

Uitbreiding van ons centrum van bewustzijn

– Pablo D. Sender

Hoewel bijna elke spirituele traditie spreekt van de goddelijke natuur in de mens, is de mensheid in de greep van lijden, wreedheid en egoïsme. Waarom bevinden we ons in zo'n beklagenswaardige positie? Kunnen wij ons daaruit bevrijden?



Dr. Pablo D. Sender is een jonge theosoof uit Argentinië die de theosofische levensvisie actief onder jongeren verspreidt.

Zowel oosterse filosofieën als de moderne theosofie stellen dat onze huidige toestand voortkomt uit *avidya*, onwetendheid, en dat alleen het zien van de Waarheid ons zal bevrijden. *Avidya* is niet onwetendheid met betrekking tot gewone kennis. Meer nog is het een niet zien van wie we werkelijk zijn en van wat onze relatie met het universum is. Daarom is *viveka*, ofwel geestelijk onderscheidingsvermogen, de uiteindelijke remedie voor onze aangeboren ziekte. Hiervan zijn talrijke definities te vinden, maar het zijn allemaal verschillende uitdrukkingen van hetzelfde wezenlijke denkbeeld: het maken van onderscheid tussen wat werkelijk en wat onwerkelijk is. Het heeft dus in het bijzonder te maken met ons onderscheidingsvermogen.

Viveka heeft verschillende aspecten, zoals tot uitdrukking komt in *Aan de Voeten van de Meester*, en het ontwikkelen ervan kent verscheidene fasen, maar we zullen ons hier vooral richten op het ontwikkelen van een vermogen

dat door dr. Annie Besant gedefinieerd is als de essentie van spiritualiteit, namelijk het vermogen om intuïtief de eenheid van al het bestaande waar te nemen. H.P. Blavatsky (HPB) sprak zich in dezelfde trant uit toen ze zei: *‘Spiritualiteit is niet wat wij verstaan onder “deugd” en “goedheid”. Het is het vermogen om vormloze spirituele essenties waar te nemen*¹, zonder te worden misleid door het grove aanzicht van de gemanifesteerde wereld.

De meesten van ons voelen ten diepste dat we alleen maar onze persoonlijkheid zijn, dat wil zeggen het ‘ik’, degene die nu leest, waarneemt. Wij zijn ons feitelijk niet bewust van de eenheid van het leven; we hebben ‘het vermogen om het vormloze waar te nemen’ niet ontwikkeld. In ons waakbewustzijn nemen we alleen het uiterlijke hulsel van de wereld waar door middel van onze vijf fysieke zintuigen, die zeer beperkt zijn. Daarbij nemen we het waar in termen van het innerlijk (ik) en het uiterlijk (het niet-ik). Onze waarneming wordt beperkt tot wat er in ‘mij’ gebeurt op het persoonlijke vlak. Gewoonlijk kunnen we niet in onszelf voelen wat er binnenin een ander persoon of wezen gebeurt.

Daarom ontstaat er, heel natuurlijk, zelfgerichtheid, omdat we rechtstreeks onze eigen behoeften, onze pijn, vreugde en hoop ervaren en omdat we ons slechts indirect bewust zijn van de gevoelens van anderen. Die beperking is nu juist de oorzaak van ons lijden, aangezien we ons identificeren met iets wat broos, klein, afgescheiden, voorbijgaand en onvolledig is. Theosofische leringen stellen echter dat onze ware identiteit eeuwig, heel en ongeconditioneerd is. Als we dit zouden kunnen ervaren, dan zouden de problemen die ontstaan doordat we ons identificeren

met het beperkte ‘ik’ automatisch verdwijnen. Maar is het mogelijk om op een onbegrensde manier waar te nemen?

Vele mystici in verschillende culturen en tijden hebben de ervaring gehad dat bewustzijn alomtegenwoordig is. Deze ervaring werd door J. Krishnamurti (JK) aldus beschreven:

*Er was een man bezig de weg te repareren; die man was ikzelf; de pikhouweel die hij vasthield was ikzelf; zelfs de steen die hij weghakte was een deel van mij; het tere grasblaadje was een wezensbestanddeel van mij en de boom naast de man was ikzelf. Ik kon ook voelen en denken als de wegwerker en ik kon de wind door de boom voelen gaan en het miertje op het grassprietje kon ik voelen. De vogels, het stof en het lawaai zelf waren een deel van mezelf ... Ik was in alles, of liever alles was in mij, levenloos en levend, de berg, de worm en alles wat ademde.*²

Zo weten we, door de ervaring van de mystici, dat het menselijk bewustzijn het vermogen heeft om spirituele waarnemingen te doen, dat we op een holistische wijze kunnen waarnemen waarbij we voelen alsof we een deel zijn van elk levend schepsel en zelfs van elk zogenaamd ‘niet-levend ding’. Laten we dan eens onderzoeken hoe wij toegang kunnen krijgen tot zo’n soort waarneming.

De psychologische benadering

Wanneer we dit onderwerp beschouwen vanuit een theosofisch gezichtspunt, dan vinden we twee benaderingen: de psychologische en de occulte. Zij vullen elkaar aan en zouden ons ertoe brengen, om HPB’s woorden te gebruiken, *‘een helder beeld te krijgen van de eenheid van de ene energie die werkzaam is in de gemanifesteerde*

cosmos'. We zullen beginnen de psychologische benadering te onderzoeken, wat in het bijzonder bedoeld is om obstakels uit de weg te ruimen, voordat we een andere manier van waarnemen kunnen verkrijgen. Om toegang te verkrijgen tot die totale waarneming moeten we eerst ontdekken waarom ons bewustzijn op zo'n beperkte manier werkt. In een gesprek met enkele vrienden duidt JK hierop: *Wacht, meneer, ik ben dat alles, het verleden en het heden en de geprojecteerde toekomst; ik ben geboren in India met de hele cultuur van 5000 jaar. Dat is precies mijn punt. Dat is wat ik bewustzijn noem ... wanneer u zegt dat u een hindoe bent en ik een moslim; wanneer er een beperking bestaat door je ergens mee te vereenzelvigen, dan is er keuze.*³

Volgens theosofische leringen staat ons ware bewustzijn – dat wat leven na leven blijft voortbestaan – los van het persoonlijke denkvermogen, de emoties en het fysieke lichaam. In ieder nieuw leven bouwt het die voertuigen op om zich uit te kunnen drukken in de lagere gebieden. Maar daarmee wordt dat bewustzijn door die voertuigen gedurende de incarnatie beperkt. In feite wordt het *concentreren* van het grenzeloze oorspronkelijke bewustzijn, waarbij het vermogen om vanuit een wijder perspectief waar te nemen beperkt is, veroorzaakt doordat het zich *vereenzelvig*t met de persoonlijkheid. In haar artikel over 'Ethiek en Pantheïsme' schreef HPB: *Het uitgangspunt van het 'pantheïstische' (we gebruiken dit woord bij gebrek aan beter) systeem van ethiek is een helder zien van de eenheid van de ene energie die werkzaam is in de gemanifesteerde cosmos ... Het voornaamste obstakel voor het bewustzijn van deze eenheid is de aangeboren gewoonte van de mens om zichzelf altijd*

*in het centrum van het universum te plaatsen. Wat een mens ook doet, denkt of voelt, het niet te onderdrukken 'ik' staat steevast centraal. Zoals duidelijk zal worden zodra je er maar even aandacht aan schenkt, is dit datgene wat elk individu ervan weerhoudt zijn eigen gebied in het bestaan in te nemen, waarin hij alleen precies op zijn plek is en geen enkel ander wezen.*⁴

Het grootste probleem lijkt dus te zijn de 'aangeboren gewoonte' om onszelf te vereenzelvigen met onze beperkte, tijdelijke, persoonlijke voertuigen van bewustzijn, met 'ik' als centrum. Dit persoonlijke bewustzijn van ons werd in ons als kind gevormd, als resultaat van de invloed van indrukken uit de uiterlijke wereld op de hersenen. Sindsdien is dat beperkte denkvermogen het belangrijkste middel van waarneming gedurende ons dagelijks bewustzijn. We zijn gewend om erdoor waar te nemen; we weten niet beter. Zoals JK stelt: *Wat is het probleem? Ik zag alleen maar dit fragment (wijst op een deel van het vloerkleed) ... Mijn hele leven is besteed aan het kijken naar het fragment. Nu kom jij en zegt dat dit een deel is van het geheel; dit zou niet bestaan als dat andere stuk niet bestond. Maar ik kan mijn ogen niet losmaken van dit fragment. Ik ben het met je eens dat dit alleen maar kan bestaan vanwege het vloerkleed als geheel, maar ik heb nooit, nooit naar het hele vloerkleed gekeken. Ik heb hier nooit voldoende afstand van genomen ... En ik weet niet hoe ik mijn ogen ervan los moet maken en naar het vloerkleed als geheel moet kijken.*⁵

We weten, theoretisch, dat ons persoonlijk bewustzijn slechts een fragmentarische uitdrukking is van een groter geheel, de Individualiteit, of Hoger Ego, maar we zijn niet in staat

het te ervaren. We voelen dat wij deze persoon zijn; dat dit onze naam is, onze leeftijd, kenmerken, enzovoort. We weten niet hoe we op een andere wijze moeten waarnemen en er is een kracht die ons bewustzijn gedurende ons dagelijkse leven beperkt houdt tot dat smalle gebied. Wat is die kracht? JK stond er uitgebreid bij stil: *Wat staat een volledig waarnemen van dit uitgestrekte, complexe bestaan in de weg? ... Wanneer ik de kamer binnenkom, dan is er een voorwerp dat mij opvalt. De prachtige beddensprei, en ik kijk terloops naar andere dingen ... de rest treedt op de achtergrond, wordt heel vaag ... Waarom heeft de waarneming zich daarop gericht? ... Ik zie dit hele gebied van het leven slechts in termen van het naja-gen van genot... Verhindert dat het totale waarnemen? Hoe kan het denkvermogen het gehele veld overzien, wanneer er alleen maar het zoeken naar plezier is? ... Wat is die factor plezier? ... Plezier is altijd persoonlijk ... Dus zolang het denkvermogen plezier najaagt als het 'ik', hoe kan ik dit geheel zien? Ik moet plezier begrijpen, niet het onderdrukken, niet het ontkennen. Dus het is belangrijk het geheel te zien, niet het deel.*⁶

Plezier is een gewaarwording die ontstaat in dat beperkte centrum van bewustzijn, het complex van lichaam en denken. Zolang ons bewustzijn zintuiglijke ervaringen najaagt, moet het wel door middel van de persoonlijkheid werken. Damodar K. Mavalankar, een zeer prominente vroege theosoof, schreef: *De verlangens en passies zijn, als het ware, ketenen (echte magnetische ketenen) die het denken beknotten tot deze aardse vleselijke genoegens en verlangens. En hij die het maya wil overstijgen dat deze wereld doordringt moet dat doen door deze keiharde ketenen te*

*verbreken die hem gevangen houden in deze vergankelijke wereld.*⁷

We moeten dus onszelf onderzoeken en ons afvragen: Hoe leven we? Zoe-ken we vooral persoonlijk plezier in de verschillende activiteiten waaraan we deelnemen? Is onze dagelijkse houding er een van zelfbescherming, zelfrechtvaardiging, enzovoort, een pogen niet gestoord te worden? Als dat zo is, dan zijn we voortdurend bezig de fragmentering van het bewustzijn die het 'ik' is te versterken en ons bewustzijn de gevangene te laten zijn van persoonlijke zintuiglijke ervaringen. Niet dat we het plezier moeten afwijzen als ware het iets zondigs. Als het zich voordoet ervaren we het, op dezelfde wijze als we onplezierige dingen ervaren. Beide maken deel uit van het leven. Maar het feit dat we in bijna iedere situatie op zoek zijn naar de een of andere vorm van plezier betekent dat lichamelijke ervaringen een grote invloed hebben op ons bewustzijn. Daarom stelt HPB in *Praktisch Occultisme*: *'De eerste grote wezenlijke illusie die je moet overwinnen is het jezelf identificeren met het fysieke lichaam'*.⁸ Helaas is dat niet slechts iets om te bestuderen of om over te praten. In de meeste gevallen moet studie de eerste stap zijn, omdat het de richting aangeeft, maar als er geen echte bereidheid is om in overeenstemming ermee te leven, is deze kennis van weinig nut. In verband hiermee schreef HPB: *Kennis of jnana is verdeeld in twee klassen ... (paroksha en aparoksha). Het eerste soort kennis bestaat uit het intellectueel aanvaarden van iets wat gesteld wordt, het laatste uit het echt verwezenlijken ervan... Uit het bestuderen van de heilige filosofie, ... paroksha, wordt kennis (of zullen we zeggen geloof?) in de eenheid van het bestaan afgeleid, maar zonder het beoefenen van ethiek kan die*

kennis niet omgezet worden in het hoogste soort kennis ofwel *aparoksha-jnana* ... Het helpt niets als je intellectueel de notie van alles en Brahman te zijn begrijpt als je het niet praktisch toepast in je leven ... Je kunt niet één zijn met ALLES, tenzij je hele handelen, denken en voelen synchroon lopen met het voortschrijden van de Natuur.⁹

Daarom komt echte spirituele kennis niet slechts uit studie voort, maar uit een integrale manier van leven waarvan ook meditatie, zelfkennis en een onzelfzuchtige houding deel uitmaken. Als we het serieus menen, moeten we ons bewustzijn dagelijks trainen om te leven boven dat centrum van plezier dat het 'ik' is.

De benadering van de occultist

We zagen dat volgens HPB *'het belangrijkste obstakel voor het realiseren van deze eenheid de aangeboren gewoonte van de mens is om zichzelf altijd in het centrum van het universum te plaatsen.'* Laten we eens vanuit het gezichtspunt van een occultist nadenken over deze woorden. Het probleem hier is dat we geconditioneerd zijn door het gevoel dat centrum te zijn 'waarin alleen wij precies op de juiste plek zijn'. Zoals al eerder gezegd werd, wordt bewustzijn niet noodzakelijk beperkt door ruimte of vorm, maar is het in staat zich bewust te worden van wat er plaatsvindt in andere uitdrukkingen van het Ene Leven. Aangezien het bewustzijn niet gewend is om waar te nemen buiten het persoonlijke centrum, zouden we moeten proberen om ons bewustzijn te decentraliseren en het aldus te trainen vertrouwd te worden met een uitgebreider en ruimer waarnemen. Hoe doen we dat?

Het meditatief oefenen met HPB's meditatiediagram is heel nuttig bij dit

streven.¹⁰ Het hele diagram is ontworpen om ons te helpen de vereenzelving met ons lager bewustzijn te helpen doorbreken. Het onderwerp van dit diagram is te uitgebreid om hier grondig te bespreken en we zullen het in een toekomstig artikel aan een nader onderzoek onderwerpen, maar we kunnen verwijzen naar een gedeelte ervan (noot redactie: zie ook Mary Anderson in *Theosofia juni 2004* en *Het Meditatie-diagram van HPB en het Proces van Spirituele Transformatie* door Roger Price in *Theosofia oktober 2005*).

HPB stelt voor dat we ons bewustzijn er geleidelijk aan moeten wennen om op een niet-gecentreerde wijze waar te nemen, waarbij we proberen te leven met een *'voortdurend aanwezig zijn in alle Ruimte en Tijd'*. *'Hieruit'*, voegt zij eraan toe, *'ontstaat een substraat van herinnering aan universaliteit.'* Dit betekent dat we zouden moeten proberen het bewustzijn te focussen op de plek waar we zijn in ruimte en tijd. Dat is niet gemakkelijk om te doen, maar alleen al een poging in die richting ontwikkelt het vermogen om ons bewustzijn eraan te wennen op een andere wijze waar te nemen. Daarbij kunnen we iedere strategie gebruiken die ons nuttig lijkt. Als we lopen zouden we, bijvoorbeeld, kunnen proberen te voelen dat we alles zijn wat beweegt, waarbij 'ons' lichaam slechts een van die voorwerpen is. Of we zouden op een bank in het park kunnen zitten en proberen te voelen dat we overal zijn, of dat ons bestaan noch begin noch vorm heeft. Dan zouden we dat abstracte gevoel geleidelijk aan in onze dagelijkse routine moeten opnemen.

Er is nog een andere interessante oefening die wordt voorgesteld door C.W. Leadbeater: *Tijdens meditatie kan men proberen te denken aan het Hoogste*

*Zelf in alles en alles in het Hoogste Zelf. Probeer te begrijpen hoe het zelf ernaar streeft zich door middel van de vorm uit te drukken. Een methode om dit te beoefenen is te pogen je bewustzijn te identificeren met dat van allerlei schepselen, zoals een vlieg, een mier, of een boom. Probeer dingen te zien en te voelen zoals zij dat doen, totdat, naarmate je naar binnen gaat, ieder bewustzijn van de boom of het insect wegvalt en het leven van de Logos te voorschijn komt.*¹¹

Hier wijst Leadbeater op twee belangrijke zaken. De eerste is: *'Probeer tijdens meditatie te denken aan het Hoogste Zelf in alles en alles in het Hoogste Zelf'*, wat een andere formulering is van HPB's meditatie waarover we zojuist spraken. En de tweede is een advies van Leadbeater om ons te identificeren met de lagere levensvormen. Nogmaals, het is geen eenvoudige oefening, omdat het betekent dat je een nieuw terrein betreedt, maar we kunnen enige interessante aanwijzingen vinden in de woorden van JK, die ook een dergelijk soort experiment voorstelde: *Het komt mij voor dat een van onze grootste moeilijkheden is om niet alleen uiterlijke dingen maar het innerlijke leven werkelijk, helder, voor onszelf te zien ... Heb je ooit geëxperimenteerd met kijken naar een objectief iets zoals een boom zonder een van de associaties, zonder iets van de kennis die je erover hebt verkregen, zonder enige woorden die een scherm optrekken tussen jou en de boom en verhinderen dat je hem ziet zoals hij eigenlijk is? Probeer het maar eens en zie wat er eigenlijk plaatsvindt wanneer je de boom observeert met je hele wezen, met je hele energie. In die intensiteit zul je ontdekken dat er helemaal geen waarnemer is; er is alleen aandacht.*¹²

Om bij dit soort oefening te slagen moeten we in staat zijn ons persoonlijk bewustzijn tot zwijgen te brengen. Al deze oefeningen kunnen door onszelf uitgeprobeerd worden in een geest van onderzoek. Ze zullen geleidelijk aan het vermogen tot waarnemen, dat latent in ieder van ons aanwezig is, ontwikkelen. Ongetwijfeld zal er een belangrijke transformatie plaatsvinden wanneer dit soort spiritueel onderscheidingsvermogen ontwaakt. Zoals Leadbeater zei, nadat hij zijn oefening beschreven had: *Wanneer we heel zeker weten dat we deel uitmaken van een geheel, maakt het ons niet zoveel uit waar dit specifieke fragment ervan nu precies is, of door wat voor ervaringen het bezig is te gaan.*¹³

Verwijzingen

1. H.P. Blavatsky, *Collected Writings (CW)* 12, 'Gems from the East', p. 451.
2. Mary Lutyens, *Life and Death of Krishnamurti*, p. 42.
3. J. Krishnamurti, *Tradition and Revolution*, Dialogue 27: 'Intelligence and the Instrument', Bombay, 15 February 1971.
4. HPB, *CW* 5, 'Morality and Pantheism', pp. 336-7.
5. JK, *Tradition and Revolution*, Dialogue 18: 'Energy and Fragmentation'.
6. idem.
7. Sven Eek (comp.), *Damodar and the Pioneers of the Theosophical Society*, 'Letter from Damodar to Carl H. Hartmann', p. 304.
8. HPB, *Practical Occultism*, 'Some suggestions for Daily Life'
9. HPB, *CW* 5, 'Morality and Pantheism', p. 337.
10. HPB, *The Theosophist*, May 2003, 'Diagram of Meditation', pp. 308-9
11. C.W. Leadbeater: *The Inner Life*, 'Meditation'.
12. JK, *Freedom from the Known*, ch. 11.
13. loc. cit.

Uit *The Theosophist*, mei 2008
Vertaling: Louis Geertman