

VRIJHEID VAN VERDRIET

SWAMI DAYANANDA SARASWATI

‘Het vraagt om eenvoud om de dingen te zien zoals ze zijn. Voor het grootste deel leven we allemaal in een wereld die we zelf met onze geest hebben gecreëerd. Er is een tweevoudige wereld. De ene is de wereld zoals zij is. De andere is de wereld die we waarnemen. Onze waarneming is altijd vervuild, geconditioneerd, vervormd door onze beperkte kennis, door onze voorkeur en afkeer, door onze angsten en door onze meningen en vooroordelen. Daarom leven we nauwelijks in de wereld zoals die is.

Als ik een bloem zie, dan kan ik die bloem aanschouwen zoals zij is, of ik kan ernaar kijken met een verlangen om de bloem te bezitten. Of misschien associeer ik de bloem met een bepaalde gebeurtenis. Daarom zie ik de bloem niet zoals de bloem is. Deze persoonlijke projectie ontnemt me het vermogen om de wereld te zien zoals de wereld is.

In Vedānta leggen we deze tweevoudige wereld uit als Īśvara-sṛṣṭi en jīva-sṛṣṭi. Sṛṣṭi betekent een creatie. Īśvara-sṛṣṭi is de wereld die de Heer (Īśvara) gecreëerd heeft en jīva-sṛṣṭi is de creatie zoals ik ernaar kijk. De creatie die ik waarneem is grotendeels mijn eigen projectie. Ik zie vrijwel nooit de wereld zoals zij is.

Elke keer wanneer ik de creatie zie zoals zij is, ben ik in orde, zelfs als het iets onplezierigs is. Een onplezierige situatie dwingt mij tot actie. Of ik moet me terugtrekken uit de onplezierige situatie (wat een actie is), of ik moet de onplezierige situatie het hoofd bieden. Dat kan enig ongemak geven, maar het hoeft niet tot leed te leiden.

Dit artikel is in 1999 gepubliceerd in de Arsha Vidya Gurukulam 13th Anniversary Souvenir en is een fragment uit het boek 'Freedom from Sadness' van Swami Dayananda. Vertaald uit het Engels door Rommert en Manon van Dijk van Advaita.nl.

Als je de aard van leed onderzoekt, dan ontdek je dat het niet door de wereld veroorzaakt wordt, noch door de eenvoudige persoon. De eenvoudige persoon, omdat hij eenvoudig en niet complex is, is geen bron van leed. En de wereld kan op zichzelf geen leed veroorzaken.

De wereld kan oncomfortabel zijn. Niemand zal zich prettig voelen met duizend muggenbeten. De wereld waarin we leven kan oncomfortabel zijn, maar dat is uitsluitend een objectieve wereld, een wereld die je objectief beleeft als oncomfortabel.

Verdriet of leed zien we doorgaans als iets dat wordt veroorzaakt door een gebeurtenis in de wereld. We denken dat het veroorzaakt is door een situatie, dat wil zeggen een persoon, die deel uitmaakt van de wereld. Wat is de wereld? Alles wat je tegenkomt, zintuiglijk of door gevolgtrekking, is de wereld. Er is geen andere wereld. En die wereld veroorzaakt geen leed. De wereld kan alleen verschijnen in de vorm van plezierige of onplezierige situaties, gewenste of ongewenste situaties. Maar dat iets ongewenst is maakt het nog niet verdrietig.

We moeten begrijpen dat leed of verdriet iets anders is dan pijn. Een fysieke pijn is zeker niet plezierig. Als je een botbreuk hebt, of een ander fysiek probleem, dan is dat pijnlijk; maar pijnlijk is niet hetzelfde als verdrietig. Wanneer ik zeg, 'vrijheid van leed', dan bedoel ik niet vrijheid van pijn; ik bedoel niet vrijheid van onplezierige situaties.

We kunnen onplezierige situaties in de wereld niet vermijden, en het heeft geen zin om ons af te vragen waarom er onplezierige situaties zijn. Misschien zijn er redenen voor, maar dit is zoals het is. Nu is het winter; nu is het zomer. Je kunt niet naar Alaska gaan en vervolgens gaan klagen dat er alleen maar sneeuw ligt en dat het heel koud is. Dat is zoals Alaska is. Tenzij je een Eskimo bent zul je daar niet van de sneeuw genieten. Als je in Alaska moet zijn, kun je maar beter de houding van een Eskimo aannemen. Als je de houding van een Eskimo hebt, en je bent in staat om in een iglo te wonen etc., misschien zul je dan van een leven in de sneeuw genieten.

Er bestaat geen leven zonder pijn en zonder ongewenste situaties. Het leven zit vol met gewenste en ongewenste situaties. Volgens de geschriften is ieder mens een mix van puṇya- en pāpa-karma (de onzichtbare resultaten van betamelijke en onbetamelijke handelingen). Het dagelijks leven kent gewenste en ongewenste situaties. Wanneer iemand zegt: ‘Dit is mijn karma,’ dan gaat het duidelijk over pāpa (resultaat van onbetamelijke handelingen). En wanneer iemand zegt: ‘Dit heb ik voor elkaar gekregen’, dan gaat het duidelijk over puṇya.

Elke dag zijn er gewenste en ongewenste situaties. Je kunt op je leven terugkijken en zeggen dat je hele leven min of meer oké was. Als je dan inzoomt op bepaalde perioden in je leven, dan zeg je misschien dat deze tien jaar geweldig waren en deze achttien jaar heel akelig. Een astroloog zal zeggen: ‘De komende vijftien of zestien jaar heb je een goede periode voor de boeg.’ Vervolgens zegt hij: ‘Maar tijdens de drie jaar in het midden van deze periode moet je heel voorzichtig zijn.’ Of hij zegt: ‘Deze ochtend zal je goed afgaan, maar vanavond is niet plezierig.’ En over de ochtend kan ook nog gezegd worden: ‘Dit uur is gunstiger voor je dan het volgende uur.’ Ieder mens is een misra, een mix van puṇya en pāpa. Karma bestaat uit puṇya en pāpa, plezierige en onplezierige situaties.

Dat is waarom we soms met goede moed wakker worden, maar ’s avonds met rugpijn eindigen. Of we gaan tevreden slapen (omdat het een fijne dag was), en de volgende ochtend worden we met rugpijn wakker. Dus het hele leven is doorspekt met veranderlijke situaties, veroorzaakt door puṇya en pāpa, wat we eerder in dit leven of in een vorig leven hebben opgedaan. Als ik me overeet en buikpijn krijg, dan is die pijn duidelijk het gevolg van wat ik recentelijk deed, en niet het gevolg van een vorig leven.

Dus zowel het verre verleden als het directe verleden is de oorzaak voor de plezierige en onplezierige situaties die we tegenkomen. Niemand kan dit vermijden.

Zelfs koningen hadden hoofdpijn. En zelfs oud-president Reagan, die als president van de Verenigde Staten de hoogste functie in de wereld bekleedde, moest zijn neus laten opereren, had last van hoofdpijn en allerlei andere problemen. Niemand wordt gespaard.

Iedereen heeft de wisselvalligheid van het leven te ondergaan; de veranderende omstandigheden, gewenst en ongewenst, de ups en downs die alsmaar plaatsvinden in het leven. Zolang we dit niet begrijpen, zullen we altijd blijven lijden. Ons psychologisch lijden is een weigering situaties te accepteren zoals ze zijn. Deze weigering is de oorzaak voor leed. In andere woorden: het vernietigt de eenvoudige persoon die we zijn.

Er zijn een aantal redenen waarom de eenvoudige persoon onderdrukt is en gevormd is tot een complex persoon. Het is het gevolg van een bepaald type denken, dat beslist gecorrigeerd kan worden. Het is verkeerd denken dat complexiteit veroorzaakt, waardoor ik wat er is misloop en in een zelfgecreëerde wereld leef, waarover altijd wat te klagen valt: 'De wereld berokkent mij leed.'

Het is niet de feitelijke wereld die leed veroorzaakt, maar de vervormde wereld in mijn hoofd. Ik maak van deze immense wereld een eigen wereld door middel van mijn gedachten. De wereld wordt vervormd door mijn eigen angsten, zorgen en projecties. We leven allemaal in deze vervormde wereld.

Feitelijk leeft iedereen in zijn eigen gedachtenbubbel. Het goede van deze bubbel is dat we hem door kunnen prikken. Iedereen maakt van deze immense wereld een eigen wereld enkel door een gedachtenproces. En dit gedachtenproces maakt je verdrietig. Vertel me eens, kan iemand verdrietig zijn zonder na te denken? Je kunt niet stellen dat denken je verdrietig maakt. Dat is niet waar. Je denkt nu immers na, en ben je verdrietig?

Denken op zich maakt je niet verdrietig, maar verdriet gaat wel altijd samen met denken. Je kunt niet ineens verdrietig worden. Verdriet verschijnt niet als een bliksemschicht. Het ontstaat niet in een ogenblik.

Gedachte na gedachte bouwt verdriet zich op. Iemand wordt verdrietig door een bepaalde manier van denken. Je denkt jezelf verdrietig.

We denken dat de dood verdriet betekent, maar de dood is een gebeurtenis. De dood zelf is geen verdriet. Als de dood verdriet is, dan zou geboorte ook verdriet zijn, want je bent geboren om te sterven.

Verdriet is geen plotselinge gebeurtenis. De dood gebeurt. Maar verdriet is iets dat verschijnt als gevolg van het nadenken over de dood. Dat de dood verdriet creëert is universeel. Standaard condoleren we de nabestaanden. We accepteren dit allemaal.

We denken dat de dood verdriet betekent, maar de dood is een gebeurtenis. Als de dood verdriet is, dan zou geboorte ook verdriet moeten zijn, want iedereen die geboren wordt is voorbestemd om dood te gaan.

Als je het nieuws hoort, is er nog niet meteen verdriet. Maar de dood laat een permanente leegte achter, een lege ruimte. Je zult die persoon nooit meer in dezelfde vorm zien.

Ook al geloof je misschien in het voortbestaan van de vertrokken ziel, of in de onsterfelijkheid van de ziel, de ziel zal niet meer in dezelfde vorm verschijnen, beschikbaar in een bepaald lichaam van vlees en bloed, reagerend op je roep, paraat om met je te ruziën. Die persoon bestaat niet meer in die specifieke vorm. Daarom is er een leegte ontstaan in deze wereld. Iemand die eerder nog zo springlevend was, is niet meer aanwezig in die vorm. Het is deze leegte die geen mens kan accepteren.

Wanneer ik begin te beseffen dat ik de rest van mijn leven deze persoon niet meer zal zien, ontstaat er een bepaald type denken. Dat gedachteproces brengt me in een staat van leegte – leegte, hulpeloosheid en eenzaamheid. En logischerwijs begin ik na te denken over wat ik allemaal goed en verkeerd heb gedaan. ‘Kim aham sādhu na akaravam; kim aham pāpam akaravam iti: Waarom heb ik niet de dingen

gedaan die ik had moeten doen? Waarom heb ik die dingen gedaan die ik niet had moeten doen?’

Het is deze kennis van goede en verkeerde daden die aan de persoon knaagt: ‘Ik ben bot tegen hem geweest.’ ‘Ik had misschien naar hem moeten luisteren.’ ‘Toen zij hierom vroeg, had ik het moeten geven.’ ‘Waarom heb ik dit gedaan?’ Geen enkel menselijk hart is zo hard dat het niet zal smelten in het aangezicht van de dood van een dierbare. Het is vanzelfsprekend dat we gaan nadenken over wat we wel en niet goed gedaan hebben.

Ik leerde dit in mijn dorp, toen ik een kind was. Er woonde een apart figuur in het dorp. Hij was in feite een dwaas. Mensen begrepen hem niet. In die tijd werden de spoorwegen aangelegd en hij vond het heerlijk om met de trein te reizen. Hij ging naar Kumbakonam en vroeg de stationschef:

‘Wanneer komt de volgende trein?’

De stationschef zei dan bijvoorbeeld: ‘Om vier uur.’

‘Waar gaat de trein naartoe?’

‘Naar Madura, Trichi’, of zoiets.

Dan zei hij: ‘Geef me een kaartje.’

Het maakte hem niet uit waar de trein heenging. Hij wilde gewoon treinreizen. Hij ging dan ergens bij het raam zitten en stak zijn hoofd uit het raam. In die tijd hadden treinen nog geen tralies voor de raamopeningen. Hij maakte de knoop in zijn lange haar los en liet zijn haar wapperen in de wind, terwijl de trein reed. Hij was extatisch.

En hoe dachten die berekenende, sluwe dorpswijzen over hem? Deze dorpswijzen waren geen gewone mensen kan ik je verzekeren. Het waren mensen die alles van iemands gezicht konden aflezen. Wat vonden ze van hem? Ze vonden hem maar een dwaas. En ze dachten niet alleen zo over hem, maar spraken ook zo veel schande van hem, dat wij, als kinderen, allemaal hetzelfde over hem dachten. We haalden streken met hem uit. Als hij ’s nachts sliep, bonden we zijn haar met een touw aan het dakspant. Als hij dan ’s ochtends wakker werd, had hij een probleem. Dit soort dingen deden we allemaal.

Op een gegeven moment overleed deze man. Op de dertiende dag sprak een panditji (priester) over zijn leven en prees hem. Hij vertelde dat hij zo'n eenvoudige man was en dat hij nooit misbruik maakte van iemands goedheid. Hij was iemand die van kleine dingen kon genieten. Hij was een man die nooit loog, die nooit iemand bedroog of misleidde. Hij was een man die de Veda's goed kende en een rein, eenvoudig leven leidde. En hij is gestorven. Ach! Toen hij nog leefde, riep iedereen lelijke dingen naar hem. We haalden allemaal streken met hem uit.

Toen de panditji hem zo aan het prijzen was, dacht ik: Mijn God! De dood lijkt een grote genezer van alle wonden te zijn en lijkt ons wijzer te maken; laat ons dingen helderder zien. Mijn God! Als de dood nodig is om ons iemand te begrijpen, wanneer zullen we hem dan gaan begrijpen?

Sta even stil bij deze situatie: zolang iemand niet dood is, kan ik hem niet begrijpen. Er is iets grondig mis met ons denken.

Zolang we de dwaasheid van ons denken niet begrijpen, denk ik dat niemand in staat is om zijn of haar leven fatsoenlijk te leiden. We slepen ons alleen voort. Dus: 'Kim aham sādhu na akaravam; kim aham pāpam akaravam iti: Waarom heb ik niet de dingen gedaan die ik had moeten doen? Waarom heb ik wel de dingen gedaan die ik niet had moeten doen?' Dit type denken vindt plaats en brengt ons geleidelijk naar een hulpeloze situatie. We zijn verdrietig. Niemand wordt verdrietig zonder te denken. Het is het denken dat ons verdrietig maakt. Daarom zei iemand eens: 'Stop al het denken!' Dit is wat dokters doen. Als we verdrietig of bedroefd zijn en we gaan naar de dokter, dan schrijft hij ons kalmerende middelen voor, zodat het denken niet meer plaatsvindt. Misschien is dat de enige manier. Ofwel we zouden ons denken moeten stoppen door onszelf in een staat van semi-coma te brengen, of we zouden ons denken moeten veranderen. We hebben deze twee opties. We kunnen ons leven als een zombie leiden dankzij een of andere drugs, of we veranderen ons denken en bevrijden onszelf van lijden.

Begrijp alsjeblieft het verschil tussen pijn en leed. Pijn bestaat; het is een onderdeel van de creatie. Als ik je knijp, doet dat beslist pijn. Dat is Īśvara-srṣṭi (Īśvara's creatie). Als jij Swamiji knijpt, zal Swamiji ook pijn hebben. Denk niet dat Swami's geen pijn hebben. Swami's hebben ook pijn.

Een Swami had een hartaanval gehad en een man kwam naar me toe en vroeg: 'Waarom kreeg een Swami een hartaanval?' Omdat Swami's een hart hebben. Dat is de enige reden. Er is geen Swami zonder hart. Sterker nog, Swami's hebben meer hart. Ik zeg je dat een Swami een hartaanval had, omdat hij een hart heeft. Als ik je zou vragen om een uur lang je hand te sluiten en te openen, sluiten en openen, sluiten en openen, dan zul je na vijf minuten moe zijn en iets anders willen gaan doen.

Dit hart is het hele leven non-stop aan het werk geweest. We kunnen kalmeringsmiddelen nemen en de geest tot rust brengen, we kunnen dertig dagen vasten en zo de spijsvertering rust geven, we kunnen het lichaam op bed laten rusten, we kunnen elk orgaan in het lichaam rust geven, maar het hart kan niet rusten; en dat willen we ook niet. Stel dat het even pauzeert: 'lub' en na een halve minuut 'dub', 'lub-----dub, lub-dub, lub-dub. Soms mist het een slag, lub-----lub. Zelfs goede muzikanten en dansers missen wel eens een slag. En het hart gaat ook, 'lub-dub, lub-dub, lub-----lub-dub. Wat geeft het? Het is heel natuurlijk dat het hart af en toe een slag mist.

Het is veelzeggend hoe we onszelf in de nesten werken. Waar ik niet wil zijn, is waar ik mezelf naartoe werk. Niemand wil verdrietig zijn, maar we denken onszelf een weg naar die staat.

Het is net alsof Īśvara ons verdriet geeft, omdat we hulpeloos zijn. We zien de Heer als een śoka-kāraṇam (oorzaak voor leed), of we zien de wereld als een śoka-kāraṇam. Als je iets erkent dat hoger is dan de wereld, dan wordt de Heer de śoka-kāraṇam. Feitelijk is de Heer geen śoka-kāraṇam, en de geest ook niet; maar een bepaalde manier van denken is śoka-kāraṇam.

Er zijn vele manieren van denken die naar verdriet leiden. Eén daarvan is de weigering om een feit te accepteren. We accepteren feiten niet. We bouwen verdriet op.

Stel dat iemand zich volgens jou niet gedraagt zoals het hoort, dan kun je ervan uitgaan dat de ander net zo over jou denkt. Je denkt dat de ander slecht is, maar als je bij hem te rade gaat, dan heeft hij een waslijst aan klachten over jou. Twee mensen gaan naar dezelfde rechtbank en beiden zijn ervan overtuigd dat ze gelijk hebben. De een zegt: 'Ik heb gelijk! Ik heb niets verkeerd gedaan.' En de ander zegt: 'Ik heb gelijk! Ik heb niets verkeerd gedaan.'

Het is duidelijk dat er twee percepties zijn. Dat betekent dat ze allebei de feiten niet zien. Zoals je twee handen nodig hebt om te klappen, zo zijn er twee percepties. Meestal zijn beide percepties projecties, tenzij er iemand oneerlijk of zoiets is. Allebei zien ze de feiten niet onder ogen.

Dus als ik iemand bepaald gedrag zie vertonen en een specifiek type denken ontstaat, dan is dat denken het gevolg van mijn weigering om de persoon te accepteren zoals hij of zij is.

Zo zijn er ook andere situaties die we niet accepteren; we accepteren niet eens de lijnen op onze handpalmen. Ik zag eens hoe een man naast mij in het vliegtuig met een pen de lotslijn op zijn hand langer maakte. Hij zal wel een boek over handlijnkunde hebben gelezen ofzo. Terwijl het feit dat hij met het vliegtuig reisde, betekent dat hij in orde was. Maar hij wilde zijn lotslijn verlengd hebben, wat betekent dat hij de lijnen op zijn handpalmen niet accepteerde. Hij wilde ze veranderen. We accepteren dingen niet zoals ze zijn.

Er was eens een man die met zijn echtgenote een treinreis maakte. De trein reisde door een woestijn en hij had dorst. Er was geen water en het volgende station was nog ver weg. Hij klaagde: 'Ik heb zo'n dorst, ik heb zo'n dorst, ik heb zo'n dorst.'

En zijn vrouw zei: 'Kom op, geduld! Als de trein bij het station aankomt, dan halen we water. Maak je geen zorgen. Ik haal in ieder geval frisdrank voor je.'

Maar de man herhaalde: 'Ik heb zo'n dorst, ik heb zo'n dorst, ik heb zo'n dorst.'

Toen ze bij het station aankwamen, leste hij zijn dorst en kocht een extra fles water voor in de trein om niet weer in dezelfde situatie terecht te komen. Op het moment dat de trein in beweging kwam, begon hij te vertellen: 'Ik had zo'n dorst, ik had zo'n dorst, ik had zo'n dorst.'

Wat betekent dit? Het is belangrijk om dit te weten. Dit verhaal onthult beslist iets.

'Ik heb dorst.' Punt!

'Ja, je hebt dorst.'

'Ik wil water.'

'Ja, je wilt water.'

'Maar ik heb hier geen water.'

'Ja, je hebt hier geen water.'

'Wanneer komt er water?'

'Als we bij het volgende station komen, waarschijnlijk.'

'Stel dat daar geen water is?'

'Dan wachten we tot het volgende station.'

'Als er geen water is, dan gaan we dood van de dorst. Wat gebeurt er dan?'

'Dan ga je naar de hemel.'

'Stel dat ik niet naar de hemel ga?'

'Dan ga je naar de hel.'

'Het zal heel heet zijn in de hel.'

Begrijp dat 'Ik heb dorst' een feit is. Het is *Īśvara-sṛṣṭi*, *Īśvara*'s creatie. Of je noemt het de creatie van de natuur. Dorst hebben is *Īśvara-sṛṣṭi*. Dat water, of iets vergelijkbaars, de dorst lest is ook *Īśvara-sṛṣṭi*. Dat we hier geen water hebben is ook *Īśvara-sṛṣṭi*. Dat is een feit. Ieder feit dat we onder ogen komen is *Īśvara-sṛṣṭi*. Wanneer we een feit accepteren, kunnen we mogelijk leed vermijden. Als hij zijn dorst geleest heeft en er geen reden meer is om te klagen, maar nog steeds klaagt, dan is dat een weigering om een feit te accepteren.

Als we een feit accepteren, dan kunnen we handelen. Als we een feit niet accepteren, dan reageren we. Het gehele denkproces wordt dan een reactie. Als het een reactie is, welke controle hebben we daar dan over? We hebben daar geen enkel controle over, want het is een gebeurtenis.

Een reactie is ontstaan omdat er al met onze wil is afgerekend. Het is zoals bij een elektrische transformator die wordt uitgeschakeld, waarbij er een schakelaar overgehaald wordt. Hier ook wordt onze wil uitgeschakeld. De wil is al uitgeschakeld, want de reactie is al begonnen.

Een machine wordt een machine genoemd omdat zijn functioneren puur mechanisch is. Als hij is afgesteld om als een zuiger zoveel slagen te maken, dan zullen er precies zoveel slagen zijn. Zo ook, als een motor een vastgesteld aantal omwentelingen per minuut heeft, dan zal hij op dat aantal draaien, omdat hij op die manier is afgesteld. Als de motor een eigen wil heeft en je koopt die motor, dan ben je de pineut. Deze op-wil-gebaseerde motor zal niet continu even snel draaien. Eerst zal hij 100 omwentelingen per minuut maken, als dat de bedoeling is, en even later 50 en daarna 40, en tussendoor wil hij koffiepauze. Een op-wil-gebaseerde motor is geen machine. Hij is niet meer mechanisch.

Wij zijn niet volledig geprogrammeerd. Als we geprogrammeerd waren, dan zouden we het hier allemaal niet over hoeven te hebben. Dat is de reden dat er onder de koeien en buffels geen swami's zijn. Zij zijn geprogrammeerd in hun gedrag. Dat is *Īśvara-sṛṣṭi*. het is niet hun wil. Als een dierenreservaat katten en honden vegetariër wil maken, dan is dat inmenging. Deze dieren zijn vleeseters. Als het gaat om een kat of hond in je eigen huis, dan zou het nog kunnen. Maar laten we ons niet met hen bemoeien. Maak voor jezelf een keus.

Wij hebben de keus. Willen we als carnivoor of als herbivoor leven? Er is me verteld dat we van de apen afstammen. Apen zijn vegetariër, ook nu nog. En als wij verder geëvolueerd zijn, dan zouden wij zelfs betere vegetariërs moeten zijn.

Dieren gedragen zich zoals ze geprogrammeerd zijn. Wij zijn niet volledig geprogrammeerd. Wij moeten onze wil gebruiken om handelingen uit te voeren. Elke handeling ontstaat uit ons. Het moet onze goedkeuring dragen. Misschien is het een onwetende goedkeuring of een naïeve goedkeuring. Of een weloverwogen goedkeuring. Als het een onwetende goedkeuring is, dan kan ik door te leren zeker veranderen.

Mensen blijven dezelfde fouten maken. Weet je waarom? Als ze een handeling bewust uitvoeren, dan kunnen ze veranderen. Maar dingen overkomen hen. Het is net alsof al hun wijsheid ergens in een hoekje ligt, en de gebeurtenis totaal iets anders is. Een reactie is geheel mechanisch.

Elke verdrietige situatie, of het nu frustratie of wanhoop is, die we niet willen hebben, is beslist een reactie. Het heeft niet onze toestemming gekregen. Het zuigt ons erin mee. Zonder ons, kan er geen verdriet zijn. Ik word de gedachte, en één gedachte leidt naar een volgende gedachte. Zo werk ik toe naar een verdrietig denkpatroon; en daardoor word ik verdrietig.

De 'ik' staat centraal in dit hele gebeuren. Onze wil is de 'ik'. Ik weet dat ik niet verdrietig wil zijn. Maar vervolgens wordt die wijze 'ik' onderdrukt en denk ik mezelf het verdriet in.

Als ik een feit niet accepteer, dan ontstaat er een bepaald type denken, en dat denken is een reactie. Het is geen actie. Denken kan bewust of mechanisch zijn. Elke toestand van verdriet, of het nu frustratie, wanhoop of leed is, of wat voor ongewenste toestand dan ook, is beslist een reactie. Het is een gebeurtenis. Het is een bepaald type denken.

Hoe gaan we dit mechanische denken dan stoppen, als het een gebeurtenis is? Nou, je hoeft mechanisch denken niet te stoppen. Je hoeft alleen maar te weten dat dit type denken mechanisch is. Begrijp me goed. Ik vraag niet van je om mechanisch denken te stoppen. Anders ontstaan er nieuwe problemen. Dan zul je zeggen: 'Swamiji, ik denk heel vaak mechanisch.' Dat wordt een nieuw complex waar de Swami

aan bijgedragen heeft. Je hebt al genoeg problemen. Ik wil niet bijdragen aan een nieuwe basis voor zelfkritiek.

Ik zeg niet dat je mechanisch denken moet stoppen. Ik vraag je: 'Ben je je ervan bewust dat het mechanisch denken is?' Als je je ervan bewust bent dat het denken mechanisch is, ben jij dan mechanisch? Als een machine 100 omwentelingen per minuut maakt en de motor weet 'ik maak 100 omwentelingen per minuut', dan is het geen machine meer. Dus wanneer je ziet: 'Mijn geest denkt mechanisch', dan ben je er vrij van; dan ben je al niet meer mechanisch.'

Meer lezen? Het boek 'Emotioneel Volwassen' van Swami Dayananda sluit hier mooi op aan.