

# Vragen en antwoorden

Vraag: Kan het zijn dat we illusies nodig hebben om met onze groei te beginnen, om ze later te ontgroeien? Zijn de illusies misschien stadia die het denken nodig heeft om bij de waarheid te komen?

P.K. De vraagsteller vraagt zich af of het nodig is om illusies te hebben, om er achter te komen wat waar is. Illusie is niet nodig om de waarheid te ontdekken. Verschillende religies verbreiden verschillende illusies in de vorm van geloof. Waarom zou ik daar doorheen moeten om de waarheid te ontdekken? Er zijn geen stadia naar de waarheid. De ene illusie heeft misschien minder slechte sociale consequenties dan de andere. Vanuit het gezichtspunt van het zien van de waarheid is echter elke illusie een barrière. Er is biologische evolutie. Dat is onderdeel van de natuur. Maar psychologische evolutie bestaat niet. We waren 5000 jaar geleden egoïstisch en dat zijn we nog steeds. Ik ben er niet zeker van dat de evolutie ons ego zal vernietigen, want elk van ons creëert het ego door onze vermogens van verbeelding, geheugen en gedachte. Deze vermogens hebben we allemaal en die verdwijnen niet zo maar. Het instinct om plezier te zoeken en pijn te vermijden bestaat ook en gaat echt niet weg. Ik denk dus niet dat we op de evolutie kunnen vertrouwen. We moeten dit leren als onderdeel van juist leven.

Vraag: Is pijn niet even natuurlijk als plezier? Hoe kunnen we er dan een einde aan maken?

P. K.: Fysieke pijn is een biologisch proces. Je valt, je breekt je botten en dat doet pijn. Dat geldt voor dieren en dat geldt voor ons. Alleen bij ons kan pijn zelfmedelijden veroorzaken. Dat voegen wij toe aan

24 mei 2003

de fysieke pijn, als gevolg van het egoproces. Fysieke pijn is alleen maar een natuurlijk gevolg. Zelfmedelijden is geen natuurlijk gevolg, dat maken we er zelf van. Ik zou hier graag een voorbeeld van geven. Je kunt feitelijk naar je leven kijken en zien dat je zoveel geld nodig hebt, dat dit huis van jou is. Dat is je gezin, je bent zo en zo oud, dit weet je allemaal en dit of dat heb je niet. Dit is allemaal feitelijke waarneming en er zit geen ego in. Maar als ik deze omstandigheden belangrijk maak en zeg hoeveel pech ik wel niet heb in mijn leven, of hoe gelukkig ik ben, dan creëer ik iets nieuws. Dat gevoel maak ik erbij en we moeten begrijpen waarom we dat doen. Het is een psychologisch proces. Wat het denken doet is vergelijken. Deze omstandigheden worden vergeleken met die van iemand anders. Het denken kiest uit met wie te vergelijken en wat te vergelijken. Het evalueert en voelt zich gelukkig of ongelukkig. Dit is een spel dat ons denken speelt. Het is alsof je vraagt, is het getal 50 veel of weinig? De vraag kan niet beantwoord worden. Het is groter dan 49 en kleiner dan 51. Dus zowel de jubelstemming als de depressie worden door ons denken gecreëerd en alle frustratie is het gevolg van ons eigen denken. Een moeilijk leven hoeft niet het gevolg van ons denken te zijn, maar de frustratie daarover is dat wel. Het is het gevolg van een niet-intelligente reactie op het leven.

Deze egoprocessen zijn psychologische processen. We kunnen dit proces beëindigen als we het denken bevrijden van vergelijking, niet door ervoor te kiezen, maar door te begrijpen wat er gebeurt. Als we er bijvoorbeeld achter komen dat jezelf vergelijken met anderen een ziekte is van het denken die het leven compliceert, dan houden we op met vergelijken. Als je ophoudt met vergelijken is er geen minderwaardigheid meer, geen superioriteit, geen jaloezie, geen nijd. Dan word je niet beïnvloed door wat er met de ander gebeurt. Je leidt je eigen leven en je bent met anderen bevriend. Je deelt in hun vreugde en hun verdriet, maar er is geen vergelijking. Dit is heel moeilijk te leren, maar iedereen

kan het. Dan valt er een grote last van je schouders. Dit hele gedoe van jaloers zijn, rivaliteit, competitie en vijandigheid valt weg. Dit is een daadwerkelijke transformatie, omdat je nu anders leeft. Je bewustzijn functioneert anders. Het is misschien geen volledige verlichting, omdat je niet alle illusie kwijt bent, maar één illusie is weg. Dit maakt energie vrij die eerder verloren raakte in wrijving. We hebben die energie nodig om te leren en verder te onderzoeken.

Dit is een bezielende zoektocht omdat het egoproces erg verspillend werkt. Het komt overeen met wrijving in fysieke processen.

Vraag: Kunt u ons iets vertellen over het “proces” waar Krishnamurti doorheen ging?

P.K. Nee, het proces waar Krishnamurti zijn hele leven lang blijkbaar doorheen ging en dat in zijn biografieën is beschreven is een groot mysterie voor mij. Ik denk niet dat iemand weet hoe het zit. Verschillende mensen hebben hierover gespeculeerd en een goede wetenschappelijke gok hierover kun je vinden in het nieuwe boek van Aryel Sanat, die er onderzoek naar gedaan heeft (*The Inner Life of Krishnamurti*, dat in Nederlandse vertaling zal verschijnen - Red.). Ik denk echter niet dat het voor ons van belang is te begrijpen wat er met Krishnamurti gebeurde. Uit academische belangstelling kan je je ermee bezig houden, maar voor je leerproces is het van geen enkele waarde. Voor het schrijven van een boek over Krishnamurti is het zinvol, maar Krishnamurti vroeg ons om onszelf en het leven te begrijpen. Hem hoeven we niet te begrijpen! Ik ben hier ook nieuwsgierig naar, want ik zie hem als een wijze vriend uit mijn verleden. Het zou echter een illusie zijn te denken dat dit begrip wijsheid zou brengen in mijn eigen bewustzijn. Ik denk niet dat het zin heeft te speculeren. Ik weet gewoon niet wat dat proces was. Ik denk niet dat iedereen dat door hoeft te maken. Ik weet ook niet zeker of Krishnamurti zelf wist wat het was,

want hij onderzocht het, stelde er vragen over. Maar we doen dit onderzoek niet om op hem te lijken. De waarheid van het leven is onafhankelijk van Krishnamurti. Op dezelfde manier zijn wetenschappelijke waarheden onafhankelijk van de wetenschappers. De zwaartekracht was er vóór Newton, en bestaat nog steeds. De egoproblemen waren er vóór Krishnamurti en ze bestaan nog steeds. Begrijpen wat er met hem gebeurde is dus academisch. Daar is niets mis mee, ik ben zelf wetenschapper. Het is alleen een illusie te denken dat dit begrip helpt het leven te begrijpen.

Vraag: Is er verschil tussen het ego en het zelf?

P.K.: Dit is een kwestie van woorden, denk ik. Dit soort woorden is niet zo precies gedefinieerd zoals wetenschappelijke termen als massa, kracht en energie. In de exacte wetenschap definiëren we woorden precies. Verschillende mensen gebruiken de woorden zelf en ego op verschillende manieren en ze zijn vaak onderling inwisselbaar. In religieuze literatuur wordt vaak het zelf met een kleine z en een Zelf met een grote Z gebruikt. Het zelf met een kleine letter z stelt het ego voor en het Zelf met een hoofdletter Z impliceert het pure gewaarzijn waar we toe in staat zijn. Krishnamurti noemde dat keuzeloos gewaarzijn, omdat de keus van het ego komt. Je moet altijd achter de woorden kijken en de werkelijkheid begrijpen. Dat is de reden dat het op kunst lijkt. Je kunt het niet leren via definities en richtlijnen. Je kunt niet een prachtig schilderij maken door een lijstje instructies te volgen en net zo min kun je een leven leiden dat vrij is van het ego en een hoge kwaliteit heeft door instructies op te volgen. Daarom definieerde Krishnamurti zijn termen nooit precies. Hij zei dat je de betekenis erachter toch zelf moest ontdekken. Om die reden zijn professoren in de filosofie, die hun termen erg precies definiëren, niets dichterbij de waarheid! Het heeft waarde als academische oefening, maar in de religieuze zoektocht betekent het niets.

Vraag: Hoe kunnen we vrij zijn van onze conditioneringen, als die in ons geheugen vast zitten?

P. K.: De waarnemer is een product van het verleden. Het is het geconditioneerde stuk van ons bewustzijn. Dit is wat in ons geheugen vastgehouden wordt. Van daaruit reageert het denken. Dus wordt elke gedachte door het verleden gevormd. Geen enkele gedachte is ooit helemaal nieuw. Het kan een optelsom zijn van twee verschillende gedachten, waardoor niemand er eerder aan gedacht heeft, maar het ontstaat toch uit het verleden. Het enige vermogen dat we hebben dat niet op het verleden gebaseerd is, is bewustzijn. Ik kan me zelfs bewust zijn van mijn conditionering. Ik kan mij bewust zijn van het gedachteproces en dat is iets in het heden. Dat is de enige hoop voor de mensheid. Anders zitten we helemaal vast in het verleden. Krishnamurti wees er op dat zolang we gehecht en geïdentificeerd zijn met onze conditioneringen, deze de inhoud van ons bewustzijn worden. Alleen als we onszelf vrij maken van die inhoud, kan er mogelijk iets heel nieuws ontstaan. Dit betekent niet dat de inhoud van het bewustzijn verdwenen is, maar dat het ons bewustzijn niet domineert. Dit geldt zelfs voor de wetenschappelijke zoektocht. Je kunt dit bijvoorbeeld zien in hoe nieuwe ontdekkingen in de wetenschap plaatsvinden, zoals Einsteins ontdekking dat ruimte en tijd met elkaar verbonden zijn. Dit was niet bekend in de klassieke fysica. Mensen hadden ruimte en tijd altijd gezien als twee totaal verschillende dingen, zoals we dat normaal gesproken ervaren. Einstein had geen andere dagelijkse ervaring dan wij. Dus waar haalde hij dat verband vandaan? Hij wist het niet. Het kwam niet uit zijn ervaringen. Het was iets nieuws, dat in een flits tot hem kwam. Het menselijk bewustzijn heeft dit vermogen van inzicht. We hebben het niet genoeg gewaardeerd. We zijn zo gehecht aan gedachten, dat we ermee blijven werken. Dit houdt het ego in stand en houdt het verleden in stand.

Als je het gedachteproces niet gebruikt om je problemen op te lossen, maar er stil letjes naar kijkt en erbij blijft, kom je erachter dat er iets anders in je bewustzijn gebeurt. Dit laten we meestal niet gebeuren, omdat we bang zijn en koortsachtig met onze gedachten bezig zijn. Dus als de waarnemer heel actief bezig is, is er niet genoeg energie voor observatie. Maar als de waarnemer stil is en het gedachteproces tot stilstand komt, dan is er de mogelijkheid van iets nieuws, omdat de waarnemer niet ingrijpt en alleen maar kijkt. Dit hangt samen met wat ik vanochtend zei. Moeten we ons identificeren met deze computer in ons brein? Moeten we alles aannemen wat het zegt? Kan ik niet op dezelfde manier naar mijn eigen reacties kijken, zoals ik naar de reacties van mijn vrienden kijk? Ik zit daar niet in gevangen, maar ik luister, overweeg het. Dus als ik kan luisteren naar mijn eigen brein zonder alles te accepteren, ben ik vrij.

---

**Hoewel we op dit lagere niveau leven, opent zich af en toe een kanaal vanuit dat hogere niveau en door dat inzicht begrijpen we de waarheid. Dit is de enige manier waarop dingen fundamenteel veranderen op dit lagere vlak.**

Het is subtiel. Ik vroeg Krishnamurti eens, "Meneer, ik las in uw biografieën dat u als kind erg verlegen was. Hoe kwam u daar overheen?" Hij zei, "Ik ben er niet overheen gekomen, meneer. Ik ben nog steeds verlegen."

Voor mij betekent dit dat hij er op wees dat hij er zich van bewust was geworden dat K.'s brein verlegen is. Hij vocht er niet tegen, maar hij accepteerde het ook niet altijd. Je kon bijvoorbeeld zien dat soms, als we langs zijn huis liepen en hij dat zag vanaf het terras, hij zich dan uit verlegenheid terugtrok. Maar, zeker als hij een lezing gaf en er duizenden mensen in de zaal zaten, moet diezelfde verlegenheid naar

boven zijn gekomen. Het moet gezegd hebben dat er duizenden vreemden in die zaal zaten, dat hij niet naar binnen moest gaan. Maar hij accepteerde dat niet en zei: "Deze keer luister ik niet naar je!" Dus, als je er niet tegen vecht en je er ook niet mee identificeert, ben je vrij! Dit wordt voor mij allemaal geïmpliceerd in keuzeloos gewaarzijn. De waarnemer grijpt niet actief in in wat hij waarneemt. Als ik mijzelf afscheid van wat ik waarneem, dan is er al een scheiding tussen mijzelf en wat ik zie. In die ruimte wil het ik gaan manipuleren en dat wordt het egoproces.

Dus hecht niet te veel belang aan de computer. Bewustzijn is niet de computer. Om die reden geeft de religieuze literatuur dit aan met een hoofdletter Z in Zelf. Krishnamurti accepteerde dat niet. Hij zei: je kunt hier alleen maar een eind aan maken. Voor je jezelf hiervan bevrijd hebt, is het speculatie te praten over een Zelf met een hoofdletter. Je kunt je wel afvragen, als hij zich van het zelf bevrijd had, van waaruit praatte en handelde hij dan? Tenslotte was er nog steeds denken er was nog steeds handeling, alleen het egoproces was afwezig. We kunnen die toestand alleen kennen nadat het egoproces afgelopen is. Als we er over speculeren, dan zijn we alleen maar bezig met een academische discussie en weten we niet waar we het over hebben. Er wordt gezegd dat de Wijzen leefden met een Zelf met een hoofdletter. Voor mij is er geen verschil tussen dat en leven vanuit keuzeloos gewaarzijn. Je kunt de hoofdletter Z niet bewust cultiveren. Elke gestuurde poging van ons hoort bij het zelf met een kleine z!

Ik zie het als volgt. We leven op twee niveaus. Op het ene niveau is er wil, en pogingen en kennis en zijn er paden en dingen om te bereiken, enzovoorts. Het hele gedachteproces hoort op dit niveau thuis. Er is nog een ander niveau, waar we ons niet vaak bewust van zijn, en dat is geen gedachteproces. Op dat vlak liggen bewustzijn, waarneming, observatie, aandacht, stilte, meditatie en inzicht. Dat zijn geen gedachteprocessen. Je kunt je bewust zijn van het gedachteproces, dus is bewust-

zijn geen gedachteproces. Er is een mysterieuze band tussen dat vlak en het vlak van onze gedachten. Hoewel we op dit lagere niveau leven, opent zich af en toe een kanaal vanuit dat hogere niveau en door dat inzicht begrijpen we de waarheid. Dit is de enige manier waarop dingen fundamenteel veranderen op dit lagere vlak. Het is een mysterieus proces. Het is tijdloos en zonder paden. Krishnamurti zei dat waarheid het denken binnenkomt als een dief. Als een dief je huis binnen komt, weet je niet op welke manier, je weet niet wanneer hij komt en hij moet je beveiliging doorbreken om binnen te kunnen komen. Op dezelfde manier moet de waarheid binnenkomen door de afweer die we rond ons brein gebouwd hebben. Dit zijn onze gehechtheden, onze illusies enzovoorts. Hier is geen methode voor. En toch is het iets waar ons bewustzijn toe in staat is. Anders, zoals we vanochtend besproken hebben, zitten we helemaal in ons verleden vast. En als ik helemaal vast zit in mijn verleden dan ben ik niet verantwoordelijk voor mijn daden, omdat mijn keuzes onvermijdelijk zijn. Omdat dit niet zo is, is vrijheid mogelijk. We zijn geen computers, geen complexe geprogrammeerde machines. Een computer heeft geen bewustzijn.

Daarom praat K. over het leegmaken van het bewustzijn zoals wij dat kennen. Het is slechts aandacht zonder invloed van het verleden. Alle gedachten worden door het verleden beïnvloed. Hij zegt iets heel radicaals. Hij zegt dat denken onze problemen niet kan oplossen, want aan de ene

kant veroorzaakt het denken problemen en vervolgens verwachten we van het denken dat het de problemen weer oplost. Je moet daar bovenuit stijgen om de oorzaak van het probleem te zien. Het lijkt een beetje op voor de zee gaan zitten en proberen de golven plat te maken. Je kunt blijven tellen hoeveel golven je vandaag plat hebt gemaakt, maar het is een domme bezigheid want de golven blijven komen zolang de bron van de golven niet opgeheven is.

Je kunt dus heel intelligent bezig blijven je problemen op te lossen, maar het soort denken dat problemen veroorzaakt is er nog steeds. Het is belangrijker de mechanismen die problemen veroorzaken te begrijpen dan individuele problemen op te lossen. Daarvoor moet je kijken hoe deze problemen ontstaan en wat er in je leven gebeurt.

Weet je, wijze mensen in verschillende culturen en tijden hebben soortgelijke gedachten uitgedrukt. Er is bijvoorbeeld een mooi vers uit de Upanishaden over twee vogels in een boom. De ene vogel probeert wat van het fruit en proeft het zoete en het zure. De andere vogel kijkt naar wat de eerste vogel doet. Het menselijk bewustzijn, zegt de Upanishad, is deze twee vogels in een. De eerste vogel is het ego, de tweede vogel is bewustzijn, het kijkt alleen maar. Dat reflectieve, stille, rustige kijken brengt veel meer wijsheid dan al je pogingen om problemen op te lossen. Een enkel inzicht kan meer waard zijn dan een miljoen gedachten.

Kennen en handelen  
zijn een en hetzelfde.

Samoerai spreekwoord