknappen' zegt zij, 'is een soort oordeel.' Iemand 'opknappen' is een mens eerder zien als gebroken dan als onvervreemdbaar heel en volmaakt. 'Helpen', zegt zij, 'is gebaseerd op ongelijkheid.' 'Helpen' is zijn eigen kracht gebruiken in plaats van de mindere kracht van hen die geholpen worden en dit vermindert op die manier onbedoeld hun eigenwaarde, waardoor zij zich aan de ander verplicht voelen. 'Dienen' aan de andere kant, 'is wederzijds.' 'Wij dienen niet met onze kracht, we dienen met onszelf.'

Remen zegt: 'Waar helpen een ervaring van kracht uitbeeldt, is iemand laten opknappen een ervaring van beheersing en bekwaamheid. Dienen aan de andere kant, is het ervaren van een mysterie, van overgave en ontzag ... Dienen berust op de wezenlijke vooronderstelling dat de aard van het leven heilig is ... Wanneer je helpt, beschouw je het leven als iets wat zwak is; wanneer je iemand laat opknappen, zie je het leven als iets wat gebroken is; wanneer je dient, zie je het leven als heel.'

Tot zo ver hebben we 'de oneindigheid in ieder van ons om te geven', waarover Sri Ram schreef, bekeken. Zijn stelling heeft echter nog een tweede deel: 'We moeten de manier ontdekken, waarop we kunnen geven.' Die ontdekking komt voort uit het zich bewust worden van onze eenheid met al het andere leven. Als wij ons bewust worden van onze eenheid met anderen, dan beginnen wij krachten aan te boren die bijna magisch lijken, om te troosten, te beschermen, te helen, te verheffen en te transformeren. Wat brengt dit bewustworden van eenheid tot stand?

Ervaringen komen in ons leven soms zo maar in een flits uit de lucht vallen en roepen een bewustzijn van eenheid op, maar vaker ontstaat het bewustzijn van eenheid zonder dat we het merken. Het is een proces dat begint met de impuls de hand uit te strekken, om anderen bij te staan in gevaar of moeilijkheden. Wanneer we zien dat iemand op het punt staat om flauw te vallen, dan steken we onze armen automatisch uit. Wanneer een kind van zijn fiets valt, stoppen we en tillen hem op. Wanneer we horen dat een buurman of vrouw ziek is, dan leggen we de telefoon met één hand neer, terwijl de andere hand al naar de soeppan grijpt.

Onze impuls om anderen te dienen, ontstaat niet door een verlangen om op te vallen, maar door een onderliggende verwantschap, een drang tot eenheid. Cynici zeggen misschien dat we sociale dieren zijn en dat onze drang om open te staan naar de ander en deze te helpen een soort kudde-instinct is, een daad van collectief zelfbehoud. Zo is in feite onze evolutionaire reis waarschijnlijk begonnen, maar het is niet de essentie van het instinct om de ander de hand te bieden. Wij lijden aan een gevoel van onze eigen afgescheidenheid, hetgeen ons in staat stelt om de pijn van geïsoleerd zijn in anderen te herkennen. Dit maakt dat we zorg hebben voor anderen.

In zijn boek *'Hoe kan ik helpen?'*, vertelt Ram Dass over iemand met een bijzonder inzicht in onze onderliggende verwantschap met andere mensen. We zouden het verhaal kunnen noemen: 'Christus in al zijn verontrustende vermommingen.' Een vrouw spreekt:

*In de vroege stadia van de kanker van mijn vader, vond ik het erg moeilijk om te weten hoe ik het best kon helpen. Ik woonde duizend kilometer verder weg en wilde hem graag bezoeken. Het was moeilijk om hem zo achteruit te zien gaan, nog moeilijker was, dat ik me zo onhandig voelde, ik wist niet wat ik moest doen, ik wist niet wat ik moest zeggen.*

*Tegen het einde werd ik gebeld om ineens te komen. Hij zakte steeds weg. Ik ging direct van het vliegveld naar het ziekenhuis en toen*

*direct naar de kamer waar hij naar toe was gebracht.*

*Toen ik binnenkwam, zag ik dat ik me vergist had. Daar lag een heel, heel oude man, bleek en zonder haar, mager en hij snakte naar adem, hij lag heel diep te slapen en het leek als of hij bijna dood was. Dus draaide ik me om, om de kamer van mijn vader te vinden. Toen verstijfde ik. Plotseling realiseerde ik me 'Mijn God, dat is hem wèl!' Ik had mijn eigen vader niet herkend! Het was het meest schokkende moment van mijn leven.*

*Gelukkig sliep hij. Het enige wat ik kon doen was naast hem zitten en proberen om dat beeld voorbij te laten gaan, voordat hij wakker werd en mijn geschoktheid zag. Ik moest door hem heen kijken en iets anders vinden dan deze verbazingwekkende aanblik van een vader die ik lichamelijk gezien nauwelijks herkende.*

---

... en er is een verborgen liefde die in Eenheid niet alleen diegenen omvat die aantrekkelijk, dankbaar en aangenaam zijn, maar ook diegenen die onaantrekkelijk, irritant en bemoeizuchtig zijn.

*Tegen de tijd dat hij wakker werd, was dat al een beetje gelukt. Maar we voelden ons nog behoorlijk ongemakkelijk bij elkaar. Er was nog steeds dat gevoel van afstand. We konden het allebei voelen. Het was erg pijnlijk. We waren allebei niet op ons gemak, er was onregelmatig oogcontact.*

*Een paar dagen later kwam ik zijn kamer binnen en trof hem weer slapend aan. Weer zo moeilijk om naar te kijken. Ik ging maar zitten en keek weer eens. Plotseling kwam deze gedachte bij me op, woorden van Moeder Teresa toen zij de leprozen waar zij voor zorgde beschreef als: 'Christus in al zijn verontrustende vermommingen.'*

*Ik had nooit enige echte relatie met Christus gehad en ik kan niet zeggen, dat ik die op dat moment had. Maar wat bij me op kwam, was een gevoel voor mijn vader's identiteit als ... van een kind van God. Dat was wie*

*hij werkelijk was, achter de 'verontrustende vermomming.' En ik voelde dat dat ook mijn eigen identiteit was. Ik voelde een grote verbondenheid met hem die in niets leek op wat ik gevoeld had als vader en dochter.*

*Op dat moment werd hij wakker en keek me aan en zei: 'Hallo'. En ik keek hem aan en zei: 'Hallo'.*

*Gedurende de resterende maanden van zijn leven waren we volledig in vrede en op ons gemak met elkaar. Geen zelfbewustzijn meer. Geen onverwerkte zaken. Gewoonlijk scheen ik precies te weten wat er nodig was. Ik kon hem eten geven, hem scheren, hem baden, hem overeind houden om zijn kussen op te schudden – al die heel intieme dingen die me daarvoor zo zwaar vielen.*

*In zekere zin was dit mijn vaders laatste geschenk aan mij: de kans om de gemeenschappelijke geestelijke identiteit die wij beiden deelden te zien; de kans om te zien hoeveel die mogelijk maakt aan liefde en zorg. En ik voel dat ik daar nu een beroep op kan doen, bij wie dan ook.*

Misschien is de moedigste en meest radicale stap die we kunnen nemen om ons on-eindige vermogen om te geven vrij te maken: de bereidheid onze eigen twijfels, noden en weerstanden onder ogen te zien – onze innerlijke barrières om ons instinctief willen zorgen tot uitdrukking te brengen. Wij kunnen naar specifieke situaties kijken zoals die aan het begin van dit artikel: wanneer we snel een blik op ons horloge werpen, terwijl iemand als maar doorra-telt, wanneer we ons als volwassen babysitters beginnen te voelen voor vrienden met eindeloze problemen, wanneer we ons gestrest voelen door de druk van verantwoordelijkheden, wanneer we zo uitgeput zijn door het zorgen voor iemand met een terminale ziekte, dat we ons afvragen hoe veel langer we daar nog mee door kunnen blijven gaan.

We moeten bekennen, dat we gevoelens van schuld hebben, van zorg, ongemak, teleurstelling en kwetsbaarheid. We moeten ook bereid zijn om naar de diepere angsten achter deze spontane reacties te kijken – naar de angst om onze beheersing te

verliezen, om overrompeld te worden, om overmand te worden door verdriet en tenslotte de angst om niet meer te bestaan. Dit is de kern van theosofische dienstbaarheid en de meest zekere manier om ons hart te openen voor het vermogen dat zij heeft om overvloedig, grenzeloos te geven.

Wat betekent het om achter onze spontane reacties te kijken? Wanneer we ongeduldig worden met iemand die al maar dóórpraat over zijn problemen, zijn we misschien niet ongeduldig omdat we het druk hebben en zij alleen maar met zichzelf bezig zijn, maar ook omdat ons onbewuste denken zegt: 'En ik dan en mijn problemen? Wie geeft er iets om mijn problemen?' Ons ongeduld kan in feite een onderdrukte schreeuw om liefde zijn. Wanneer we het steeds weer uitstellen om een bedlegerige en eenzame vriend op te zoeken, is dit misschien niet alleen omdat het moeilijk is om ons verdriet over hem te verbergen en om een gesprek met hem aan te gaan, maar misschien worden we in de grond wel geconfronteerd met het angst-aanjagende schrikbeeld van ons eigen verlies aan controle, onze eigen potentiële hulpeloosheid en vooral onze eigen verlatenheid.

Hoe beïnvloedt de dreiging van gebrokenheid, van het overstelpt zijn en ondergedompeld zijn door verdriet door wat we om ons heen zien, hoe beïnvloedt ons geven? Het zou kunnen betekenen, dat we op oesters lijken, die zich openen en net zo veel pijn (als ze aankunnen) binnenlaten en dan dichtklappen. We helpen op maandag en vrijdagmiddag; daarna komen we thuis en sluiten onze voordeur.

We laten misschien een vriend vallen die kanker in het laatste stadium heeft, of een vriendin die net een kind verloren heeft, niet alleen omdat we niet weten welke woorden we moeten gebruiken om haar te troosten, maar omdat er diepe en beangstigende vragen naar boven komen. Onze filosofie over het leven die zo logisch, zo mooi en zo bevredigend is in metafysische zin en die ons een gevoel van veiligheid en optimisme geeft, wordt aangevallen en on-

dermijnd door ideeën van onrechtvaardigheid en absurditeit.

Alles wat we doen is gebaseerd op gemengde motieven. Oprechte sympathie kan vergezeld gaan van een behoefte om verveling, eenzaamheid of gevoelens van nutteloosheid te vermijden. Het helpen van anderen kan ons een goed geweten geven, onze zelfwaardering verhogen, ons een zekere mate van gezag geven. Maar nogmaals, wat ligt er onder zulke motieven? Onder die oppervlakkige motieven, en deze voedend, kan er een angst voor de verschrikkelijke innerlijke leegte liggen.

Het in ogenschouw nemen van de diepere motieven die ten grondslag liggen aan veel van het gedrag van de mens, zou niet ons enthousiasme om anderen te dienen mogen ondermijnen. Wij houden ons niet bezig met het geselen van onszelf. Wij oordelen niet. Een overdreven zorg m.b.t. de motieven die een rol kunnen spelen, kan onze spontaniteit en vreugde wegnemen. Als we wachten tot ons motief volmaakt is, raken we verlamd. Maar juist het herhaaldelijk waarnemen, het laag na laag

afpellen en dit opmerken, is het proces dat de grenzen tussen de anderen en ons opheft, totdat we de eenheid verwerkelijken. Tenslotte blijft er niet langer een gevoel van 'helper' en 'geholpene' over. We helpen meer door wie we zijn dan door wat we doen.

Dienen is eigenlijk een reis waardoor we ontwaken. We weten dat we een oneindig innerlijk vermogen hebben om te geven en dat ieder mens vervolmaakt kan worden. We kunnen met durf en vreugde het pad van dienst bewandelen. En zonder vrees naar de diepere donkere lagen van onze psyche kijken en zachtjes onze handen uitstrekken om dat bijzondere stille centrum in ons aan te raken. Als de overtuiging van onze eenheid sterk is en het zicht daarop helder blijft, zal het altijd bij ons blijven, zodat alleen nog mededogen ons hart vervult.

Uit: The Theosophist, september 2005  
Vertaling: EKB

Ik geloof, dat wij allen, individuele mensen, die in deze oceaan van de geest leven, het zelfde zijn als elk ander, met de sterkst mogelijke onderliggende band.

Een druppel die zich afscheidt, droogt snel op en iedere mens die gelooft, dat hij afgescheiden is van de anderen wordt op dezelfde manier vernietigd.

Mahatma Gandhi