

## SPINOZA EN ADVAITA (6) (JEZELF) VERGEVEN

Vergeven is onlosmakelijk verbonden met jezelf vergeven/aanvaarden. In Spinoza en Advaita (3) werd gesteld dat er niets buiten het zelf, het ik ervaren wordt. Het gevoelen jezelf te moeten vergeven berust op een schuldgevoel, het gevoel op een of ander wijze tekortgeschoten te zijn. Het is in feite het niet aanvaarden – al of niet gestimuleerd door de stille of luidruchtige scherven van de gelijkde gebroken pot- van de eigen volmaakte onvolmaaktheid (zie hoofdstuk 6 het volmaakte onvolmaakt ik van de syllabus “ken je zelf”). Er is hier het gevoel van het geschonden zelfbeeld dat mede speelt, het niet aanvaarden van de volmaakte dualiteit in het mentaal gevormde beeld “ik”. Het liefhebben én het haten, de dapperheid én de lafheid, etc. Het aanvaarden van het ene been en verwerpen van het andere been van elk paar van tegenstelling is een proces dat versterkt kan worden door de houding en reacties van de ander.

De gebeurtenis die daartoe aanleiding gaf berust op condities, namelijk de condities dat ik én de ander op dat moment waren zoals zij waren, beiden niet hun eigen volmaakte onvolmaaktheid beseffend, beiden gevormd, geconditioneerd zijnde door allerlei niet gewilde situaties en gebeurtenissen ( zie hoofdstuk 5 van de syllabus).

Op het moment van de gebeurtenis stemde elk (niet)handelen perfect overeen met alle potentiële mogelijkheden en ter beschikking staande vaardigheden.

Nadien, als gevolg van het al of niet handelen ontstaat door het (niet) beantwoorden aan de verwachtingen het verdriet (zelfverwijt) of de vreugde . En hoe luider de respons hoe uitbundiger de vreugde of verwijt wordt.

Is er wel iets te vergeven, hetzij tegenover de ander, hetzij tegenover jezelf? Berust op de gebeurtenis niet het oordeel van goed en kwaad, waarvan de modaliteiten bepaald worden door heersende, veranderlijke opvattingen en dus in termen van Spinoza een particulier belang dienen? Draagt dat wat goed heet niet ook kwaad in zich en dat wat kwaad heet goed in zich? Hoe zou je willen scheiden wat niet te scheiden is en op dat moment gezien alle voorwaarden volkomen is?

“De rationele mens weet dat alles in se noodzakelijk is wat het is, zo volmaakt als het maar kan zijn en dus geen enkel tekort vertoont” ( De doornen en de roos blz. 94).

“Sluit niets uit van de inherente volmaaktheid van de dingen, leven en dood, vreugde en lijden zijn de volmaakte uitdrukkingen van het zijn, elk op diens eigen, specifieke moment.” (Stephen Levine: Bewust leven, bewust sterven).

Wijst het gezegde 'vergeven doe je niet éénmaal maar duizend maal' niet op het verdoven van de werkelijkheid, het volmaakt onvolmaakte wezen te zijn, dat zijn zelfbeeld tot een imaginaire volmaaktheid wil modelleren en aldus een nieuwe conditionering scheidt?

Bieden juist niet de pijnlijke ervaringen, die niettemin pijnlijke processen zijn en blijven, een optie tot groeien in ervaring en wijsheid? Het vraagt moed om ernaar toe te keren in plaats van af te keren, zich te verzetten. Een objectief onderzoek naar de gevoelens, de gedachten – dikwijls repetitief en ronddraaiend – en de percepties levert vaak een inzicht op omtrent de (on)waarachtigheid van de geest.

De rationele meditatie op onze emoties/gevoelens levert ons de volmaakte kennis onzer aandoeningen op, stelt Spinoza terecht.

Jezelf vergeven is erkennen een volledig dualistisch wezen te zijn, en de vernietiging van de perceptie van een na te streven volmaaktheid. In deze erkenning ligt de vergeving van je zelf besloten.

Inbreuken willens nillens door een ander gepleegd op de eigen materiële en psychische eigenheid vormen een bron van rondtollende gedachten en daaraan vastgeknoopte emoties. Zijn de eigen situaties en ervaringen die tot de eigen conditioneringen geleid hebben in het meest gunstige geval geheel en al begrijpelijk, dan zijn de houding en daden van de ander geheel onbegrijpelijk, te laken en een bron van woede omdat wijzelf in onze eigenheid gekwetst zijn. Maar zouden wij in dezelfde omstandigheden verkeerd hebbend anders gehandeld hebben?

Het is evident dat net als in geval van de eigen tekortkoming, de schade zo goed mogelijk hersteld moet worden. Dit is echter niet in alle gevallen mogelijk, met name bij psychische en fysieke schade. Juist in deze gevallen is het niet vanzelfsprekend om tot vergeving te komen en zijn er pijnlijke gevoelens van wrok.

Ook hier is het – zij het moeizaam – noodzakelijk om toe te keren en objectief gevoelens, gedachten en percepties te onderzoeken. Ook hier is het nodig om door inzicht – het door zelfkennis begrijpen van de ander - tot vergeving te komen, omdat door een oprechte vergeving men bevrijd wordt van de eigen zelfvernietigende wrok en andere negatieve gevoelens.

“Hij die zichzelf vrij weet, is inderdaad vrij, en hij die zichzelf gebonden acht, is inderdaad gebonden. Zoals een mens denkt, zo wordt hij, en het is waar” (vers 1.11 Ashtavakra Samhita).

**In beide bewegingen van vergeving ligt de eigen bevrijding besloten; alles refereert naar het zelf, er is niets daar buiten.**

