

# Emotioneel volwassen zijn

*Wat is het doel van het leven? Pujya Swami-ji Dayananda Saraswati geeft een simpel antwoord: 'Leven is het doel van het leven.' Leven is groeien, niet alleen fysiek, maar ook emotioneel. Fysiek volwassen worden we allemaal, dat gaat vanzelf. Maar of dat ook geldt voor emotioneel volwassen? Swami Dayananda: 'Als je emotioneel volwassen bent, verkrijgt je zoeken een richting. Een mens is emotioneel onvolwassen als hij of zij onder invloed staat van voorkeur en afkeer, van emotionele impulsen.'*

In dit artikel gaan we in op enkele aspecten van de groei naar emotionele volwassenheid. Swami Dayananda was al enkele keren op OHM-televisie te zien. In juli 2006 gaf hij les in Nederland, op uitnodiging van Cursuscentrum Viveki ([www.viveki.nl](http://www.viveki.nl)). OHM radio heeft hier ook aandacht aan besteed. Viveki organiseert in juli 2007 een hele week met Swami Dayananda, die een steun is voor iedereen die zich wil bevrijden van emotionele problemen.

Anders dan bij mensen, gaat bij dieren de emotionele groei gelijk op met hun fysieke groei. Is een dier fysiek volwassen, dan is het gelijk ook emotioneel volwassen. Er bestaan dus geen emotioneel onvolwassen dieren. Een koe heeft geen frustraties, want ze

vindt niet dat ze een lelijke kop heeft of kromme poten. Een mens wel. Een mens is zelfbewust en in zijn jeugd begint hij een eigen mening over zichzelf en zijn uiterlijk te vormen. Zo wordt hij ontevreden en hij vult zich met eigengemaakte emotionele frustraties. Op een gegeven moment ben je fysiek volwassen, maar emotioneel ben je nog steeds een kind. Gaat het niet zoals je wilt of verwacht? Dan reageer je als een kind, met verdriet, frustratie, depressie, jaloezie, boosheid, haat, enzovoort. Juist omdat je een zelf-bewust wezen bent en omdat je in staat bent om keuzes te maken, is emotionele onvolwassenheid dus een typisch menselijk probleem. Een dier heeft dit probleem niet. Maar jij, als mens moet er zelf iets voor doen om over dit probleem heen te groeien

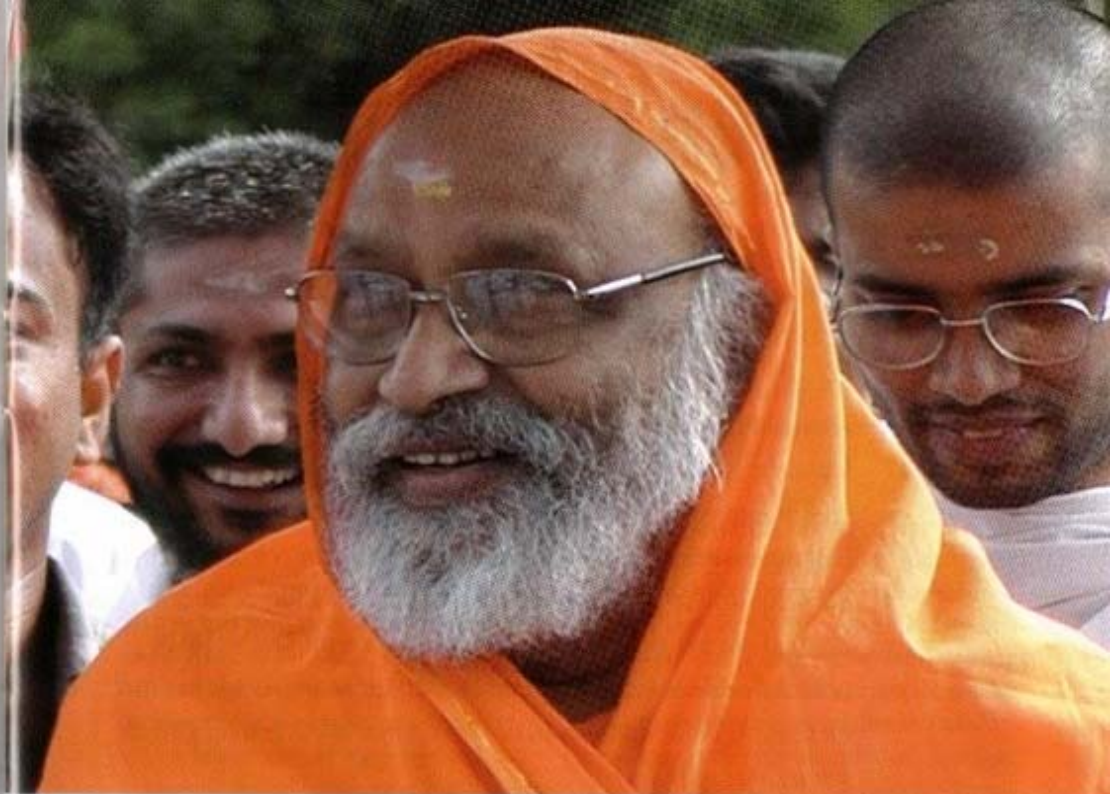
en emotioneel volwassen te worden, aldus Swami Dayananda.

In zijn boek *Emotioneel Volwassen* (uitgeverij Viveki) beschrijft Swami Dayananda de problemen die voortkomen uit emotionele onvolwassenheid. Hij stelt dat alle problemen een gevolg zijn van het niet aanvaarden van de feiten des levens. Bij een kind is dat aanvaardbaar. Als klein kind werd je boos omdat je niet begreep waarom je oudere broer wel, maar jij niet in de botsautootjes mocht. Maar eenmaal volwassen word je weer boos als je collega opslag krijgt en jij niet. Waarom aanvaard je geen feiten? Door verkeerd begrip. Je ziet namelijk zelden de feiten onder ogen. Je ziet meestal situaties die geprojecteerd worden door je geest. En je geest wordt beheerst door je eigen voorkeur en afkeer. Het begrijpen van je voorkeur en afkeer en in staat zijn om ze te beheersen, dat is emotionele volwassenheid. Je kunt namelijk een vermogen ontwikkelen om iedere gebeurtenis op de juiste manier te beheersen, zodat je je niet zomaar uitlevert aan allerlei reacties in de vorm van jaloezie, haat, enz. Dit vermogen is emotionele volwassenheid. Je kunt je bewust zijn van de werkelijkheid van het leven en daarvoor moet je het karakter van feiten begrijpen. Het is noodzakelijk om te begrijpen wat de aard is van de schepping, van de schepper en van onze relatie met die twee.

Jij kiest de actie, maar je hebt geen zeggenschap over het resultaat.

Het resultaat wordt je gegeven. Een simpel voorbeeld: je laat iets los uit je handen. Dat is jouw actie. Maar de zwaartekracht is er verantwoordelijk voor dat het op de grond valt. Bij elke actie die je op touw zet, zijn er maar vier resultaten mogelijk. Stel je steekt de straat over. Dat is jouw beslissing en jouw actie. Gelukkig bereik je meestal geheel volgens plan de overkant (resultaat 1). Maar soms niet. Dan moet je springen om een auto te ontwijken (resultaat 2: niet geheel volgens plan). En als je net te laat sprong, wordt je aangereden en beland je in het ziekenhuis (resultaat 3: tegengesteld). Maar ook is het mogelijk dat je meer krijgt dan je verwachtte. Je komt bijvoorbeeld aan de overkant een kennis tegen die je al lange tijd niet meer gezien hebt (resultaat 4: boven verwachting). Swami Dayananda: 'Resultaat 2 en 3 geeft bij emotioneel onvolwassen mensen re-acties in de vorm van emoties, angst, verdriet en boosheid. Ben je echter emotioneel volwassen, dan heb je kennis: je weet dat je gewoon één van de 4 resultaten gekregen hebt en je verwelkomt elk resultaat, wat het ook is. Je hebt geen enkele reden om ontevreden, boos, bedroefd of angstig te zijn. Want alleen als je alwetend zoals God zou zijn, zou je alleen acties kunnen ondernemen, die resultaat 1 zouden geven. Bedenk: elk resultaat na een actie is een resultaat en dat wordt je gegeven door de 'alwetende', die de resultaten uitdeelt.'

De mens heeft een vrije wil en daarom een mogelijkheid om te kiezen en te



handelen. Dit houdt tevens een verantwoordelijkheid in om op een juiste manier te handelen. Sommige dingen kan men veranderen, andere niet. Je moet dit verschil begrijpen en ervaren om er op de juiste manier mee om te kunnen gaan. In zijn lezingen en boeken behandelt Swami Dayananda deze aspecten tot in detail en hij legt uit hoe je je kunt bevrijden van de gevolgen van je voorkeuren en antipathieën, al handelend en reagerend op situaties. Dan wordt je leven een continu proces van leren en groeien, van emotioneel volwassen worden. En

wat dan? Als je emotioneel volwassen bent, ben je volmaakt als mens. Vrij van conflicten, vrij van pijn en schuld. Je kunt dan de waarheid begrijpen: het zelf, 'ik', is compleet, volmaakt en altijd gelukkig. Emotionele volwassenheid is niet alleen nodig voor het kennen van je zelf, maar ook om gelukkig en succesvol te zijn in het dagelijks leven. ■

Het boek *Emotioneel Volwassen* van Swami Dayananda (uitgeverij Viveki) is o.a. te bestellen via [www.advalta.nl](http://www.advalta.nl)