

Het mysterie van het bewustzijn

– Shirley Nicholson

Terwijl ik in mijn tuin zit in de late namiddagschaduwen, kijkt een klein katoenstaartkonijn voorzichtig van onder een struik. Terwijl haar neus op en neer beweegt, komt ze behoedzaam naar buiten, wacht even, snuffelt weer eens en begint aan grassprietjes te knabbelen. Een Vlaamse gaai roept schor. Het konijn rent terug onder de struik. Na een paar minuten komt ze weer voorzichtig tevoorschijn en begint weer te knabbelen. Een kraai krast. Ze keert zich snel om en trekt zich weer terug in de struiken.

Mevrouw Nicholson is de auteur van *Ancient Wisdom: Modern Insights* en andere werken.



Dit kleine dier is klaarblijkelijk bewust. Haar gedrag zegt mij dat ze zich bewust is van wat er om haar heen te zien en te horen is en dat zij daarop reageert. Mijn bewuste ervaring van haar zegt mij dat ook zij bewust is. Ik kan haar bewustzijn niet rechtstreeks ervaren; ik ben in het mijne opgesloten. Zij heeft subjectieve, privé-ervaringen, alleen van binnen bekend. Ik kan haar innerlijk leven niet rechtstreeks delen, noch zij het mijne.

U hebt bewustzijn levendig ervaren sedert uw geboorte, en zelfs vóór die tijd in de baarmoeder. Behalve in droomloze slaap en abnormale bewusteloze toestanden, hebt u voortdurend innerlijk bewustzijn van dingen om u heen en van uw eigen sensaties, gedachten en gevoelens. Dit bewustzijn is de basis van alles wat u ervaart, de achtergrond waaruit alle ervaring voortkomt. Die tafel daar voelt solide en zwaar aan, de zonnebloem zelf lijkt geel, het lied van de lijster melodieus. Als u auto rijdt kunt u andere auto's zien zonder er tegenaan te rijden. U weet alleen van deze dingen door uw bewustzijn. Zo kunt u wat dan ook kennen, of het nu 'daar' is of in uw eigen denkvermogen. Wanneer u bewusteloos geslagen wordt of in een droomloze slaap ligt, bestaan de uiterlijke en innerlijke werelden niet voor u.

Wat is bewustzijn?

Bewustzijn heeft een veelvormig karakter. Het kan zich naar buiten richten naar het bewegende verkeer of naar binnen naar uw gevoelens van haast en bezorgdheid. Het kan zich uitbreiden om een panoramisch uitzicht te bekijken of zich samentrekken om zich te richten op een enkel piepklein knopje. Het conformeert aan haar veranderende inhoud. Als uw emoties somber zijn, voelt u dat uw bewustzijn somber wordt. Als u geabsorbeerd bent in plannen voor de zomer ervaart u bewustzijn als vol plannen. Als u het koud hebt, registreert uw bewustzijn koude. Veranderingen in de inhoud van het bewustzijn lijken veranderingen in het bewustzijn zelf te zijn. Maar bewustzijn is de onveranderlijke achtergrond achter het veranderen van inhoud, het stille bewustzijn waarbinnen alle gedachten, emoties en gewaarwordingen komen en gaan.

Bewustzijn is een diep mysterie dat filosofen, psychologen, theologen en andere denkers al eeuwen verbijsterd heeft. Hoewel het zo intiem en vertrouwd is, is bewustzijn moeilijk te definiëren. Het woordenboek definieert het als een toestand van gekarakteriseerd worden door sensatie, emotie, wil en gedachte. Verschillende soorten bewustzijn die opgenoemd worden in het woordenboek – zoals waarnemingsvermogen, bewustzijn, reflectie – hebben de gemeenschappelijke eigenschap van subjectiviteit, van weten van binnenuit, wat de Jezüet en paleontoloog Teilhard de Chardin noemt ‘het binnenin van dingen’, van hoe ervaring voelt van binnenuit. Het is de subjectiviteit, het gevoel of het bewustzijn dat aan alle ervaring ten grondslag ligt – het rauwe gevoel van bewustzijn dat niet mis te verstaan valt.

In de laatste tientallen jaren is er een zich uitbreidend veld van onderzoek naar bewustzijn ontstaan in gebieden zoals de cognitieve wetenschap, de neurowetenschap, de sociale wetenschap, de buitenzintuiglijke waarneming, vergelijkende godsdienst en filosofie. Wetenschappers hebben onderzoek gedaan op uiteenlopende gebieden zoals de hersenen en het

zenuwstelsel, contemplatieve praktijken, en quantum mechanica. Het ongelooflijk complexe functioneren van de hersenen en de aangeboren farmacologie ervan zijn onderzocht met recent ontwikkeld gereedschap en wij kennen nu vele details over hoe de hersenen en het zenuwstelsel functioneren. Maar wij hebben geen idee hoe een intentie, een handeling in bewustzijn, zenuwimpulsen en spierimpulsen kan aanzetten die ervoor zorgen dat een arm omhooggaat of een hoofd draait.

Verschillende bewustzijnstoestanden zijn geïdentificeerd en bestudeerd. Maar zulke fysieke interacties met hun bewustzijn en veranderingen in de inhoud van bewustzijn zijn niet bewustzijn zelf. Net als elektriciteit, dat wij kennen door het aflezen van de meter, draaiende motoren en lichtgevende peertjes, tart bewustzijn zelf elke definitie. Het blijft een mysterie.

U kunt gemakkelijk de veranderende inhoud van uw bewustzijn observeren. Op dit moment kunt u door uw aandacht te verleggen zich ervan bewust worden dat u een lichte pijn in uw nek voelt of dat uw rug vermoeid begint te worden of hoe een boek aanvoelt in uw handen. U kunt gedachten zien opkomen en verdwijnen terwijl u nadenkt over woorden op de bladzijde, die misschien herinneringen of soortgelijke ideeën oproepen. U voelt misschien kleine emoties wanneer goedkeuring of scepticisme in uw gedachten opkomt. U kunt door een raam kijken naar een boom en het beeld ervan in uw denkvermogen waarnemen. Op ieder willekeurig moment kunt u zich bewust zijn van sensaties, emoties, beelden en gedachten die zich door uw bewustzijnsstroom bewegen. Maar u kunt het vermogen om dit allemaal te kennen, het bewustzijn zelf, dat achter de hele veranderende inhoud staat, niet vangen. Ofschoon het altijd bij ons is, is bewustzijn gewoonlijk niet waar te nemen, zoals het oog dat zichzelf niet zien kan. Toch is bewustzijn de voortdurende achtergrond van al onze ervaringen, ieder ogenblik van ons hele leven. Het is het onveranderlijke, kleurloze scherm waarop de steeds veranderende beelden van het leven

plaatsvinden. Wij zijn ons wel bewust van de veranderende schaduwen maar niet van het scherm waarop ze geprojecteerd worden, ofschoon wij er een glimp van kunnen opvangen in stille momenten tussen twee gedachten in.

Bewust en onbewust

Wij voelen wel dat ons bewustzijn beperkt is tot waar we ons op het moment zelf van bewust zijn en van wat wij ons gemakkelijk kunnen herinneren. Toch reageren wij op onderbewuste signalen die in een te korte tijd voorbijflitsen om bewust te registreren. Freud en generaties psychologen en psychiaters na hem bevestigden dat het bereik van bewustzijn veel breder is dan ons vertrouwde waakbewustzijn. William James, de pionier der psychologen, zei:

‘Ons normale waakbewustzijn is slechts een speciaal type bewustzijn, terwijl eromheen, ervan gescheiden door een ragdun scherm, er volkomen verschillende potentiële bewustzijnsvormen liggen. We kunnen wel door het leven gaan zonder het bestaan ervan te vermoeden, maar pas de vereiste stimulus toe en dan zijn ze er in al hun volledigheid.’

Deze ‘potentiële bewustzijnsvormen’ omvatten sensaties, gevoelens, gedachten, herinneringen waarvan wij ons niet bewust zijn. Freud zelf kreeg een droom waarin de Latijnse naam van een bepaalde varen verscheen. Het bleek dat er zo’n varen met die naam bestaat, maar hij was er zeker van dat hij die nooit eerder gezien of ervan gehoord had. Toch ontdekte hij enige tijd later dat de Latijnse naam in zijn eigen handschrift in een aantekenboek uit zijn schooltijd stond. Op de een of andere manier had zijn bewustzijn die verre herinnering bewaard, ofschoon zij verdwenen was uit zijn directe bewustzijn.

Met gebruikmaking van een metafoer die beroemd geworden is vergeleek Freud het waakbewustzijn met de top van een ijsberg. Hij ontdekte de ‘onbewuste’ wellustige of vijandige behoeften die te dreigend zijn om tot ons bewustzijn toegelaten te mogen worden. Jung en anderen ontdek-

ten hogere, nobele behoeften en wijsheid in het onbewuste waarvan wij ons niet bewust zijn. De psychiater Roberto Assagioli noemt dit gebied ‘het bovenbewuste’. Hij en andere transpersoonlijke psychologen behandelen spirituele aspecten van bewustzijn die normaliter buiten ons dagelijks bewustzijn vallen. Wij hebben onbewuste herinneringen, gevoelens, gedachten die gemakkelijk tot bewustzijn gebracht kunnen worden, maar er zijn ook minder toegankelijke ervaringen die diep in de onderste regionen van het denkvermogen verborgen liggen.

De inhoud van het onbewuste en het superbewuste bestaat binnen een globaal bewustzijn dat groter is dan het gewone waakbewustzijn. Waar wij ons op een bepaald moment van bewust zijn is een klein deel van ons totale bewustzijn. Bijvoorbeeld, u krijgt misschien een droom die de herinnering bovenbrengt van een tijd toen u, als kind, met Kerstmis in het ziekenhuis lag. Dan zouden uw gevoelens van in de steek gelaten te zijn op kunnen komen bij de herinnering aan dit incident. U was zich er niet van bewust dat u deze herinnering bezat totdat de droom deze opriep. Maar aangezien deze terug te vinden was, lag zij binnen het bereik van uw bredere bewustzijn.

Hoe kunnen wij het woord ‘bewust’ gebruiken voor iets waarvan wij ons niet bewust zijn? Aangezien ‘bewustzijn’ besef impliceert hebben wij misschien een ander woord nodig voor het bereik van potentiële innerlijke ervaringen. Blavatsky leek dit ook te denken toen zij schreef: ‘de taal is zó arm, dat we geen woord hebben om de kennis waaraan we nu even niet denken te onderscheiden van kennis die we niet in ons geheugen kunnen terugroepen.’ (GL, I.56)

Niet alleen herinneringen maar kennis van transcendentale waarheden liggen in ons breder bewustzijn maar niet ons gewaarzijn. Wij weten zulke dingen zonder te weten dat we ze weten. Bij het bespreken van absoluut bewustzijn – ongedifferentieerd bewustzijn zonder inhoud – zegt Blavatsky, ‘Maar dat is niet het soort be-

wustzijn dat wij kunnen onderscheiden van wat ons als onbewustheid voorkomt'. (op.cit.1.56)

Non-lokaal bewustzijn

Meestentijds voelen wij ons ingekapseld binnen onze huid en ons denkvermogen, onze 'ruimtepakken'. Wij zijn ons alleen bewust van wat de zintuigen ons op een willekeurig moment bieden plus de herinneringen, gedachten, beelden en gevoelens die in ons opkomen. Maar er is overdadig bewijs dat bewustzijn zich kan uitstrekken voorbij het hier en nu en voorbij wat wij geleerd hebben met behulp van de herkennen en zintuigen. Bijvoorbeeld, het is niet ongewoon dat iemand er weet van heeft dat een verre geliefde in gevaar of dood is.

Behalve zulke spontane incidenten zijn er duizenden gecontroleerde experimenten beschreven die aantonen dat gedachten overgebracht kunnen worden van de ene mens naar de andere over lange afstanden. In één reeks experimenten werden de proefpersonen aangesloten op een apparaat dat elektrodermale activiteit meet, een indicatie van de graad van activiteit in het autonome zenuwstelsel dat functies controleert zoals hartslag en spijsvertering. Mensen met ziekten zoals maagzweren, hoge bloeddruk en angstneurosen hebben overactieve autonome functies. Bij de experimenten trachtten de beïnvloeders autonome activiteit in de patiënten die zich in een andere kamer bevonden te dempen of te stimuleren, door zelf kalm te worden of opgewonden en de proefpersonen bijpassende mentale beelden toe te zenden. Ofschoon de proefpersonen niet wisten wanneer de 'beïnvloedings' perioden van dertig seconden kwamen, vertoonden zij consistent een toename in de bedoelde richting tijdens deze perioden. Soms meldden zij dat zij beelden kregen die pasten bij de beelden die op hen werden gericht. Eén proefpersoon meldde een levendige indruk van de beïnvloeder die zijn kamer binnen kwam, die achter zijn stoel langsliep en er hevig aan schudde. De beïnvloeder, die getracht had de proefpersoon van een af-

stand te activeren, had precies dat beeld gebruikt. (Dossey 1993, 181)

Kennis op afstand is bevestigd door jarenlange gecontroleerde experimenten met 'kijken op afstand', onderschreven door de regering van de VS. In deze experimenten rijdt iemand meestal naar een verafgelegen plek die hij dan onderzoekt. Terwijl hij aan het onderzoeken is tracht zijn partner in het laboratorium zich op hem af te stemmen. Zij beschrijft beelden die in haar gedachten komen terwijl hij aan het onderzoeken is. Mensen die erover kunnen oordelen melden dat deze beelden veel vaker overeenkomst vertonen met die plek dan te verwachten was door het toeval. De onderzoekers hebben het gevoel dat iedereen het latente vermogen heeft om iets op afstand aan te voelen (Murphy, 279-82). 'Non-lokaliteit' is een term die geleend is uit de quantum fysica om dit vermogen te beschrijven van het bewustzijn om te expanderen buiten de directe omgeving. Er is ook wel naar verwezen als veldbewustzijn, hetgeen een bewustzijnscontinuüm suggereert waarin ruimte geen beletsel vormt.

Bewustzijn en materie

Er is reden om aan te nemen dat bewustzijn niet alleen een bijproduct is van het ingewikkelde samenstel van complexe moleculen in het brein zoals traditioneel wordt aangenomen in de materialistische wetenschap. De theosofie leert ons, en een aantal contemporaine wetenschappers zijn het daarmee eens, dat het hele universum bewust is, dat zelfs schijnbaar inerte mineralen enige graad van sensitiviteit of perceptievermogen bezitten. Nobelprijswinnaar George Wald, bioloog, concludeerde, samen met een aantal 'monumentale fysici' die als eersten het contemporaine rijk van subatomaire deeltjes onderzochten, dat er een of ander soort denkvermogen of bewustzijn bestaat in alle materie, dat denkvermogen en materie tweelingaspecten zijn van de realiteit. Volgens Wald, 'heeft men niet meer reden te vragen dat materie voorkomt zonder dat een of ander aspect van het denkvermogen daarmee samengaat dan te vragen om stra-

ling die uit golven bestaat en niet tegelijkertijd uit deeltjes'. (p.43)

Teilhard de Chardin, die er van uitging dat er een innerlijke, bewuste kant aan alles, levend of levenloos, bestaat, 'het binnenste van dingen', betoogde dat ieder verschijnsel dat bestaat in een hoog ontwikkelde vorm in de natuur, op een rudimentaire manier overal in de hele natuur moet bestaan. Bijvoorbeeld, elektriciteit is bijzonder duidelijk waarneembaar in de sidderaal. Toch heeft iedere levende cel een elektrisch voltage, dat, ook al is het niet waarneembaar voor ons, gemeten kan worden met instrumenten. Aldus, betoogt hij, moet er bewustzijn, dat hoog ontwikkeld en duidelijk aanwezig is in mensen, bestaan in een of andere rudimentaire vorm zelfs in minerale materie. Wald stemt hiermee in: 'de hele kosmos moet, als zij bewustzijn moet produceren in schepselen zoals wij, van tevoren de aard van bewustzijn hebben'. (p.44)

Dit is nu precies de theosofische visie. Volgens Blavatsky:

Alles in het Heelal, in al zijn rijken, is BEWUST: d.w.z. voorzien van een eigen soort bewustzijn op zijn eigen waarnemingsgebied. Wij mensen moeten bedenken dat we geen recht hebben om te zeggen dat er bijvoorbeeld in stenen geen bewustzijn bestaat, omdat we daarin geen tekenen van bewustzijn waarnemen – die we als zodanig kunnen herkennen. Er bestaat niet zoiets als 'dode' of 'blinde' stof." (op.cit. I.274)

De kern van bewustzijn is altijd aanwezig bij materie. Transpersonalisten zoals psychiater John Nelson stemmen ermee in dat bewustzijn niet-fysiek is en dat het in wisselwerking staat met de materie overal. Volgens psycholoog Gardner Murphy, brengt dit het bloeien van bewustzijn in mensen niet in diskrediet maar verheerlijkt het veeleer de oerbron waaruit het leven ontstaan is.

Onverdeeld bewustzijn

Normaliter ervaren wij onszelf als afgescheiden en losstaand van het geheel der

dingen. Maar volgens Nelson, 'is de gewone bewustzijnstoestand noch aangeboren noch normaal maar gewoon één speciaal stuk gereedschap om het hoofd te bieden aan de gewone leefomgeving en de mensen'. (p.15)

Op het niveau van zuiver bewustzijn, achter de veranderende inhoud, zijn wij met alles één, een brandpunt van dat wat ongedeeld en universeel is. Het schijnbaar afgescheiden zelf is een illusie. Zoals filosoof Carlos Suarez het formuleert, 'in het bewustzijn zijn er geen afgescheiden compartimenten, geen scheidingswanden of verdeelmuurtjes'. Zonder ons eigen concept van wie wij zijn, tot welke groepen wij behoren, wat onze rol is vergeleken met die van anderen, vrij van onze ideeën over onszelf en de wereld, op het niveau van zuiver bewustzijn, zijn er geen verdeeldheden. Een alles doordringend bewustzijn stroomt door ons en al het andere heen. Zoals talloze vijvers en zelfs modderige plassen de ene maan weerspiegelen, heeft het licht van bewustzijn in ieder van ons maar één bron. Zij die dit bewustzijn in haar zuiverheid ervaren hebben vertellen ons dat wij, ondanks uiterlijke onderscheidende kenmerken, in de grond allen één zijn. De geëerde wijze Ramana Maharshi zegt dat in dat transcendentale bewustzijn waar er alleen Zijn is, 'er geen u, geen ik, geen hij bestaat'. Zoals de mystieke dichter Rumi het formuleerde:

*'Ik, u, hij, zij, wij,
In de tuin van mystieke geliefden
Zijn dit geen echte verschillen.'*

Ons bewustzijn is helemaal niet echt 'ons' bewustzijn maar wordt universeel gedeeld. Onze gewone ervaring van bewustzijn is een bleke afspiegeling van *atma*, gemodificeerd en gereduceerd door onze beginselen en de voertuigen waardoor ons bewustzijn werkt. Volgens de *Lankavatara Sutra*:

'Intellectueel bewustzijn (lager denkvermogen) sorteert en beoordeelt gevoelsindrukken, aantrekking en afkeer. Universeel bewustzijn

wordt vergeleken met de oceaan. Aan de oppervlakte daarvan worden stromingen, golven en draaikolken gevormd, terwijl de diepte bewegingloos, onverstoord, zuiver en helder blijft. Het denkvermogen is het brandpunt tussen oppervlakte en dieptebewustzijn. *Atma, het ene oneindige bewustzijn, is in ons als individuen gefocust.*'

Bewustzijn, de schepper

Vanuit de theosofische zienswijze is bewustzijn, niet materie, de fundamentele realiteit in het universum, de oerbron waaruit alles voorkomt. Bewustzijn creëert de wereld waarin wij leven. Dit kunt u zien in uw dagelijkse zintuiglijke ervaring. Bijvoorbeeld, u kijkt naar een zonnebloem en neemt de bloembladen waar als helder geel. Licht van 590 millimicron golflengte stuitert uw ogen binnen en stimuleert uw zenuwstelsel. Uw hersenen reageren op de stimulans en u ziet geel. Maar er is geen geel op uw netvlies of in de elektrische en chemische gebeurtenissen in uw hersenen. Noch bestaat er geel in de golflengte die ermee geassocieerd wordt. Uw bewustzijn legt op de één of andere manier de ervaring van geel boven op deze gebeurtenissen.

Wij zien niet 'het ding op zichzelf', zoals filosofen het formuleren. Waarnemen van de realiteit vereist een overbrenger uit de externe wereld en een subject als ontvanger. Elke individuele ontvanger scheidt zijn eigen plaatje van de realiteit, wij scheppen ieder onze eigen wereld, afhankelijk van onze unieke innerlijke filters en onze bewustzijnstoestand op dat moment. Wij zien alleen dat wat doorkomt, en dat wordt gekleurd door onze zintuiglijke organen en ons denkvermogen. Want de manier waarop wij de wereld waarnemen wordt sterk beïnvloed door onze kijk op de wereld, onze houdingen, verwachtingen, ideeën, vooringenomenheden alsook onze fysiologische toerusting. Zoals de Tibetaanse leraar Lama Anagarika Govinda zegt:

'Door zijn selectieve eigenschappen van waarneming en coördinatie bepaalt ons be-

wustzijn het type wereld waarin wij leven. Een ander soort bewustzijn (zeg dat van een muis) zou een andere wereld om ons heen scheppen, hoe ook het ... ruwe materiaal van het universum mag zijn' (p.123).

Volgens de theosofie wordt, terwijl wij onze eigen wereld scheppen door bewustzijn, het geheel van het gemanifesteerde universum tot leven gebracht door Universeel Bewustzijn, de subjectieve kant van het universele proces, genaamd *atma* of Brahman of God. Zoals de Indiase wijze Sankaracharya zei, Brahman is Absoluut Bewustzijn. Deze visie van bewustzijn als een fundamentele eigenschap van het goddelijke wordt niet alleen onderwezen door oosterse filosofen maar ook door Christelijke mystici zoals Meister Eckhart, door de Pythagorese en Platoonse filosofie en zelfs door sommige wetenschapsfilosofen. Zoals het aloude Hermetische principe stelt: de wereld werkt 'van binnen naar buiten', van het innerlijke domein van zuiver *atma* of bewustzijn naar de dichte materiële wereld. Bewustzijn gaat vooraf aan alle vormen en roept zelf vormen in het leven als voertuigen voor haar expressie. Zij bedenkt, construeert en bestuurt vervolgens de zichtbare materie. Zoals Wald zei, 'Denkvermogen of bewustzijn is een constante, alles doordringende aanwezigheid die de materie leidt.'

(Wordt vervolgd)

Referenties

- Blavatsky, H.P. 1987. *The Secret Doctrine*. Adyar, Chennai, India: Theosophical Publishing House.
- Govinda, Lama Anagarika. 1971. *The Way of the White Clouds*. Berkeley: Shambhala.
- Murphy, Michael. 1992. *The Future of the Body*. Los Angeles: Tarcher.
- Nelson, John E. 1994. *Healing the Split*. Albany: SUNY Press.
- Wald, George. 1986. 'Life and Mind in the Universe', in *Theosophical Research Journal*, vol.III, number 2.

Uit: *The Theosophist*, juni 2001

Vert.: A.M.I.