

Zichzelf ontdekken

– Radha Burnier

Onder de vele illusies die de mensen teisteren, is er één die misschien ernstiger gevolgen kan hebben dan andere, namelijk het idee dat ik mezelf ken. Miljoenen mensen geloven dat zij zichzelf kennen. Maar wat weten wij nu echt?



Openbare
Conventielezing, Adyar,
30 december 2005.

Ook al erkennen sommigen van ons het belang van het verwerven van zelfkennis, toch gaan wij in het dagelijks leven nog met alles om alsof wij onszelf al kenden. Dus laten wij nauwlettend kijken naar wat wij van onszelf weten. Misschien kent iedereen gedeeltelijk zijn of haar levensverhaal: waar werd ik geboren, wie zijn mijn ouders, waar ging ik op school, wat heb ik bereikt in mijn leven, wie zijn mijn vrienden of wie bewondert mij. Wij kunnen ook vleierende details toevoegen aan deze biodata. Omdat wij wat informatie hebben, denken wij dat wij onszelf kennen. Mensen zeggen zelfs trots, 'ik weet wie ik ben' en 'ik weet wat ik ben'. Wanneer iemand slaagt in het leven wordt het idee dat hij zichzelf kent sterker.

Als baby's of peuters kennen wij onszelf helemaal niet. Toen mijn jongere broer een klein kind was en net begon te praten, had hij het altijd over zichzelf als *papa*, waarmee hij 'baby' bedoelde in onze taal, en beschouwde zichzelf als één baby temidden van vele baby's, die ook *papa* genoemd werden. Maar op de een of andere manier verwerven wij laten zelf-identiteit.

Afgezien van noties over onze loopbaan of onze verdiensten, wat weten wij eigenlijk, als we ernaar kijken vanuit een oogpunt van gezond verstand? Veel van het gevoel van onszelf kennen is gebaseerd op kennis van ons fysiek lichaam, misschien nadat we veelvuldig in de spiegel gekeken hebben: ik ben lang of kort, ik word kaal of ik heb veel haar. Dus spelen het lichaam en zijn noden, begeerten en eisen alle een grote rol in het leven van de meeste mensen. Maar zelfs wat wij denken te weten over ons uiterlijk valt misschien niet samen met wat anderen daarover denken. Iemand gelooft misschien: 'Ik zie er nogal knap uit', terwijl andere mensen daar anders over denken. Een dame die jaren geleden vanuit Vietnam naar Adyar kwam, merkte op: 'De mensen hier zien er zo lelijk uit; ze hebben zulke grote neuzen!'. Sommige mensen zijn misschien trots op een arendsneus, maar zij vond een wipneusje veel aantrekkelijker! Dus kunnen onze denkbeelden over uiterlijk wel onjuist zijn.

Het is gemakkelijk om de tekortkomingen en fouten van anderen te zien, maar wij zien zelden wat er aan onszelf mankeert.

In feite weten wij nauwelijks iets over het lichaam – hoe coördineren alle ledematen en organen op zo'n prachtige manier? Niet omdat wij willen dat dit zo is; dat doen ze helemaal uit zichzelf! Wat geeft het lichaam zijn vitaliteit? Hoe komt die vitaliteit het lichaam binnen en voorkomt het uitvallen ervan? Wij hebben er geen idee van. Een klein aantal mensen heeft wat boekenwijsheid, maar in feite

weten zij niets over hoe het lichaam functioneert. Hoe blijft het gezond? Zelfs de artsen weten niet echt veel; misschien schrijven zij niet de juiste medicijnen voor of slagen ze er niet in een chirurgische ingreep juist te verrichten. Zij weten hoe de interne machinerie werkt – maar niet helemaal.

Laten wij eens kijken naar de andere factoren die ons doen geloven dat wij onszelf kennen, bijvoorbeeld, onze emoties. Het kostbare geschenk van het zelfbewustzijn stelt ons in staat naar onze ervaringen te kijken en te zeggen: 'ik heb pijn geleden' of 'ik geniet' enzovoort. Het genot, de pijn en de worstelingen van onze emotionele natuur zijn dus bekend, maar op een heel oppervlakkige manier. Als wij leerden bedachtzamer te zijn, zouden wij ons misschien bewust worden van de vele tegenstellingen in deze emoties: soms vrees, soms een comfortabel gevoel; soms hoop en dan weer frustratie of teleurstelling. Zoals de *Bhagavad Gita* zegt, wij worden heen en weer geslingerd tussen emotionele tegenstellingen waarover wij weinig controle hebben. Maar over het algemeen zijn wij ons niet bewust van de tegenstellingen, ongerijmdheden en irrationaliteit in onze emotionele respons. Wij weten nog minder over onze onderdrukte gevoelens en verborgen motivaties. Daarom is het beroep van psycholoog, psychoanalyticus en psychiater winstgevend!

Mevrouw Montessori stelde dat een kind kan uitgroeien tot een vredelievende burger of een agressief individu, afhankelijk van hoe hij of zij behandeld is in de vroege jaren thuis en op school. Zij had waarschijnlijk gelijk. Ook zitten binnenin ons de tendensen uit vele voorgaande levens die doorwerken,

bijvoorbeeld vrees. Heel weinig mensen zijn volkomen vrij van vrees, omdat deze in de hersenen is ingebouwd om overleven in incarnatie na incarnatie mogelijk te maken. Iedereen die irrationele angsten en vermoedens ervaart, kan er bijna zeker van zijn dat zij overgeërfd zijn uit een ver verleden. Vanaf hun kindertijd hebben bepaalde individuen een gelukkig karakter, anderen zijn achterdochtig en weer anderen zijn dapper of verlegen. Wij weten bijna niets over deze overgeërfde neigingen en dus hebben we moeite die het hoofd te bieden. Daarom heerst er zoveel verwarring en verbijstering in deze wereld.

Daarnaast moeten we naar het denkvermogen kijken dat wij denken te kennen. Het ontdekken van de waarheid over onze mentale aard is heel moeilijk. Wij hebben dat stadium van evolutionaire ontwikkeling bereikt waarin het brein heel knap is, en dus identificeren wij ons vrijwel geheel met breinprocessen, willen wij dat onze kinderen intellectueel capabel zijn, de ladder van sociaal succes bestijgen of op sommige vlakken uitmuntend zijn. Als wij ons verbeelden dat wij het denkend principe zijn is dat eigenlijk net als het veranderen van een dief in een politieagent. In *De Stem van de Stilte*, een theosofische klassieker, wordt dit denkend principe de 'gedachtenproduceerder' genoemd, die 'illusie wekt' en het werkelijke doodt. Maar jammer genoeg is zelfbewustzijn niet in ons uitgedijd in een mate dat wij beseffen dat een heleboel beelden, ideeën en theorieën, geprojecteerd door het denkvermogen, illusies scheppen.

Laten wij ook bedenken dat wat iedereen projecteert als 'mijzelf' helemaal niet overeenkomt met wat andere

mensen zien. Het is gemakkelijk om de tekortkomingen en fouten van anderen te zien, maar wij zien zelden wat er aan onszelf mankeert. Dus het overdenken van deze zaken zou twijfel in ons denkvermogen moeten zaaien. Weet ik echt wel wie ik ben? Ik weet maar weinig over het lichaam, of over mijn onbewuste emotionele natuur, of hoe mijn mentale aard illusies opwerpt en het werkelijke doodt. Wij weten zo weinig dat wij onszelf zouden moeten bevragen en wij meer over onszelf zouden moeten ontdekken, in plaats van te zeggen 'ik weet wie of wat ik ben', daarbij bedenkend dat wij, zelfs al zeggen wij dat niet openlijk, ons gedragen alsof wij wel weten wie wij zijn.

Wij weten zo weinig dat wij onszelf zouden moeten bevragen en wij meer over onszelf zouden moeten ontdekken.

Onder de vele spirituele leraren die het hadden over de noodzaak tot zelfkennis was mevrouw Blavatsky, die schreef: 'de kennis van het zelf is de wijsheid zelf'. Sri Ramana Maharshi adviseerde mensen voortdurend zichzelf af te vragen: 'wie ben ik?' Krishnamurti sprak veel over het zelf en zijn activiteiten. Laten we beginnen met het ontdekken van de waarheid over het zelf, in plaats van voortdurend de zware last van een zelfbeeld met ons mee te dragen? Natuurlijk kunnen wij zeggen: 'Waarom zou ik mijzelf ontdekken? Wat ik weet over mijzelf stelt mij in staat goed te functioneren in het dagelijks leven. In feite heb ik tamelijk veel succes gehad in mijn leven. Wat wil ik nog meer?' Maar de wereld toont ons de onjuistheid van

deze positie. De wereld is een spiegel die het geweld in ons, de corruptie, de misleiding en wreedheid van de meerderheid van de mensen weerspiegelt. Daarom is het heel belangrijk om meer te weten te komen over onszelf.

Laten wij erover nadenken en beseffen dat als wij onszelf niet begrijpen, wij pijn veroorzaken voor onszelf en veel ellende in de wereld.

Wanneer wij een verkeerde notie van onszelf hebben kunnen wij onszelf ook pijn doen. Als ik denk dat ik heel belangrijk ben, zal ik vroeger of later gekwetst worden omdat iemand iets zal doen of zeggen dat mijn belangrijkheid tegenspreekt. Als iemand zou zeggen: 'U bent dwaas', zouden wij boos worden. Laten wij in plaats daarvan naar onszelf kijken en onderzoeken of wat de criticus zegt onjuist is, of gedeeltelijk juist, of wat dan ook, zodat onze gelijkmoedigheid behouden blijft en wij ons geluk niet afhankelijk maken van enige factor buiten onszelf. Als wij onszelf in de war laten brengen veroorzaken wij ellende voor onze omgeving, onze vrienden, onze familie en de wereld in het algemeen.

Tegenwoordig willen mensen het vlees van wilde dieren eten, zelfs van bedreigde soorten, vanwege een behoefte aan bevrediging van de zintuigen. De begeerte naar nieuwigheden en het kietelen van de zintuigen is verantwoordelijk voor de opbouw van onze consumptiemaatschappij. Wanneer wij aan onszelf denken als het lichaam en ons vereenzelvigen met de begeerten van het lichaam, worden wij verantwoordelijk voor veel leed, toenemende wedijver, conflicten enzo-

voort. Toenemend consumentisme vernietigt onze prachtige aarde en haar immense gevarieerdheid, en vervuult de elementen. Dus laten wij erover nadenken en beseffen dat als wij onszelf niet begrijpen, wij pijn veroorzaken voor onszelf en veel ellende in de wereld. Aan de andere kant, als er vrede is in ons hart, zal er vrede zijn in de wereld. Vredesmeditaties en voordrachten over vrede hebben weinig effect wanneer er geen begrip is van hoe wij vrede teweeg kunnen brengen in ons hart. Dus moeten wij beginnen aan de taak om onszelf te begrijpen om een betere wereld te scheppen, omdat, zoals wij al zeiden, de wereld een spiegel is van onszelf.

Aan de voeten van de Meester zegt dat het fysiek lichaam vele dingen verlangt: het wil uitrusten als er werk te doen is of wanneer het nodig is naar voren te komen om iemand te helpen. Het lichaam is misschien lui en geneigd zich niet in te spannen. Dan zal het zeggen: 'laat iemand anders ervoor zorgen dat het werk gedaan wordt'. Het fysiek lichaam heeft zijn eigen behoeften, omdat elke cel in dit lichaam een levend schepsel is dat op zijn eigen manier evolueert, op zijn eigen niveau. Alle cellen van het lichaam bij elkaar hebben een eigen bewustzijn. In de technische theosofie heet het de 'fysieke elementaal'.

Zij die gelezen hebben over het leven van Krishnamurti hebben gehoord over wat genoemd wordt 'het proces'-hoe, wanneer hij het lichaam verliet voor ander werk, het lichaam placht te zeggen 'Verlaat mij niet'. Het placht te roepen 'Kom terug!' en daarna vermande het zich door te zeggen 'ik moet hem niet terugroepen, mij is gezegd dat ik dat niet moet doen'. Wij moeten ons ervan bewust zijn dat het lichaam

zich zo gedraagt, anders worden wij slaven van dat lichaam. Hetzelfde kan gezegd worden over onze emotionele en mentale aard; zij hebben hun eigen manieren van functioneren en als wij onoplettend zijn, misleiden zij ons. De emotionele natuur houdt van geweldadige trillingen. Zij wil zich graag ongelukkig, gekwetst, opgewonden voelen en heen en weer geslingerd. Zij maakt zich niet noodzakelijkerwijs druk of de ervaring pijnlijk of prettig is, omdat zij nu eenmaal houdt van sterke vibraties.

Aan de voeten van de Meester vertelt ons ook dat het mentaal lichaam zich graag trots afgescheiden houdt. Daarom vergelijkt het en oordeelt het, om zichzelf ervan te overtuigen dat het beter is dan anderen. Vaak zijn wij ons echter niet bewust van deze feiten. Daarom analyseren wij, hebben wij kritiek en bedenken wij manieren om mensen en dingen te meten. Vandaar het belang van de leerstelling 'Oordeel niet'. Differentiatie maakt deel uit van de manier van functioneren van het denkvermogen en het heeft zijn nut. Wij zouden verdwalen in de fysieke wereld, als wij het vermogen zouden verliezen om verschillen op te merken en dingen te herkennen. Maar terwijl wij dat doen, bouwen wij voortdurend, steen voor steen, het gevoel op van ikheid.

Zichzelf ontdekken betekent niet een herinnering hebben aan wat psychologen of een spirituele leraar gezegd hebben. De woorden van iemand anders kunnen ons niet helpen om te ontdekken wat het zelf wel en niet is. Wij moeten dit zelf ontdekken en pas dan beginnen wij ons leven anders te leven. Het zelfbewustzijn in de mens is nog heel rudimentair en daarom kunnen wij niet weten wat zich in ons on-

derbewustzijn bevindt – de onderdrukte gevoelens en verborgen motivaties.

De meesten van ons zijn tevreden met mechanisch leven. Vóór het menselijk stadium wordt het handelen geprogrammeerd door de natuur en alle schepselen doen wat goed voor het is, geleid door de wijsheid van de natuur. Het soort voedsel dat zij zoeken, de gewoontes waarmee ze geboren worden enzovoort zijn 'instinctief'. Wanneer een moeder-pinguïn aan de Zuidpool voedsel gaat zoeken, houdt de vader het ei warm onder zijn eigen lichaam en draait hij het om, omdat het ei anders heel snel zou bevriezen. Hoe weet hij wat hij moet doen? Dat heeft de natuur hem geleerd. Maar als mensen zich gedragen als geprogrammeerde schepselen zien ze af van het menselijk vermogen tot onderscheiden. Wij observeren niet langer en maken geen onderscheid tussen het werkelijke en het onwerkelijke, wat goed is en wat kwaad, wat helpend is en wat destructief. Wij weten heel weinig over deze dingen, over hoe destructief wij zijn op onze eigen kleine manier. Wanneer wij onvriendelijk spreken of onverschillig blijven jegens de pijn van anderen, zondigen wij.

Als er vrede is in ons hart, zal er vrede zijn in de wereld.

Er schuilt echter een ernstig gevaar in het leren van zelfobservatie. Het kan een nieuwe vorm van egoïsme worden. Het is essentieel om te observeren en vrij te worden van onze kwetsuren, boosheid, hebzucht enzovoort. Maar de vaardigheid van zelfbewustzijn moet ontwikkeld worden zonder zelfmotivatie.

Het is interessant om te merken dat, wanneer wij concluderen dat wij beter zijn dan anderen, juist dat feit ons hetzelfde maakt als ieder ander. Allen die ikheid in actie brengen zitten in het zelfde schuitje, in dezelfde stroom van egoïstisch leven, alleen bezig met zichzelf. Er is waakzaamheid nodig om ervoor te zorgen dat zelfobservatie niet een nieuw soort bezig zijn met onszelf wordt. Vandaar dat de *Upanishads* verklaren dat het pad naar vrijheid van het zelf, van illusie en misère, mes-scherp is, waardoor het moeilijk wordt om ons innerlijk evenwicht te bewaren. In *Licht op het Pad* wordt het ‘de gevaarlijke levensladder’ genoemd. Ons wordt gevraagd het pad te betreden met bewustzijn, maar zonder bezig te zijn met onszelf en zonder subtiele vormen van egoïsme.

Om dit gevaar te vermijden moeten we niet persoonlijk zijn en het ‘ik’ associëren met alles wat wij doen. Het is natuurlijk om het plezierig te vinden wanneer wij een kennis ontmoeten of iets prachtigs zien. Het hele leven is zo prachtig dat wij voortdurend in een staat van geluk zouden kunnen zijn, als wij maar de illusie af konden schudden door voortdurend te denken: ‘dit plezier is van mij, ik ben dit, ik ben dat’ enzovoort. Plezier is plezier. Waarom moeten wij zeggen dat het *mijn* plezier is? Uw plezier is niet verschillend van het plezier van andere mensen. Uw geluk (als het echt is) is als het echte geluk in ieder ander. Laten wij dus

geen slaven zijn van de gewoonte om te denken in termen van ‘ik’ en ‘mijn’, want iedere keer dat wij dat doen verharderen wij het zelfcentrum in onszelf.

Ten tweede, zoals *Licht op het Pad* adviseert: ‘*Beschouw het hele leven rondom u ernstig. Leer intelligent te kijken in de harten van de mensen*’. Om te ontdekken hoe het zelf zich gedraagt, is het het beste om niet alleen zichzelf te observeren, maar ook hoe het werkt in andere mensen. Wanneer wij met bus of trein reizen, kunnen wij observeren hoe mensen zich gedragen, hoe het zelf zichzelf projecteert, probeert de beste zitplaats te bemachtigen, allemaal op basis van zijn eigen gemak en plezier. Wij kunnen veel leren over de menselijke natuur door zelfs te kijken naar de manier waarop dieren zich gedragen. Met alles rondom ons bedoelen we dieren, mensen, kinderen, hoe zij opgroeien tot volwassenen, en ook de schoonheid, de wijsheid, de creativiteit van de natuur en onze eigen antwoorden daarop. Aldus kunnen wij meer en meer over onszelf ontdekken zonder egoïstisch te worden.

Men zegt dat intelligentie onpartijdig is. Dus moeten wij objectief en onpersoonlijk observeren, zonder oordelen en conclusies, om te ontsnappen aan het gevaar van voortdurend bezig zijn met onszelf.

Uit: *The Theosophist*, maart 2006
Vertaling: A.M.I.