

## Belevingswereld *door Bert Zijlstra*

*It's not the situation but our attitude ' that matters* Maharishi

Iedereen maakt dingen mee die onaangenaam zijn. Sterft een geliefde een natuurlijke dood, dan accepteren we het hierdoor veroorzaakte verdriet als onvermijdelijk. Wordt echter pijn en verdriet veroorzaakt door een medemens, dan is het gebruikelijk dat we ons inspannen die ander duidelijk te maken dat hij zijn gedrag moet wijzigen. Vaak zonder succes. Kan omgaan met pijn ook anders?

### Wereldbeeld

Ouders en opvoeders doen hun best om ons gevoel voor normen en waarden bij te brengen. In grote lijnen komen die overeen met dat wat in de samenleving waarin we leven als goed gedrag wordt gezien. Veel ook van wat als normaal wordt ervaren, nemen we op door wat er op tv is te zien. Al deze invloeden samen genomen, bepalen hoe wij het gedrag van een ander evalueren. En het bepaalt ons doen en laten.

Al vroeg leer je dat je voor jezelf moet opkomen. Je eigen belangen verdedigen, omdat anderen dat niet voor je doen. Je mag nooit het slachtoffer worden van gedrag van een ander. Op de tv zien we dat geweld gebruikt

wordt om slechteriken te verslaan. Mannen die goed zijn in het gebruik van geweld, worden gezien als stoere kerels. Ze krijgen veel positieve aandacht!

### Actie en reactie

Het is daarom vrij normaal dat veel mensen in de verdediging schieten zodra ze zich aangevallen of bedreigd voelen. Die dreiging hoeft niet fysiek te zijn. Een paar woorden die verkeerd vallen, kunnen voldoende zijn om kwaad bloed te zetten. Ook kan het daarna snel escaleeren en gaan mensen heftig tegen elkaar tekeer. Op zich vervelend, maar zolang het bij alleen woorden blijft, is er verder niets aan de hand. Zo denken veel mensen. Vanuit hun wereldbeeld gezien hebben ze gelijk.

### Oorzaak en gevolg

Jammer genoeg is het wereldbeeld van de meeste mensen gebaseerd op beperkte kennis van de leefomgeving waar wij mee te maken hebben. Met name zijn ze onbekend met de algemene principes van de wetten van oorzaak en gevolg. Anders gezegd, met die van karma.

Alles wat we meemaken is het directe gevolg van dingen die we ooit in het verleden hebben gedaan. Volgens het

principe 'wie goed doet goed ontmoet', ervaren we prettige dingen. Maar zijn we verantwoordelijk voor pijn of verdriet bij een ander, dan komt ook dat bij ons terug. We ervaren zo hoe het voelt wat wij een ander hebben aangedaan. Weet je eenmaal hoe onaangenaam dat is, dan doe je dat niet nogmaals. Tenminste, als je op de hoogte bent van dat oorzakelijke verband.

Het probleem is dat veel mensen dat verband niet kennen. Het gevolg is dat de brenger van het karma niet wordt bedankt, maar er van langs krijgt omdat hij iets doet dat niet op prijs wordt gesteld. Dus wordt er niets geleerd en karma wordt niet ingelost. In plaats daarvan wordt er nieuw onaangenaam karma aangemaakt. Wat je ook weer terugkrijgt. En dat terwijl je juist graag wilt dat je leven aangenaamer wordt.

Vandaar dat niet de omstandigheden belangrijk zijn, maar wel hoe je daar mee omgaat.

En precies daar wringt de schoen. Dit verband intellectueel begrijpen, wil nog niet zeggen dat je in staat bent in dergelijke situaties dankbaarheid te voelen in plaats van verontwaardiging of woede. Wellicht is het iets dat alleen is weggelegd voor heiligen (mensen die verlicht zijn)?