

Tape Jyotish en Devi over communicatie als 't hart van relaties

« Laat er Licht zijn »

Om dit zeer belangrijke onderwerp in een grotere context te plaatsen gaan we eerst de goede volgorde onderzoeken.

Wat we in werkelijkheid proberen te doen in al onze relaties maar ook in alles wat we doen in ons leven is: God te vinden.

Als we uit deze stroom raken zal niets wat we doen aan de oppervlakte automatisch tot succes leiden. Ja we zullen relaties hebben voor 1 of meerdere jaren of zelfs tot 't eind van ons leven. Tenzij 't ons helpt God te vinden zal 't ons nooit automatisch tot succes leiden.

Meester zet het in een artikel wat hij schreef over zielenmaten terug in een groter geheel. Hij beschrijft een verhaal uit de Bijbel waarin een priester Jezus vraagt hoe man en vrouw in de hemel zullen worden verenigd. De priester gebruikte het volgende voorbeeld: Een getrouwde vrouw verloor haar man, trouwde zijn broer die ook stierf en zo ging ze door totdat ze de 7e broer trouwde. Eenmaal in de hemel, van welke man zal deze vrouw nu werkelijk zijn geweest?

Jezus schudde zijn hoofd en zei, Jullie begrijpen er nog niets van, waar praten we over. Als we naar de hemel gaan is het onze ziele-natuur die we meenemen. We hebben geen lichaam geen sex geen huwelijk. Alles wat daar is is echte Liefde en echte Vriendschap

Als we de echte Liefde van God in ons hart vinden, is dát 't enige echte belangrijke nog voor ons. Het kan erg behulpzaam zijn om Gods Liefde te vinden door van een persoon te houden. Dan is het doel Gods Liefde te vinden, niet de liefde van een persoon, anders zijn we nog steeds aan het dromen. Het spel van illusie daarin is jij en ik, dat betekent nog steeds onderwerp zijn van alle illusionaire valkuilen.

De grote vraag die ons uiteindelijk wordt gevraagd is : "Hou je van God"?

Ons ziele-verlangen is hereniging met God. En zolang we daar nog geen volmondig JA tegen kunnen zeggen, komen we terug om er nogmaals aan te werken totdat we die Liefde uiteindelijk hebben gerealiseerd.

Onze relaties -net als ons hele leven- mogen we zien in relatie tot die eeuwige Waarheid. We zijn al gemaakt naar Zijn voorbeeld en dat helpt ons te begrijpen dat die Waarheid een geldige kracht is. Het staat in onze weg, ook al is er geluk, het blijft een uitdaging of kwelling voor de ziel in relaties. Hou deze waarheid altijd levend in je gedachten.

Communicatie heeft als belangrijkste betekenis:

"Samen komen/bij elkaar komen"

En als we kijken naar dit doel in een relatie, is er voor elke partner een mogelijkheid om zichzelf te uiten om dichterbij elkaar te komen/verbinding te maken, wat het juiste vooruitzicht is waar 't in een relatie om gaat.

We kunnen onszelf verliezen in dit aspect van een relatie door alle gevoelens op tafel te leggen, boosheid te uiten wanneer je boos bent, elkaar te laten weten als je op een verkeerde manier iets doet of reageert, alles uit je verleden vertellen; dat is misschien praten maar hoeft niet natuurlijkerwijs tot verbinding te leiden.

Communicatie is de uitwisseling tussen mensen, met als doel het dichterbij elkaar komen.

Een andere interessante/mooie definitie van communicatie is te communie gaan in een kerkdienst. Het doel daarvan is ons dichterbij God te brengen, het eten van zijn vlees en drinken van zijn bloed -als Zijn Bewustzijn.

Een bijzonder voorval in de dagen voorafgaand aan 't huwelijk van Devi + Jyotish was dat – terwijl Devi aan 't werk was – ze een boek van de plank stootte, wat haar precies op 't punt tussen de wenkbrauwen raakte. Dat boek bleek als titel te hebben: "God Alone". Wat een boodschap!

Als we voldoende gaan beseffen dat 't daar alleen om gaat, "**God alleen**", ook al is het niet altijd rozengeur of juist wel, een relatie blijft een prachtige uitdaging of opstap(je) om die ene Waarheid te leren begrijpen. Het kan zelfs de meest spirituele onderneming zijn in ons relatieleven.

Hoe kunnen we onze relatie(s) voortdurend verrijken door te communiceren op een steeds dieper niveau?

Begrip en acceptatie zijn de twee meest belangrijke factoren voor het welslagen van een relatie of juist niet. Of we de partner wel of niet accepteren in z'n eigenheid en processen, is daar bepalend in.

Er is ooit een onderzoek gedaan onder duizenden mensen die van plan waren te gaan trouwen, er werd hen een aantal vragen gesteld.

De onderzoeker wachtte een jaar of 4 en sommige van de stellen waren inmiddels alweer gescheiden. Hij onderzocht welke antwoorden waren gegeven en kwam tot de ontdekking dat sommige antwoorden voor 75% garant stonden voor scheiding. 't Waren geen grote vragen van bijv. gezamenlijke interesse, seksuele uitwisseling, financiële inzichten maar juist de ogenschijnlijk kleine dagelijkse items zoals roken in de huiskamer, vaatwerk niet precies terugzetten, schijnbaar "onbetekenende" ergernissen die de scheidingsfactor voorspelden.

Als je het gedrag van je partner niet accepteert, is de relatie geen lang leven beschoren.

Volgens Swami is acceptatie de sleutel voor een persoon om tot ontwikkeling te komen. Het maakt een relatie bitter of zuur wanneer er wederzijds verwachtingen zijn tot verandering. Het niet kunnen accepteren dat een persoon mag zijn hoe hij of zij is, creëert een conditie die bijna altijd als resultaat laat zien dat het niet werkt.

Jyotish had een essentiële ervaring tijdens een dubbelspel tennis. Zijn medespeler maakte veel missers en Jyotish verloor vertrouwen in hem. Iedere keer als hij weer de bal kreeg dacht J: "O nee.....daar gaan we weer!" En iedere keer als J die gedachte weer energie gaf werd zijn partner slechter en slechter, totdat hij zelfs de gemakkelijkste ballen miste. J was ten einde raad maar zei er "natuurlijk" niets van, bleef zgn. cool. J zijn mentale houding was gespeend van enig vertrouwen en ze verloren schandelijk. Plotseling realiseerde J zich wat hij aan 't doen was en of 't nu lag aan een andere lichaamshouding in 't spelen – J was zich niet bewust van 't feit dat hij iets anders deed dan daarvoor – maar hij veranderde zijn innerlijke houding t.o.v. zijn partner in volledige acceptatie door zich te ontspannen en energie te geven, door iedere keer als er weer een bal kwam te denken; "Toe maar, je kunt 't, je haalt 'm !" En wat gebeurde er..... het spel van zijn partner veranderde totaal, hij haalde de ene na de andere bal tot fantastische hoogstandjes toe..... het was een geweldige les!

Gedachten zijn veel belangrijker/machtiger dan we denken dat ze zijn!

In relaties spelen gedachten zoals "Daar hou ik niet van", "Ik vind 't niet leuk hoe je bent" "Ik zou willen dat je zou veranderen" "Je bent 't niet waard" en zulke gedachten zijn ook bepalend voor het gevoel van de ander. We mogen ons inspannen om op zulke gedachten vat te krijgen.

Wat te doen met illusies:

Bij het accepteren van de partner precies zoals hij/zij is en onze positieve gedachten energie te geven kan 't hogere Zelf naar buiten komen i.p.v. het lagere. Ga eens na hoe 't voor jezelf zou voelen als je merkt dat iemand je niet accepteert zoals je bent. Er dient zich een innerlijke rebel aan die begint te reageren op de niet-accepterende houding van de ander en al je lagere kwaliteiten worden aangewend om te ageren tegen de niet accepterende houding van de ander en om het niet geaccepteerd worden te accentueren.

Het doorbreken van deze negatieve cirkel begint altijd eerst bij jezelf.

Het is niet jouw werk om de ander te veranderen, het is al moeilijk genoeg om jezelf te accepteren zoals je bent. Het is de enige test die God ons gaf. Alleen als dat werk is gedaan kunnen we ons richting de ander bewegen. Maak je geen zorgen als je partner niet verandert, er gebeurt altijd wat. Geef je partner de ruimte om zichzelf te veranderen door hem/haar te accepteren als mens, anders is de relatie niet levensvatbaar. Dit betekent niet dat je alle gewoontes of ideeën hoeft te accepteren.

Er waren eens twee vrienden die arriveerden in een hotel. De receptie vroeg: "Bent u samen?" de ene vriend zei: "Ik weet niet hoe hij erover denkt, maar ik vind van wel!"

Ons werk is om ons samen te laten zijn, dan kunnen we werken aan de relatie.

Wanneer we de partner accepteren zoals hij/zij is, ongeacht de soort relatie, ook in de Guru/discipel-relatie. Twee mensen zijn bij elkaar gekomen door karmamagnetisme, beiden hebben iets te leren. Wanneer we de ander niet accepteren, ontkennen wij onze eigen onbalans. Bij het verantwoordelijkheid nemen voor ons eigen niet perfecte gedrag en het accepteren van de partner, opent zich een inspirerend drama. God heeft gekozen om zich te manifesteren in 4 of 5 miljard mensen omdat Hij van verscheidenheid houdt. Wie zijn wij om daar niet in mee te gaan en naar gelijkheid te streven en speciaal ten aanzien van de relatie dichtbij, moet die ook net zo zijn als wij?.....

Als wij het verschil van de ander op prijs gaan stellen, beginnen we de verscheidenheid van Gods schepping te waarderen!

We zijn in communicatie uit op God-realiseren. Zolang als we Gods schepping niet accepteren en met hartbarrières onszelf isoleren, hoe kunnen we dan ooit ontvankelijk zijn voor de staat van yoga, de staat van eenheid met God?

Acceptatie en liefhebben van mensen die dichtbij ons zijn, of waar we het meest van houden, is een sterke factor waardoor we beginnen ons te openen voor het leven, onze partner(s), misschien onze kinderen. Daarnaast kunnen we ons hart openen voor mensen uit de gemeenschap en accepteren we de verscheidenheid waar God ons mee laat spelen. Acceptatie van niet alleen verschillend gedrag maar meer zelfs dan dat, door vreugde te vinden in het feit dat niet iedereen is zoals wij. Het gaat tot een erg subtiel niveau in relaties. We worden bij onenigheid uitgenodigd tot introspectie, waar we leren inzien dat we elkaar bestoken met de energie van niet-acceptatie en niet-liefhebben.

Het tweede wat van belang is tussen mensen, is ondersteuning. Loyaliteit is de 1e wet van het spirituele pad. Wanneer we elkaar liefde geven is het ook nodig de personen te ondersteunen. Duidelijk mag zijn dat we geen van allen perfect zijn en mogen beseffen dat het een proces is waar we ons in bevinden. Ondersteuning zonder de ander te bekritisieren en zeker niet denigrerend in het bijzijn van anderen zijn, of ridicuul over iemand praten waar hij of zijn niet bij is. Dat is een mes in 't hart van relaties.

Ook een belangrijke regel op het spirituele pad is Geweldloosheid!

Wanneer we deze regel niet in acht nemen, bij welke mensen in deze wereld kunnen we dat dan wel? Dichtbij beginnen door de mens dichtbij lief te hebben, te ondersteunen en te zegenen voor wat en hoe ze zijn.

Als we eraan toe zijn om deze energiestroom uit ons te laten gaan naar de ander, schep je de conditie dat zij kunnen veranderen en bloeien zoals een lotus die zich 's nachts opent, wanneer de blakende zon afwezig is, de lotus is een delicate en fragiele bloem. En wanneer 't stil en rustig is opent zij zich en blijft open, relaties zijn net zo.

Wanneer we de liefde en support van de ander voelen, openen onze harten en levens zich op een natuurlijke manier.

Ben je dat in je leven wel eens tegengekomen, dat de meest intieme momenten zich voltrokken binnen deze genoemde condities, het magische moment waarop 't hart en de geest beiden stil open en ontvankelijk waren?

Pijn angst en duisternis beginnen zich in de vreugdevolle stroom van liefde en support te openen, ook ervaringen waar misschien nog nooit over gepraat is, verstopt in 't hart voor dit of meerdere levens. Het is zeker belangrijk om donkere gebieden voor God te openen in meditatie, maar ook prachtig en vreugdevol wanneer mensen in staat zijn om dit te delen met degene die dichtbij zijn, dat is intimiteit. 't Heeft niets te maken met alles samen doen of hand in hand lopen, het echte openen waarbij je één bent en deel uit maakt van de ander zijn ervaring, echt samen voelt, geen eilanden apart.

In dat soort bewustzijn is echte spiritualiteit. Als we dat gaan voelen, worden onze relaties tot een geweldige opstap naar God, en daar gaat het God om. Hij geeft ons de liefde en geliefden, zodat we ons kunnen openen, liefde ervaren en ons steeds vollediger en dieper aan Hem kunnen geven.

Belangrijk dat we onze partners zorgzaam ondersteunen. De Meester zegt dit in het kader van energie als volgt: "The greater the will, the greater the flow of energy".

Wanneer in relaties het enthousiasme en het geven van liefde groeit, des te groter het magnetisme van beiden tot ontwikkeling komt. Het zit 'm niet in het vergroten van de woordenstroom, kritiek of verwoorden van elkaars fouten, maar de stroom van liefde en energie waardoor het bewustzijn wordt opgetild en het accepteren dat we verschillend mogen zijn, waardoor onze goede kwaliteiten vanzelf naar buiten komen. Dat is de magie van Meester.

Swami vertelde dat Yogananda mensen in zijn omgeving altijd benaderde als heiligen. Altijd bemoedigend, hun hogere kwaliteiten aansprekend. Swami zelf is ook altijd vreugdevol, zelfstandig en bemoedigt dat in ons, je krijgt daardoor een beter gevoel over jezelf, ervaart jezelf als geschikter en meer in staat om te delen en te doen wat nodig is. Als we elkaar dat kunnen geven is dat echt iets groots. En wat je geeft krijg je 100 x groter ook weer terug, zo is God.

Als wij liefde geven en om de ander denken, naast hen staan, verandert er bij ons zelf iets op een manier die je nooit voor mogelijk had gehouden!

De tegenovergestelde houding brengt echter ook overeenkomstig resultaat in je leven, problemen te over, klinkt vast herkenbaar. Wanneer onze liefde toeneemt gaat alles veel gemakkelijker en eensgezind.

Swami deed eens de uitspraak dat relaties niet uit elkaar moeten gaan. Hij bedoelde niet ons een wet voor te schrijven van: "Gij zult niet scheiden" maar gaf alleen aan als je elkaar de juiste energie geeft met toenemende ondersteuning en liefde wie in de wereld zou dan deze stroom tussen mensen kunnen stoppen? Er is geen reden voor binnen dit spirituele pad. Het

pad van Kriya Yoga heeft de juiste gereedschappen en filosofie die we als instrumenten kunnen inzetten in onze relaties zodat ze volmaakt worden en we gelukkig kunnen zijn.

Als 't niet lukt ze goed te gebruiken, mogen we door moeilijkheden de niet geleerde lessen alsnog inhalen. Met liefde en ondersteuning creëren we voor elkaar het beste klimaat daarbinnen.

Als we ons echter als leraar gaan opstellen komt de boodschap niet aan en gaat 't meestal finaal mis. De innerlijke rebel dient zich aan als je voortdurend aan 't corrigeren bent.

Er was eens een stel die elkaar een lange tijd niet gezien hadden. Toen ze elkaar weer tegenkwamen zei de een: "Heb je me gemist?" waarop de ander hem corrigeerde door te zeggen: "Wat je bedoelt te zeggen is dat je mij hebt gemist!" "Nee" zei de ene weer, "ik meende echt wat ik zei, alleen vraag ik me nu af waarom!"

Wanneer we voelen dat er iets niet klopt aan gedrag, kun je het beter niet zeggen, ook niet non verbaal. Wijzer is het wenselijke gedrag in onszelf energie te geven, zodat de ander daar gemakkelijker in mee kan "liften".

Dr. Suzuki die met zijn vrouw en kinderen een zeer beschaafd, harmonieus spiritueel leven had geleid, koos ervoor om na de oorlog een Japanse wees onderdak te geven door hem te adopteren. De jongen had een armoedige achtergrond en slechte tafelmanieren die de gastvrouw/moeder mateloos stoorde.

Ze sprak haar man aan om de jongen te corrigeren. Dr. Suzuki reageerde heel serieus en begrijpelijk met de woorden: "Ja, je hebt gelijk, daar moeten we zeker iets aan doen". De manier waarop hij dat deed was door zichzelf en zijn vrouw veel bewuster te worden van hun eigen tafelmanieren. Nooit sprak hij er met één woord over tegen de jongen. De jongen kwam geleidelijk in dat magnetisme van de volwassenen en veranderde als vanzelf zijn gedrag.

Misschien heb je in je eigen gedrag wel eens wat bespeurd wat voor verbetering vatbaar was en dat, wanneer een ander je het onder je neus wreef, je er op een tegenovergestelde manier op reageerde? Maar wanneer iemand ons ontspannen met een vreugdevol hart het goede voorbeeld liet zien, dat het een stuk gemakkelijker was je niet gewenste gedrag te veranderen?

Magnetiseer gewenst gedrag dus in jezelf voor elkaar! Als je ziet dat een familielid in een dip zit, doe zelf wat meer kriya's of enthousiaster de EE's, 't werkt stimulerend en 't is een stuk aangenamer dan er iets van te zeggen of je af te reageren, wat blokkerend werkt. Als we in onszelf een gedragspatroon willen veranderen werkt 't alleen effectief als je het positieve tegenovergestelde voorbeeld kan zien of geven en daar de nadruk op te leggen/meer energie geven.

't Overwinnen door magnetiseren in stilte geeft zoetheid en kracht en zo help je elkaar.

Een ander stuk is als jezelf een fout hebt waar je aan wilt werken dan hoef je je niet gelijk op te stellen als leerling. Swami vertelde in deze context dat hij soms jaren kon wachten (5 of 6) voordat hij bv. alleen nog maar een kleine hint aan iemand gaf die een eigenschap had ontwikkeld waar hij aan diende te werken. De reden van het wachten was om de persoon de tijd te geven om zelf te kunnen komen met een vraag om ondersteuning van zijn probleem. In die opening was Swami in staat om hem iets van hulp aan te bieden. Na het verwezenlijken van acceptatie en ondersteuning vanuit loyaliteit en bevestiging van de ander, bloeien goede kwaliteiten, waardoor de sfeer toegankelijker is geworden om te komen met onze moeite met sommige gedrag van de ander of van onszelf.

De samenwerking staat of valt met bovenstaande condities. Ook al is 't bij herhaling overduidelijk dat er hulp of advies nodig is, trap niet in die valkuil en wacht totdat de ander vraagt en niet eerder.

Nu wanneer er een grote onwetendheid aan de orde is rond een bepaald item, begin er eenvoudig niet op te reageren, dan is er ook geen "plezier" om negativiteit terug te spelen. Laat het uitdrogen of uithongeren en herhaal mentaal zijn of haar goede kwaliteiten. Zelfs zure druiven worden rijp en zoet als ze maar lang genoeg in de zon hangen.

<< Devi over het omgaan met conflicten >>

Succes in het omgaan met emoties, is succes in communicatie met de ander.

Zuster Gyanamata had daar -naast meditatie- drie regels voor:

- Onthecht zijn
- Realisatie dat God de Gever is
- En rimpelloos Geduld

Wanneer de mens open en ontvankelijk is voor bijvoorbeeld een (indirect) compliment in het bijzijn van een persoon waarbij het overwinnen van dat item net speelt, het zijn magnetische momenten waarop de ziel zich laat aanraken, luister!

In plaats van: Dít is de manier waarop ik het zie, je te realiseren dat de waarheid in iedere ontmoeting altijd 3 manieren kent: **zijn, jouw en Gods manier.**

Communicatie: zet een stap, neem gas terug en kijk wat de echte waarheid is in deze situatie, niet wat ik wil, maar geef voorrang aan onderzoek.

Essentieel in communicatie is het luisteren naar bijv. 't verhaal van de ander, alsof je je indenk dat God je iets te zeggen heeft. De essentie in communicatie is luisteren. Als de ander dat niet kan op het juiste moment, spiegel dan het gedrag krachtig en liefdevol tegelijk, misschien heeft nog niemand dat ooit gedaan bij deze persoon.

Liefdevol en gevoelig communiceren over dat waar je nog in mag leren. Emoties komen ook van God als je beseft dat je een kanaal bent waar God doorheen stroomt. Emotie is weliswaar geblokkeerde energie die naar buiten komt, maar je bent je emotie niet. Als je in meditatie jezelf ziet als een rivierbedding waarin het nodige mag worden opgeschoond aan blokkades en/of weerstanden om 't heldere water weer schoon en ongehinderd door de bedding te laten stromen, heb geduld met jezelf en de ander!

Iedere emotie -ook een negatieve- is een spirituele staat van zijn. Jaloezie bijv. geeft de meeste emotionele problemen, leer 't te begrijpen, wees er niet bang voor en ontken 't niet, werk ermee, ga er doorheen, daar worden we sterk van.

Swami's analyse dat een gebroken/geheeld bot het sterkste deel van het lichaam is. Wanneer we een negatieve emotie willen overwinnen moeten we dat delen met iemand. "*Het pad van ziele maatjes*" beschrijft de Meester in een artikel "*is het pad naar God*". De emotie is niet wat je bent, heel ze, het is slechts geblokkeerde energie wat niet kan mee stromen met de kristallen helderheid van God. Herken de emotie en ga door!

Conflicten: Geduld, Ongehechtheid en het realiseren van God als de Gever.

In het midden van een conflict beseft dat je een heilige verbinding met elkaar hebt.

Ook al zijn er flinke verschillen, het geeft niet als je de wederzijdse verbinding en loyaliteit tussen elkaar beseft. Denk niet dat een conflict slecht is in een relatie, vecht 't uit op de mat van wederzijdse verbinding en loyaliteit, ga het aan totdat de oplossing en verschooning

voelbaar is, dat is altijd beter dan oppervlakkig afschudden of wegduwen ervan. Na het doorwerken van conflicten kan de communicatie steeds subtieler worden door respect in het aangaan van verantwoordelijkheid van je eigen gedrag. Respecteer de ander z'n integriteit en realiseer je jouw manier is niet de enige. Luister in het midden van een conflict naar de geldigheid van de essentie van dat, wat de ander met je deelt, het geeft gelijkwaardigheid.

Meester beschrijft het in zijn gedicht over Vriendschap als volgt: "*Twee zielen gaan krachtig voorwaarts als 2 sterke paarden op hun pad van realisatie, met de wereld om hen heen, maar soms galopperen ze in tegenovergestelde richting.*" Het is goed wanneer we dan open kunnen zijn en met respect luisteren naar de andere manier waarop tegen een situatie wordt aangekeken, met het besef dat God ons deze mogelijkheid geeft om beide zielen lossen van het ego te tillen.

Sister Gyanamata moest soms kritiek aanhoren over medenonnen, waarop ze reageerde met: "Als we deze nonnen niet hadden zouden we ze buiten moeten zoeken om met deze conflicten te leren omgaan." Conflicten houden 't leven fris en voorkomen dat er onuitgesproken angsten of oordelen blokkades creëren in onze onderlinge verhoudingen. We hebben 't nodig om eenheid te creëren vanuit verdeeldheid.

Kijk of je verankerd kunt blijven in jezelf en de ander kan accepteren zoals hij/zij is op dat moment en de negativiteit niet voedt. Beperk het spreken en realiseer je dat wat er ook maar gebeurt in het leven, God de Gever is.

Meester zegt dat als een relatie gebaseerd is op wederzijds respect en onzelfzuchtige samenwerking en ondersteuning, dat deze 2 mensen één lichaam zullen zijn, verenigd in God.

De verbinding aangaan op basis hiervan, zonder precies te weten waar het naar toe gaat, met het vertrouwen dat God ons op allerlei manieren dichterbij hem roept.

Jai Guru!