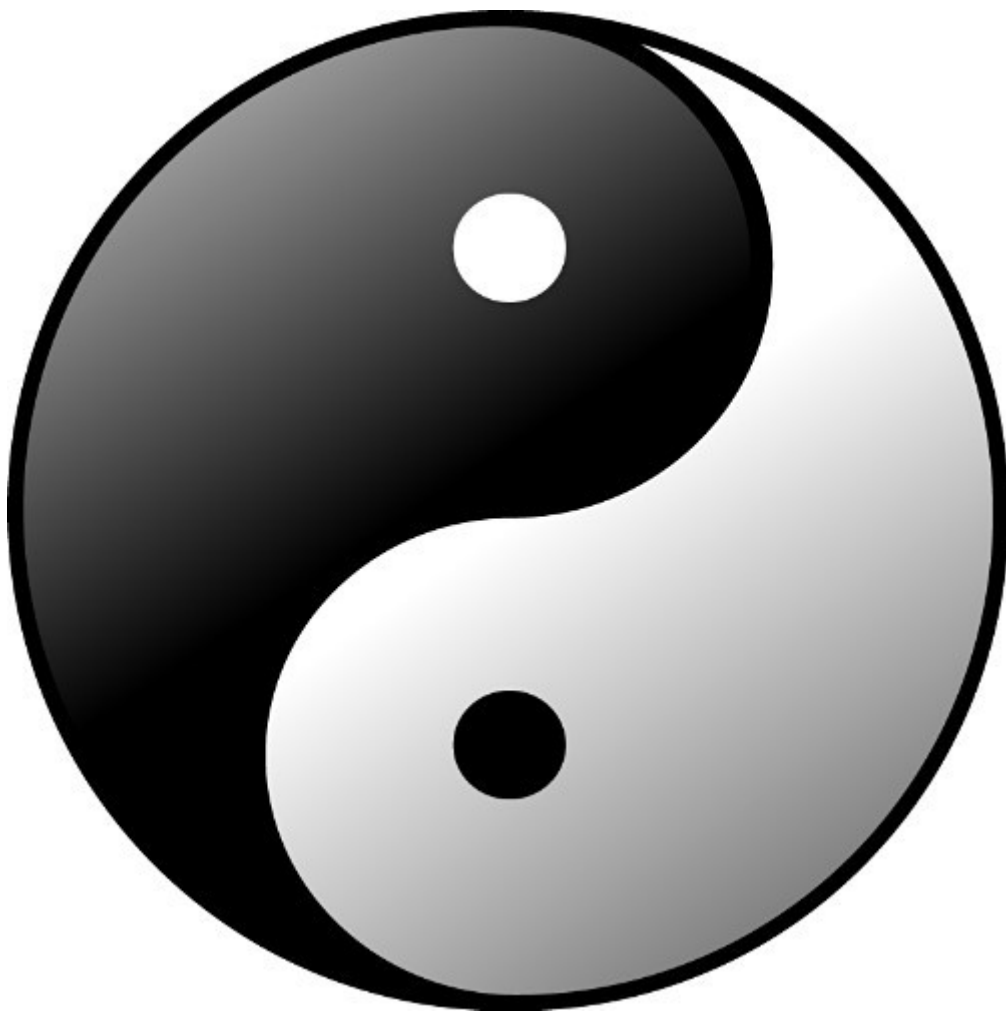


KEN JEZELF



Inhoudstabel “KEN JEZELF”

0 INLEIDING

1 WIE BEN IK? HET IK

JEZELF WAARNEMEN :

2 * HET DENKEN

3 * DE GEVOELENS

4 * HET WAARNEMEN

5 * HET GECONDITIONEERDE IK EN HET (NIET-)
HANDELEN

6 HET VOLMAAKTE ONVOLMAAKT IK

7 VERWACHTINGEN EN WEERSTANDEN

8 MEDITEREN

9 STUDEER, MEDIATEER EN.....WEEST

10 AANVAARDEN WAT IS

Bijlage 1 Enige bronnen

Bijlage 2 Gevoelens

Bijlage 3 Deugden en ondeugden

Bijlage 4 Het pannendak van gevoelens en (on) deugden



*

0 INLEIDING

De u aangeboden syllabus is de weerslag van mijn persoonlijke zoektocht en meditaties van voorbije jaren. Het is doorleefd en authentiek, met als herkende waarachtigheid citaten uit een diversiteit van tradities.

“Je blik zal enkel helder worden wanneer je in je hart kijkt.

Wie naar buiten kijkt, droomt. Wie naar binnen kijkt, wordt wakker.”

(Jung)

“ ...Het koninkrijk is in u; wie zichzelf kennen, zullen het vinden....”

(Thomas-evangelie: logion 3)

Vrijwel alle spirituele tradities wijzen op het enorme belang van zelfkennis en (inzicht)meditatie. Het proces verloopt langs een intens en bewust ervaren van jezelf: jij bent zelf je leraar én je leerling. Lezen of beluisteren kunnen een trigger zijn, maar de essentie is de zelfwerkzaamheid; zonder deze blijft het een mentale oefening die onvoldoende of niet raakt aan de noodzakelijk te voelen ervaring .

Onder een aanhoudende, niet oordelende en veroordelende, mededogende aandacht naar jezelf wordt “ken je jezelf?” tot een kennen van jezelf in steeds dieper liggende lagen.

Strikte eerlijkheid én (een beetje) moed tegenover jezelf, alsook de bereidheid alles in vraag te stellen, zijn de stapschoenen.

Of het koninkrijk gevonden zal worden? In ieder geval wordt een diep innerlijke – zo niet een spirituele – rijkdom bekomen.

* met dank aan Jason Feldman

1 WIE BEN IK ? HET IK

Weet je echt wie je bent?
Waar identificeer je je mee?
Weet je wie je echt bent?

BEN JE WERKELIJK DIEGENE DIE JE DENKT DAT JE BENT ?

Wij identificeren ons met een zelfbeeld o.b.v. :

- lichaam
- gevoelens
- gedachten
- denkbeelden

Te samen vormen deze elementen het ik, het ego , gevoed door de ervaringen van dit leven (en vorige?).

Maar zoals later (o.a. bij de gevoelens) zal worden aangetoond, is er een uiterst bedrieglijke wisselwerking tussen dit zelfbeeld en de wijze waarop een gebeurtenis ervaren wordt.

Daarnaast is geen van deze elementen bestendig, onveranderlijk. Geen enkel moment is het lichaam hetzelfde; gevoelens, gedachten, denkbeelden zijn veranderlijk, komen op en gaan voorbij.....zelfs de herinneringen en ervaringen deemsteren weg, in-
triestig ver weg in geval van dementie of worden een nare werkelijkheid steeds opnieuw beleefd.

Waar blijft het ik?

Waar blijft het ik als ik slaap of?

Dit zelfbeeld, dit ik, is een onbetrouwbare en louter mentale constructie om te kunnen communiceren, maar veranderlijk en kwetsbaar voor de innerlijke en uiterlijke stormen.

Steeds is er de identificatie met iets of iemand.

Ik moet.....ik moet niet.....ik ben.....ik ben niet.....

WIE IS IK? WIE BEN IK ZONDER EGO?

JEZELF WAARNEMEN

2 HET DENKEN

Inzicht in de werking van de denkende geest – dé grote motor van het ik, ego - is uitermate fundamenteel in het proces van zelfkennis. Enkele uitspraken onderlijnen dit nog eens ten volle:

“ Kent men de geest, dan kent men alle dingen”
(Ratnamegha Sutra)

“ Hij die alles kent, maar gebrek heeft aan zelfkennis, heeft overal gebrek aan”
(Thomas-evangelie, logion 67).

Wij denken dat wij ons zelf kennen, maar deze kennis reikt veelal niet verder dan de buitenste schil, het zelf geschapen zelfbeeld, waar zelfs ganse delen zijn uitgegomd of niet toegelaten, omdat het uiterst moeilijk is niet positieve facetten onder ogen te zien. En dit onvolledig zelfbeeld is ook nog eens onderhevig aan veranderingen. Hoe dikwijls niet gaat het zelfbeeld abrupt of langzaam roemloos ten onder en wordt er op de brokstukken een nieuw even illusoir zelfbeeld samen geraapt! Moet er eerst een schokkende of traumatische gebeurtenis plaats vinden voordat wij gaan nadenken en mogelijk tot het inzicht komen dat alles niet zo precies schijnt te zijn als wij dachten. Hoe vaak zeggen wij niet: na....heb ik mij eerst gerealiseerd dat...

Het rustig aanschouwen van de geest en de werking daarvan is de basis van alle inzichtmeditaties.

Maar de geest is snel afgeleid, verward en jezelf in ogenschouw nemen is soms zo vermoeiend dat van deze opdracht gemakkelijk wordt weg gedwaald.

Een gebeurtenis kan de geest tot een chaos van ter zake en niet ter zake doende gedachten brengen, aangevuld met talrijke gevoelens en al of niet handelen. Soms staan wij dan verbijsterd: hoe heb ik dat voor elkaar kunnen krijgen of waarom heb ik dát gedaan? Apetrots stappen wij naast onze schoenen of boordevol zelfverwijt zinken wij door de grond van schaamte. In hoofdstuk 5 zal het antwoord hierop duidelijker worden.

Alleen door een diep doorgronden van de geest, door deze dagelijks gade te slaan, komt dit onbegrip langzaam tot helderheid en wordt er stilaan tot blijvende inzichten gekomen.

Hoe de geest omgaat met gevoelens en denkbeelden en de wisselwerking tussen gedachten, denkbeelden, gevoelens en een (niet) handelen, zal in de achtereen

volgende hoofdstukken ook duidelijker worden.

“ Je bent je eigen leermeester én je eigen leerling” luidde het in de inleiding en langs deze weg kun je tot het inzicht komen : “als je weet wie je bent houd je langzaam op te zijn wie je niet bent”.

Door je niet oordelende aandacht omtrent jouw ervaren kun je de onechtheid, de onzuiverheid en in-diepe onwaarachtigheid van het denken gewaar worden.

Treffend hierover is logion 2 uit het Thomas-evangelie:

“ Laat hij die zoekt niet ophouden te zoeken totdat hij vindt. En als hij vindt zal hij zich verwonderen, overal boven staan en tot rust komen.”

Een praktische handleiding bij het begin van dit zoeken en waarnemen van het denken vormt het stellen van 4 vragen:

1. Is het waar; kun je echt weten dat dit waar is?
2. Wat was je gevoelen bij die gedachte?
3. Kun je één positieve reden aanvoeren om die gedachte te geloven?
4. Wie of hoe zou je zijn zonder die gedachte?

(Katie Byron : Het Werk)

Stel alles in vraag, oefen dagelijks en schrijf op.

Orde, regelmaat en reinheid zijn van groot belang voor het fysieke , maar eveneens voor het geestelijke.

Wanneer je terug deinst voor een gedachte en het onderzoek ernaar, angst of weerstand voelt voor wat je zou kunnen tegen komen (“de beerput!”) weest dan moedig; juist hier bevinden zich de openingen naar jezelf.

Rainer Rilke zegt hierover:

“ Angsten zijn als draken die onze diepste schat bewaken.”

In de Tau Te Tjing (vers 27) zegt Lau Tse:

“ Het goede is de leraar van het niet goede;
het niet goede is de schat van het goede;
wie zijn leraar, zijn schat niet eert en liefheeft, is bij alle wijsheid toch blind.”

In de moslimtraditie is er een nauw hieraan te relateren uitspraak van Jezus:

“ Ge zult niet bereiken wat ge verlangt anders dan door te lijden onder dat wat ge niet verlangt.”

Het onderbewustzijn als vergeetput (en soms beerput) doet ons vaker en sterker lijden dan we denken door dromen, gevoelens en denkbeelden; maar in het duister zit schat

én leraar.

JEZELF WAARNEMEN

3 DE GEVOELENS

Gevoelens kunnen in het algemeen gedefinieerd worden als psychische/fysieke reacties als gevolg van waarneming van (of herinnering aan) een gebeurtenis met bewuste of (veelal!) onbewuste eerdere ervaringen met daaraan gekoppelde gevoelens. Ervaringen worden door het emotionele brein “gekleurd” als neutraal, aangenaam of onaangenaam en als dusdanig opgeslagen in het geheugen.

Deze opgeslagen ervaringen mét hun bijbehorende gevoelens kunnen stammen uit de aller vroegste tijd van ons huidig leven, maar ook uit vroegere levens is niet uit te sluiten; ook verdringing van ervaringen komt veelvuldig voor.

Maar geen enkele betekenisvolle ervaring is verloren gegaan, mogelijk zelfs geen enkel!

Gevoelens zijn van allerlei aard, gradatie en mengvorm; een niet volledig overzicht is weergegeven op bijlage 2 en 3.

Het hersengedeelte waarin de gevoelens zich situeren is vele malen sneller dan het gedeelte waarin het actuele denken plaats vindt.

Door deze grotere snelheid, maar evenzeer door de “gedachteloosheid” van de gedachten, zijn wij plotseling door een gevoel overrompeld, wordt soms de herinnering die deze veroorzaakte weggevaagd of de waarneming vertroebeld, in dramatische omstandigheden zelfs verdrongen.

Niet zozeer de huidige ervaring roept een gevoel op, als wel de veelal onbewuste “herinnering” aan een vroegere ervaring (of gelijkaardige) met diens bijbehorend en gekleurd gevoel. Een ware vergeetput! Het venijn zit in de onbewustheid, het niet bewust zijn van de talloze vroegere ervaringen enconditioneringen.

Ervaringen worden ook gevormd door codes, conditioneringen en denkbeelden vanuit opvoeding, cultuur, religie, sociale omgeving, reclame, media en lectuur, en tot slot, maar niet de minste, de indoctrinatie door onze zelf gevormde denkbeelden. Recente ervaringen worden met deze vaak diep verborgen codes, conditioneringen en denkbeelden getoetst en gekleurd met het bijbehorend gevoel.

Gevoelens kunnen kortstondig zijn of van langere duur (stemmingen); zij kunnen zelfs de gehele persoonlijkheid in beslag nemen (extase, pleinvrees, etc.). Ook kunnen zij onderscheiden worden naar intensiteit, bijvoorbeeld verontwaardiging (diep) versus ergernis (oppervlakkiger), woede versus boosheid, etc.

Zij kunnen elkaar overlappen zowel in horizontale als verticale zin, een complexe samenhang vertonen of elkaar verbergen; zie bijlage 4.

Gevoelens kunnen in positieve of negatieve zin gecultiveerd worden en worden als

zodanig benoemd als deugd of ondeugd, het zijn eigenschappen geworden van de persoonlijkheid. Deze cultivering staat onder grote invloed van ethiek (codes) van de omringende maatschappij (cultuur, opvoeding, religie).

Gevoelens zijn bijzonder belangrijk in het proces van jezelf waarnemen, jezelf leren kennen. Ze spreken over je vroegere, zelfs extreem vroegere ervaringen; wij wéten immers iets eerst maar echt wanneer de gevoelens erbij betrokken geweest zijn, zo niet, betreft het weten een zuiver mentaal gebeuren.

Hoe nu omgaan met de gevoelens bij het proces van jezelf waarnemen?

Beschouw ze als uitdrukking, exponent van je gedachten en tracht ze niet- oordelend waar te nemen; verbindt er geen reeks van gedachten aan vast, die op hun beurt nieuwe hersenspinsels, gevoelens en conditioneringen oproepen. Ze spreken over je, willen in een open dialoog beluisterd worden, juist als gedachten. In de hoofdstukken 4 en 5 wordt in het omgaan met gevoelens dieper ingegaan.

JEZELF WAARNEMEN

4 WAARNEMEN

Hoe nemen wij waar en ervaren wij?

Er wordt waargenomen – dóór een of meerdere van de zintuigen – vanuit de herinnering (dus met het brein) door toetsing met vroegere ervaringen en hun bijbehorende emotionele kleuringen, daarna wordt deze nieuwe waarneming benoemd, van een etiket voorzien, eveneens met bijpassende emotionele kleuring .
Wij nemen uitsluitend waar met ons brein, zien, etc. met de hersenen.

ZELDEN OF NOOIT IS ER EEN DIRECTE, NIET OORDELENDE
WAARNEMING.

Zelfs als er iets onbekends wordt waargenomen wordt naar een gekend beeld gezocht in de (onbewuste) herinnering .

Stelt u zich wel eens de vraag is dit werkelijk lelijk of dát werkelijk mooi? Nee, het is mooi of het is lelijk.

Het is een dermate onbewust proces dat wij niet beseffen dat wij vergelijken met herinneringen. Een mogelijke uitzondering hierop vormen kinderen, hoewel zij toch ook onverklaarbare afkeer of aantrekkingskracht kunnen tonen voor een verschijnsel. Bekend is hier omtrent het uitputtend onderzoek van dr. Raymond A. Moody waardoor het bestaan van vorige levens plausibel kan zijn. Maar in het algemeen is het “weest als kleine kinderen” de meest zuivere vorm van het niet oordelend waarnemen.

Zijn wij onbevangen in het waarnemen, niet oordelend?

Stinkt varkensstront?

Of het al of niet stinkt berust louter op conditionering! Voor een boer heeft het de geur van geld en voor mij.....

**ELKE WAARNEMER ERVAART ZIJN WAARNEMING/WAARHEID IN
OVEREENSTEMMING MET ZIJN (KARMISCHE) PATRONEN OF
CONDITIONERINGEN .**

Daarom vertoont een ieder een verschillend gevoel bij het waarnemen van een verschijnsel, wordt het verschillend gezien. Er kan bijgevolg geen sprake zijn van mooi of lelijk; het zijn uiterst subjectieve criteria, die zelfs bij een collectief gelijke mening cultureel geconditioneerd zijn (voor de Hindoe is het rund heilig, voor de Jood het varken onrein en voor de christen maakt het niet uit).

De zich manifesterende gevoelens zijn een uiterst belangrijke indicator bij het waarnemingsproces; niet alleen de meer uitgesproken gevoelens zoals boosheid, maar ook de meer subtiele gevoelens zoals irritatie (zie het rijke palet van gevoelens op bijlage 2).

De gevoelens aandachtig en onbevangen, niet oordelend waarnemen kan leiden tot het inzicht in je codes, denkbeelden en patronen. Een bepaald gevoel herhaalt zich steeds bijvoorbeeld naar aanleiding van een specifiek verschijnsel; nadat dit opgemerkt is kan er een verdere invraagstelling plaats hebben, bijvoorbeeld op basis van de 4 eerder vermelde vragen. Mogelijk blijft de bron, de diepere oorzaak van het opgewekte gevoel verborgen doordat deze zich situeert in o.a. babytijd of eerder, of door volledige verdringing. Maar de waarachtigheid van de huidige gevoelde waarneming kan en moet in vraag gesteld worden .

ER WORDT ALTIJD VERGELEKEN EN GEOORDEELD.

Kun je echt weten of dit klein is en dat groot?

Kun je echt weten of dit mooi is en dat lelijk?

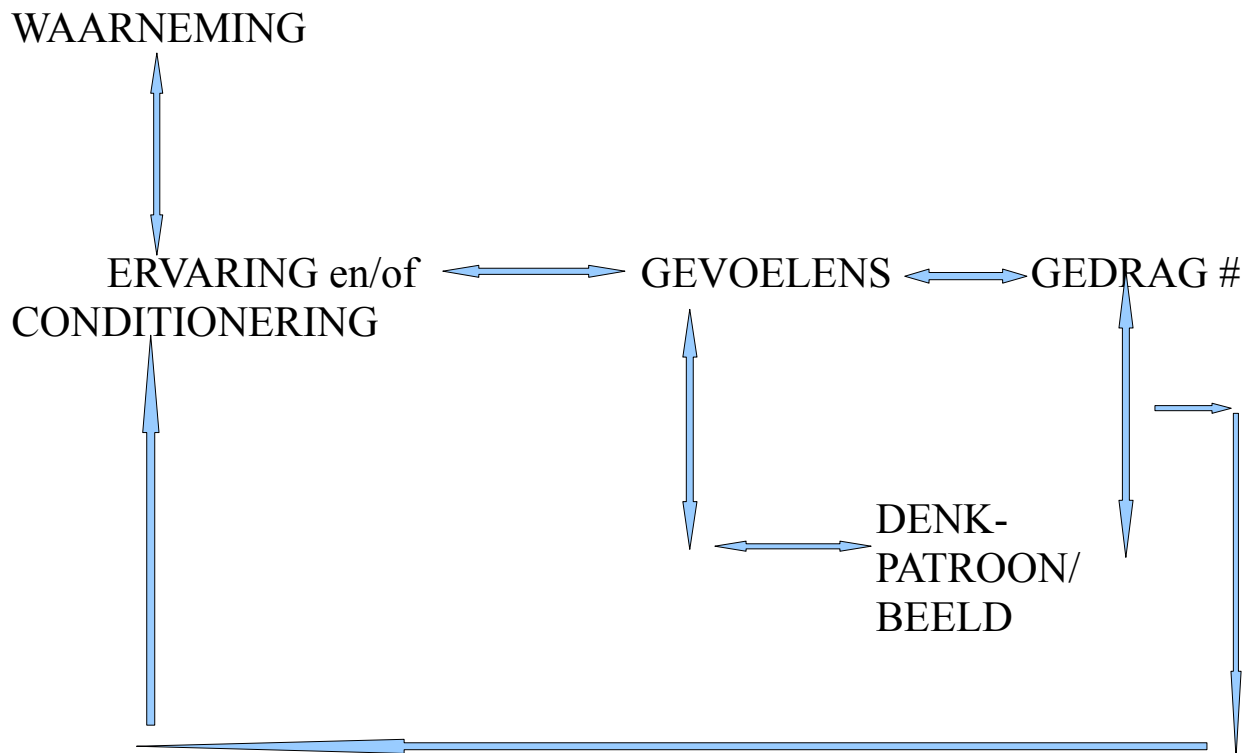
Wij nemen steeds waar in tegengestelden/dualiteiten; nemen waar hoe iets wordt of verwordt (vervalt). Maar worden en verworden zijn in hun ondeelbaar moment één; als je goed kijkt zie je alleen maar transformatie. Is worden goed en verworden niet goed? Hoe dikwijls zien wij veelal na verloop van tijd niet in dat in het niet goede het goede besloten zat ?

Zuiver waarnemen is heldere aandacht zonder begripsvorming, is meditatie waarin subject en object tot ondeelbaar één zijn ineen vloeien; de tegengesteldheid subject (ik) en object (die of dat) , de dualiteit bestaat niet langer.

Moeten wij leren juist zeer bewust waar te nemen naar de ondeelbaarheid van de tegengestelden, de dualiteiten; juist wél kennis te nemen van de boom van kennis van goed en kwaad? Hoofdstuk 6 “ Het volmaakte onvolmaakte ik” draagt in zich dat dit met ja beantwoord moet worden! Ervaringen en getuigenissen wijzen in dezelfde richting (zie o.a. Stephen Levine's : Bewust leven, bewust sterven).

graadmeter van het niveau van het denken.

Door deze wijze van een veelvuldig gadeslaan ontstaat een levend bewustzijn omtrent jezelf, niet alleen voor wat betreft het (niet)handelen, maar ook aangaande de gedachten en gevoelens. De complexe relatie tussen waarnemen, herinnering, denkbeelden, gevoelens en conditionering, kan als volgt worden weergegeven:



o.a. Deugden en ondeugden!

Dit proces speelt zich vrijwel onophoudelijk af gedurende de dag; door de boeddhisten het wiel van onophoudelijke wedergeboorten genaamd (dus niet beperkt tot alleen de dood!).

Voor wat betreft de deugden en ondeugden, zie verder hoofdstuk 6 het volmaakte onvolmaakt ik en bijlage 3.

6 HET VOLMAAKTE ONVOLMAAKT IK

Op bijlage 2 en 3 is een ruim scala van gevoelens , deugden en ondeugden vermeld.

Gevoelens , deugden en ondeugden vormen steeds paren van tegenstelling of dualiteiten :

- vreugde en verdriet
- nederigheid en hoogmoed
- kalmte en drift
- moed en lafheid
- etc.

Een been van het paar ervaren wij steeds als aangenaam, begerenswaardig en positief; het andere been als onaangenaam, verwerpelijk, afkeer opwekkend en negatief.

Bij iedere waarneming ontstaat onmiddellijk en altijd één van de volgende grondgevoelens: aangenaam, onaangenaam of neutraal; deze grondgevoelens zijn onvermijdbaar. Maar uit deze primaire gevoelens ontstaan verlangen, verzet of onverschilligheid, gevolgd door een of meerdere gevoelens uit het rijke kleurenpalet van gevoelens; met soms briljante mengvormen zoals bijvoorbeeld schroom, een mengeling van verlangen en verzet.

Intuïtief en versterkt door ervaring en conditionering accepteren wij het positieve been verzetten wij ons tegen het negatieve been. Deze tweespalt, het verlangen naar en het verzet tegen, is de bron van het lijden.

Ja maar, een mens wil toch gelukkig zijn en niet lijden, zelfs geen pijn hebben!!! Het zou niet juist zijn pijn en lijden te verheerlijken; pijn en lijden dienen zich gewoon aan, zijn inherent louter door te bestaan. Maar pijn en lijden bekomen een onvermoede dimensie wanneer heel bewust hiermee wordt omgegaan, in een niet oordelend waarnemen van ook dit aspect in het kader van het kennen van jezelf. Als namelijk het inzicht omtrent hetgeen ons doet lijden of onze pijn veroorzaakt wijzigd verandert niet alleen de ervaring, maar ook het daaraan gekoppelde gevoel; de oorspronkelijke ervaringen worden tot leermomenten.

Wijzigd het standpunt ten aanzien van een ervaring, dan wijzigd zich ook de perceptie daarvan - er ontstaat inzicht – en wijzigen óók de gevoelens tegenover deze ervaring !

Wanneer een aantal gevoelens, deugden of ondeugden als zodanig niet door ons worden waargenomen, berust dit op het feit dat de omstandigheden waarin deze zich zouden kunnen manifesteren ontbreken (bv oorlogsomstandigheden) of onderdrukt zijn door vergaande conditionering (daad versus straf, dus berustend op vrees). Oorlog kan ieder deugd of positief gevoel teniet doen, immers de drift om te overleven en de zorg voor de jongen is in elk leven diep verankerd.

Bijgevolg zijn **alle** paren van gevoelens - op zijn minst latent – aanwezig!
“Er schuilt een Hitler in mij “ (moeder Theresa).

Wanneer wij ons ergeren aan een gedrag van iemand, is het noodzaak om onszelf op dat punt aandachtig te gaan waarnemen; meer dan waarschijnlijk bezitten wij die voortreffelijke eigenschap ook zelf , alleen door conditionering (opvoeding !) is deze negatieve eigenschap verdrongen en dénken wij zo niet te zijn.

Elk denkbaar, benoembaar aspect is ons aanwezig.

“Hoedt uw broeder, hij is de pupil van uw oog”!!!

Door niet oordelend getuige te zijn van onszelf, erkennen in plaats van afwijzen, kunnen wij steeds bewuster worden , bekomen wij in toenemende mate kennis omtrent onszelf en.....anderen. Wij leren begrijpen in plaats van oordelen en veroordelen, worden op een spontane en natuurlijke wijze meer mededogend, naar onszelf en naar anderen.

Logion 22 uit het Thomas-evangelie:

“.....als jullie de twee tot één maken.....dan zullen jullie het koninkrijk binnengaan”.

Vers 28 uit de Tau Te Tjing:

“.....wie het zwarte kent en het witte bewaart,
zal een voorbeeld voor de wereld worden.....”

Slechts moeizaam zien wij in én **aanvaarden** wij dat wijzelf één én al dualiteit zijn, een volmaakte onvolmaakt ik.

Er zijn talloze uitspraken die refereren naar deze eenheid die de schijn van tweeheid heeft, waaronder opnieuw het logion 22:

“.....en wanneer jullie het mannelijke en het vrouwelijke één maken.....” dat op deze wijze wellicht een diepere dimensie geeft aan de overbekende uitspraak:

“ wat God verbonden heeft zal de mens niet scheiden.”

En in de Avadhuta Gita (Advaita) zegt de auteur in vers 1.12 : “ Waarom probeert u het onverdeelbare te verdelen?”

Mentaal kan deze niet- dualiteit wellicht gemakkelijk begrepen worden, maar de knoop zit in het aanvaarden, beleven .

Het witte van jezelf bewaren en het zwarte in jezelf kennen, en van daaruit je langzaam afkeren van het niet heilzame en toekeren naar het heilzame voor je zelf .

Deze niet- dualiteit alsook de relatie tussen beide tegengestelde aspecten wordt op grootse wijze gesymboliseerd in het Chinese yin/yang symbool:



Wat goed was droeg kwaad in zich.
Wat kwaad was droeg goed in zich.
Het goede is de leraar van het niet- goede;
het niet- goede is de schat van het goede;
wie zijn leraar, zijn schat niet eert en liefheeft.....

Het mannelijk staat voor het geven;
het vrouwelijk voor het ontvangen.
Maar in het geven zelf is het ontvangen besloten,
en in het ontvangen het geven.

7 VERWACHTINGEN EN WEERSTANDEN

In het voorgaande hoofdstuk “Het volmaakte onvolmaakt ik” is uiteen gezet dat het ene been van het paar tegengestelden door verlangen wordt gedreven en het andere been door verzet of weerstand, welke op hun beurt berusten op de aangeboren gevoelens van aangenaam of onaangenaam.

Gradaties van verwachtingen of verlangen en weerstanden of angst sturen het (niet)handelen.

De keuzevrijheid of vrijheid van wil wordt de facto aangestuurd door een complex en vrij onbewust gebeuren in het bewustzijn. Voorbeeld: in 1/60ste deel van een seconde prikkelt een beeld de hersenen en bereikt nimmer het bewustzijn, wel worden de in het onderbewustzijn opgeslagen ervaringen opnieuw geactiveerd en ontstaat er een verlangen of een afkeer (is dit ook het geval met een gedachte aus blauen hinein???)

Hoe bewust zijn de keuzes?

Heel treffend is in deze context hoe alles “op krediet gekocht wordt”, de partner, de kinderen en het huis; er wordt **nu** geleefd naar de verwachtingen en **later** betaald met de weerstand, soms jaren later, met verlies en verdriet. Misschien is het maar beter zo, maar waar was toen de bewustheid van de keuze? Worden de consequenties van de keuze echt afgewogen? Elke keuze, ook de niet-keuze, heeft zijn prijs en doordat de verwachtingen deze vele malen overtreffen is er een zeer grote bereidheid die te betalen.

Veelal zijn er ook al gaandeweg weerstanden: het beantwoordt niet of onvoldoende aan de verwachting; afkerigheid, boosheid, etc. eisen hun tol. Maar hoogmoed of schaamte of ook soms de angst voor de gevolgen van het opgeven zetten aan tot verdergaan.

Of er vindt een inruil plaats en een nieuwe periode van een krediet van verwachtingen nu en latere weerstanden vangt aan.

Hoe bewust zijn de keuzes?

Ook de weg van het kennen van jezelf is onderhevig aan verwachting en weerstand en heeft zijn prijs!

Alles heeft zijn “prijs” (is dualiteit).

Kan de moed gevonden worden om de aard van de weerstand onder ogen te zien en wel zonder enig oordelen? Kan het terugdeinzen voor de afgrond, de vrees voor het lichten van de deksel van de beerput overwonnen worden, het pad van het “veilige en bekende” verlaten worden? Ook al is geweten dat moed en eerlijkheid tegenover zichzelf de stapschoenen zijn, het vraagt een overwinnen van het zetten van die stap.

Het niet zetten van die stap, het niet kiezen, heeft ook zijn prijs: het niet bevrijd

worden en gevangen blijven in het vaste patroon van denken, denkbeelden en gevoelens. Meer nog: **de opening naar jezelf is gesloten gebleven, de angsten bewaakten als draken de diepste (en grootste) schat.**

Naast onbewustheid, noemde de Boeddha nog twee belangwekkende en fundamentele oorzaken van het lijden: verwachting of verlangen en de tegenhanger weerstand of afkeer.

Verlangen respectievelijk afkeer (verwachtingen en weerstanden) kent vele gradaties, waarvan angst in al zijn vormen wellicht het meest significant is.

Wanneer angst (psychische pijn!) alsook fysieke pijn bewust en niet oordelend wordt waargenomen - dat wil zeggen het verschijnsel zonder enig adjectief, als een neutraal getuige gadeslaan – hoe wonderbaarlijk, dan verdwijnt de angst of de pijn. Het tegendeel is ook waar : hoe feller het verzet, hoe groter de angst of de pijn en hoe meedogenlozer haar greep.

Grote angst is er voor de duistere karaktertrekken in elk van ons, niet juist geplaatst kunnen worden en toch aanwezig, slechts door een nog grotere vrees te beheersen.

“ Bewust worden van je schaduw betekent te aanvaarden dat de duistere aspecten van je persoonlijkheid werkelijk bestaan. Deze aanvaarding vormt de basis van elke zelfkennis en ondervindt gewoonlijk heel wat weerstand . Zelfkennis betekent vaak een moeizaam karwei, dat heel wat tijd kan vragen”. (Carl G. Jung: Aion)

Een moeizaam karwei dat van tijd tot tijd beantwoordt aan de uitspraak van Jezus: “Er zullen dagen komen dat gij mij zoekt en niet zult vinden”. Maar ook hoe hoop gevend is dan logion 2 in hoofdstuk 2 alsook het grafschrift van de Soefi mysticus en dichter Rumi :

“Kom, kom wie je ook bent,
schande is hier onbekend.
Al zwoer je duizend eden
die je keer op keer weer brak,
kom, blijf komen, kom.”

Het proces van zelfkennis is een transformatieproces, een proces dat zich kenmerkt door een worden én verworden in elk ondeelbaar moment. Pijn en lijden dienen zich in elk transformatieproces aan en door deze liefdevol te aanvaarden verandert het inzicht, het standpunt hier tegenover en daardoor ook de ervaring.

8 MEDITEREN

Er zijn veel vormen van meditatie.

Gemeenschappelijk is veelal dat de methode door middel van concentratie op één of zelfs géén object de chaotisch rondtollende stroom van gedachten tot staan wordt gebracht en dat vanuit deze stilte zich plotseling een inzicht kan voordoen. Heel vertrouwd is het bekende nachtje erover slapen!

Ieder dient die methode te kiezen waarbij hij/zij zich het beste voelt, maar de methode van het schrijven heeft een aantal grote voordelen die, in deze tijd van dikwijls grote gejaagdheid, schaarste aan een echt moment voor je zelf, eruit springen.

Eerst en vooral door schrijven treedt dat wat zo bezig houdt naar buiten, het wordt een object, waarbij het subject, het ik, tot een getuige van zichzelf kan komen (de doos met rommel wordt van zolder gehaald, op tafel gezet en er kan bepaald gaan worden wat goed is en wat weg moet).

Door schrijven ontstaat de nodige rustige aandacht, concentratie op het object; waar louter erover denken al gauw ontaardt in een wirwar van gedachten én.....emoties! Door schrijven ontstaat noodgedwongen het “momentje voor je zelf”, waarbij er een duidelijk minder risico tot afgeleid worden is, zeker als men zich kan afzonderen. De geschreven tekst - mits in integriteit ten opzichte van onszelf tot stand gekomen – objectieveert, ordent en biedt een broodnodige historiek, een naslagwerk, waarmee latere inzichten op hun betrouwbaarheid getoetst kunnen worden. Reeds spoedig wordt de onbetrouwbaarheid van gedachten en denkbeelden hierdoor zichtbaar.

Meditatie is niet gedachteloosheid, meditatie is aandacht, helder waarnemen, als een onbevangen, onbevooroordeelde getuige zien naar wat zich aanbiedt, in dit geval de eigen gedachten, denkbeelden, gevoelens en ervaringen. Een methodiek die sterk door het boeddhisme naar voren is gebracht, maar ook gevat is in de door Jung gepropageerde psychoanalyse. Jung erkende overigens dat de psychoanalyse tot zelfkennis en bevrijding kan leiden. Ook Spinoza kwam door uiterst helder, methodisch waarnemen tot de verbazingwekkende conclusies die uiterst nauw aansluiten bij oude oosterse filosofieën, waaronder de Advaita en Boeddhisme.

Dit onbevooroordeeld, helder waarnemen, vraagt een eerlijkheid tegenover onszelf. Soms wordt er moed gevraagd om in de donkerte van ons zelf af te dalen, niet alleen voor wat betreft de duistere aspecten, maar ook aangaande de zaken die liever niet aangeroerd worden, om welke reden dan ook zo pijnlijk zijn en liever in de beerput kunnen blijven rusten. Bewaakt door de door onszelf opgestelde draken wacht juist daar de bevrijding en inzicht.

Van groot belang is regelmaat en discipline, beter iedere dag een half uur te besteden aan de gebeurtenissen van die dag, dan een langduriger weekoverzicht waarbij talloze kleinere details worden vergeten; details niet niet zo gering blijken te zijn nadat de onderzoekende geest deze tegen het licht gehouden heeft! Vooral in periodes van enige “stilstand” wordt de verleiding bij wekelijkse meditatie erg groot om nu maar eens over te slaan of er zijn toch alleen maar banale details. Geen enkel detail is banaal, het belang ervan wordt gewoonweg niet herkend of misschien zelfs onbewust niet erkend.

Periodes van vooruitgang worden afgewisseld met ogenschijnlijke stilstand, soms is het uitputtend. Ervaringen kunnen slechts mondjesmaat gedeeld worden, vaak zijn de meest nauwe verwanten of vrienden niet of slechts met mate geïnteresseerd. Het is een pelgrimage, een camino ; een weg die hoofdzakelijk alleen gegaan wordt, soms hier en daar een echte ontmoeting. Het einde van de pelgrimstocht kan niet gezien worden, een blik achterom geeft een beeld van wat was en nu is.

Regelmaat en discipline zijn onontbeerlijk, zeker als er stukjes van het pad bij herhaling overgedaan worden; zelfs overgedaan moeten worden omdat een belangrijk deel van het leerproces bestaat uit een herhalend verdiepen.

Geleidelijk aan wordt de meditatie een tweede natuur die alle facetten van het dagelijks leven raakt.

Meditatie is aandacht, werkelijke, intense en niet oordelende aandacht!

“ Want er is niets dat verborgen is dat niet geopenbaard zal worden” (logion 6 Thomas-evangelie)

Een tweede belangrijke vorm van meditatie is zuiver concentratie op een object , fysiek of mentaal. Ook hier dient de concentratie niet oordelend, louter waarnemend van aard te zijn. Bij een doorgedreven concentratie kan een éénwording met het object bekomen worden, waardoor het onderscheid ik - object geheel vervalt. Toepassingen kunnen bijvoorbeeld zijn: pijn (fysiek object) of angst (mentaal object). Een verdere uitdieping van deze vorm van meditatie valt momenteel buiten het kader van deze cursus.

Het gehele proces van meditatie (waarnemen) heeft een aspect van een zeer grote mate van herhaling; blijf geduldig tegenover uzelf, het is niet anders dan met alle andere leerprocessen.

9 STUDEER, MEDIATEER ENWEEST!

(Taittiriya Upanishad 1.9)

Deze drie opdrachten uit de upanishad vormen één geheel, namelijk dat wat ingezien wordt te integreren in het leven van alledag. Wanneer de zelfkennis niet tot een geleefd gebeuren komt, blijft het zonder effect. Zoals reeds aangegeven in het vorige hoofdstuk is hiertoe een onophoudelijke, dagelijkse inspanning noodzakelijk. Werd de geest gevormd tot de huidige status door een jarenlange ervaring die diep in het onderbewustzijn uiterst sterk verankerd ligt, zo vraagt het een dagelijkse oefening om deze conditioneringen tot op hun ware aard terug te brengen, namelijk dat deze ervaringen drempels zijn die verhinderen tot een ware bevrijding ervan te geraken en tot de paradoxale vaststelling te komen dat een mens zelf deze drempels schept, maar deze ook zelf teniet kan doen. Daarnaast geraakt de geest door de dagelijkse aandacht effectief betrokken bij het object van de aandacht: zichzelf.

Studeren alleen brengt mentale kennis bij, geen inzichten, geen “aha” zelfkennis en wordt niet ten volle begrepen wat niet of amper te verwoorden is.

Mediteren in de doorsnee betekenis, heeft het karakter van filosoferen, mist meestal de toepassing in en confrontatie met het aards bestaan en het bewust leren beleven daarvan in al zijn aspecten.

Weest houdt in dat wat inzicht is gekomen ook bewust geïntegreerd gaat worden in dit aards bestaan in al zijn aspecten, levend wordt; een “leer zonder woorden” (Tau Te Tjing vers 43). Intuïtief wordt kennis tot weten en er allengs gekomen tot een juist (niet) handelen.

Een analogie van deze drie elementen wordt teruggevonden in de Vedanta/Advaita, namelijk wanneer gesproken wordt dat deze filosofie een drievoudige maatstaf erkent: geschriften, logica en zelfrealisatie door middel van het supra-rationele middel van het indiepe intuïtieve ervaren (voorwoord bij de Ashtavakra Samhita). Ook wordt hiervan een duiding aangetroffen in de Bhagavad Gita vers 9.2. Daarnaast is er het overbekende adagium: ge zijt uw eigen leerling en eigen leermeester.

Deze voorgaande elementen zijn eveneens van zeer groot belang wanneer het pad via een goeroe of leermeester voert; voor zover het niet reeds daarin vervat is gelden de volgende essentiële voorwaarden:

Er mogen geen verplichtingen aan de leerling opgelegd worden (1).

De relatie - hoewel berustend op wederzijds vertrouwen en respect – dient volledige onafhankelijkheid te waarborgen (2).

Niets mag tegen het intuïtieve gevoel, weten van de leerling ingaan, het eigen inzicht primeert (3)

Bedachtzaamheid ten aanzien van de integriteit van iedere bron is niet overbodig !

Een bron is maar zo rijk als diens intrinsiek vermogen; er is veel kaf onder het koren en commerce. Dit geldt voor zowel mondelinge als geschreven bronnen.

Het “weest”, de leer zonder woorden, heeft nog een toelichting. Vanuit de westerse christelijk geïnspireerde cultuur bestaat er de reflex over te gaan tot bewuste beoefening van naastenliefde. Hier behoort grote terughoudendheid aan de dag gelegd te worden. Dit wordt treffend verwoord in vers 158 van de Dhammapada: “eerst je zelf, dan de ander, zo besmet ge uzelf niet.” De leer zonder woorden is ingetogen, het erin besloten mededogen, naastenliefde is geen expliciete, maar vloeit op natuurlijke wijze voort uit de zelfkennis. Door het doorgronden van het eigen denken, gevoelens en (niet)handelen, wordt ook de medemens gekend en ontstaat er ruimte voor begrip en mededogen. Immers het inzicht groeit dat er in se geen verschillen zijn, alleen de omstandigheden waaronder iemand gevormd werd (geconditioneerd) verschillen en omstandigheden kunnen niet aangerekend worden.

10 AANVAARDEN WAT IS (HET NU)

Het niet aanvaarden wat is vloeit voort uit de twee basale gevoelens verlangen en weerstand.

Deze veroorzaken een vluchten naar het voorbije verleden of naar een nog niet aangebroken toekomst, beide rijkelijk voorzien van herinneringen of denkbeelden.

Aanvaarden wat is houdt niet in dat er geen betrachtning moet zijn, dat er geen inspanning geleverd moet worden. Wel integendeel!

Deze betrachtning dient plaats te vinden in een geest van acceptatie, dat wil zeggen dat ongeacht het resultaat, er het besef is dat elk redelijk denkbare inspanning geleverd werd en “het is goed zo”. Wordt er toch een - zelfs een heel subtiel - gevoel van teleurstelling ervaren, weet dan dat er – hoe menselijk!- er een verwachting, een verlangen naar resultaat aan ten grondslag heeft gelegen. Het is dit verlangen dat het zo moeilijk maakt de dingen te aanvaarden als deze niet conform deze verwachting uit vallen, alsook de oorzaak kan zijn van een schuldgevoel (heb ik wel alles gedaan en juist gedaan?). Overigens terecht dat deze vraag opkomt, want vaak is er een onvolkomenheid in de ervaring; niemand bezit van meet af aan de volmaakte ervaring. Het aards bestaan is louter empirisch; in belangrijke mate, zo niet uitsluitend wordt geleerd van pijn, lijden en fouten.

Werkend in een geest vrij van verwachting, gehechtheid en weerstand is meditatie!

Aanvaarden wat is omvat ook het aanvaarden van het bestaan van de duistere zijde in onszelf. Tao, de Advaita (Ashtavakra Samhita vers 20.14), het Boeddhisme (Diamant Sutra o.a.5,7 en 21), de Bhagavad Gita (vers 7.27), Yoga (Yoga Sutra's Patanjali 2.48), Jezus (het Thomas evangelie), het Manicheïsme, de vroege christenen (in “Donder. Het volmaakt Bewustzijn” Nag Hammadi geschrift), Spinoza, Jung, Ramana Maharshi (Ulladu Narpadu, 40 verzen over de werkelijkheid, vers 8) en Moeder Theresa, dwars doorheen de historie kan de onscheidbaarheid van ieder paar tegengestelden herkend worden. Dit aanvaarden is geen vrijbrief – een goede dansmeester maakt geen verkeerde pas (zenmeester) - maar een bewust zijn van beide elementen, “het zwarte kennen en het witte bewaren”. Dit aanvaarden is wellicht, ook gezien de westers en christelijk geïnspireerde cultuur, een van de lastigste aspecten. Steeds immer ligt er het oordelen zo niet het veroordelen van onszelf op de loer, soms expliciet en soms heel subtiel met louter een stille zucht.

Aanvaarden wat is omvat eveneens de ervaringen, gebeurtenissen, ons overkomen waarvan het waarom op dat moment of zelfs lang nadien niet begrepen kan worden . Wanneer er niet langer weerstand geboden wordt kan er een opening ontstaan , een duiding van het waarom zichtbaar worden en de daaruit voortkomende loutering. Ook de uiterst rationele filosoof Spinoza kwam tot de vaststelling dat alles een oorzaak heeft, dus niets toevallig plaats vindt.

Alles dient, wat ingezien kan worden mits..... er een toekeren is in plaats van een afkeren.

Aanvaarden wat is betekent open zijn, ruimte zijn, waarin de dingen kunnen plaats vinden; **niets of niemand wordt buiten gesloten.**

Het ervaren van existentiële eenzaamheid (het oerverdriet, het gevoel van afgescheidenheid) berust op het niet open zijn, altijd is er het ik en de ander of het andere.

“Sluit niets uit van de inherente volmaaktheid van de dingen, leven en dood, vreugde en lijden zijn de volmaakte uitdrukkingen van het zijn, elk op diens eigen, specifieke moment” (Stephen Levine: Bewust leven, bewust sterven).



BIJLAGE 1 ENIGE BRONNEN

W. H. Van Vledder	: De Upanishaden - het mysterie van het Zelf
J. Krishnamurti	: Laat het verleden los : Het licht in jezelf : Leven en dood
Sogyal Rinpoche	: Het Tibetaans boek van leven en sterven
J. Stollman	: Zenmeester Jezus – naar het Thomas - evangelie
Nyanaponika	: Het hart van de boeddhistische meditatie
Lao Tse	: Tau Te Tjing
Dattatreya	: Avadhuta Gita
Ashtavakra (?)	: Ashtavakra Samhita (vert. Dra. C. Keus)
?	: Bhagavad Gita (vert. Dra. C. Keus)
?	: Dhammapada
Stephen Levine	: Bewust leven, bewust sterven
Slavenburg/Glaudemans	: Nag Hammadi geschriften
Deepak Chopra	: Zeven spirituele wetten van succes
Fritjof Capra	: De tao van fysica
Ramana Maharshi	: 40 verzen over de werkelijkheid
David Godman	: De leringen van Ramana Maharshi
Eugen Herrigel	: Zen en de kunst van het boogschieten
Matthew Flickstein	: De zeven stadia van zuivering
?	: De Diamant Sutra (vert. Price/Pieters)
Dr. I. K. Taimni	: De Yoga Sutra's van Patañjali

Herman De Dijn : Spinoza; de doornen en de roos
Roger Scruton : Spinoza
W.N.A. Klever : Ethicom; Spinoza's Ethica vertolkt

BIJLAGE 2 GEVOELEN, EMOTIES

(in tal van gradaties en benamingen)

WOEDE :

Furie, verontwaardiging, wrok, toorn, wrevel, verbolgenheid, ergernis, bitterheid, animositeit, hinder, irritatie, vijandigheid, haat, gewelddadigheid, wreedheid (mentaal, fysiek), ongeduld.

VERDRIET:

Smart, rouw, vreugdeloosheid, zwaarmoedigheid, melancholie, zelfmedelijden, eenzaamheid, droefheid, heimwee, wanhoop, depressief.

VREES/ ANGST

Bezorgdheid, ongerustheid, nervositeit, zorg , ontzetting, wantrouwen, alertheid, angst, zenuwachtigheid, afgrijzen, schrik, fobie, paniek, schroom, argwaan, verzet.

VREUGDE

Geluk, plezier, opluchting, tevredenheid, vervoering, verrukking, geamuseerdheid, trots, (sensueel) genot, extase, voldoening, beloning, euforie, hoop, verlangen.

LIEFDE

Acceptatie, vriendelijkheid, vertrouwen, aardigheid, affiniteit, toewijding, adoratie, verliefdheid, agape/liefde.

VERRASSING

Schok, verbijstering, verbazing, verwondering, nieuwsgierigheid.

WALGING

Verachting, minachting, misprijzen, afschuw, aversie, afkeer, weerzin.

SCHAAMTE

Schuldgevoel, verlegenheid, teleurstelling, wroeging, vernedering, spijt, gêne, berouw.

JALOEZIE

Mengvorm van woede, verdriet en vrees; leedvermaak

Deze opsomming is grotendeels ontleend aan *Destructieve Emoties* van Daniël Goleman.

BIJLAGE 3 DEUGDEN EN ONDEUGDEN

DEUGDEN

Nederig, deemoedig, behulpzaam

Vertrouwen, geloof

Eerlijk, waarachtig

Vrijgevig, gul

Moedig

Geduldig

Liefdevol

Vergevingsgezind

Gelijkmoedig

Noest, ijverig

Zeker, zelfverzekerd

Barmhartig, genadig

Aanvaardend, berustend

Rustig, kalm

Matig, sober

Aandachtig, bewust

ONDEUGDEN

Hoogmoedig, trots, zelfingenomen

Wantrouwen, argwaan, twijfel, ongeloof

Oneerlijk, leugenachtig

Hebzucht, gierig

Laf

Ongeduldig

Haatdragend

Wraaklustig

Wispelturig, grillig

Lui, apathisch

Onzeker, angstig, bezorgd

Onbarmhartig, ongenadig, wreed

Weerstand, verzet

Onrustig, driftig

Onmatig, gulzig

Onattent, onverschillig, onbewust

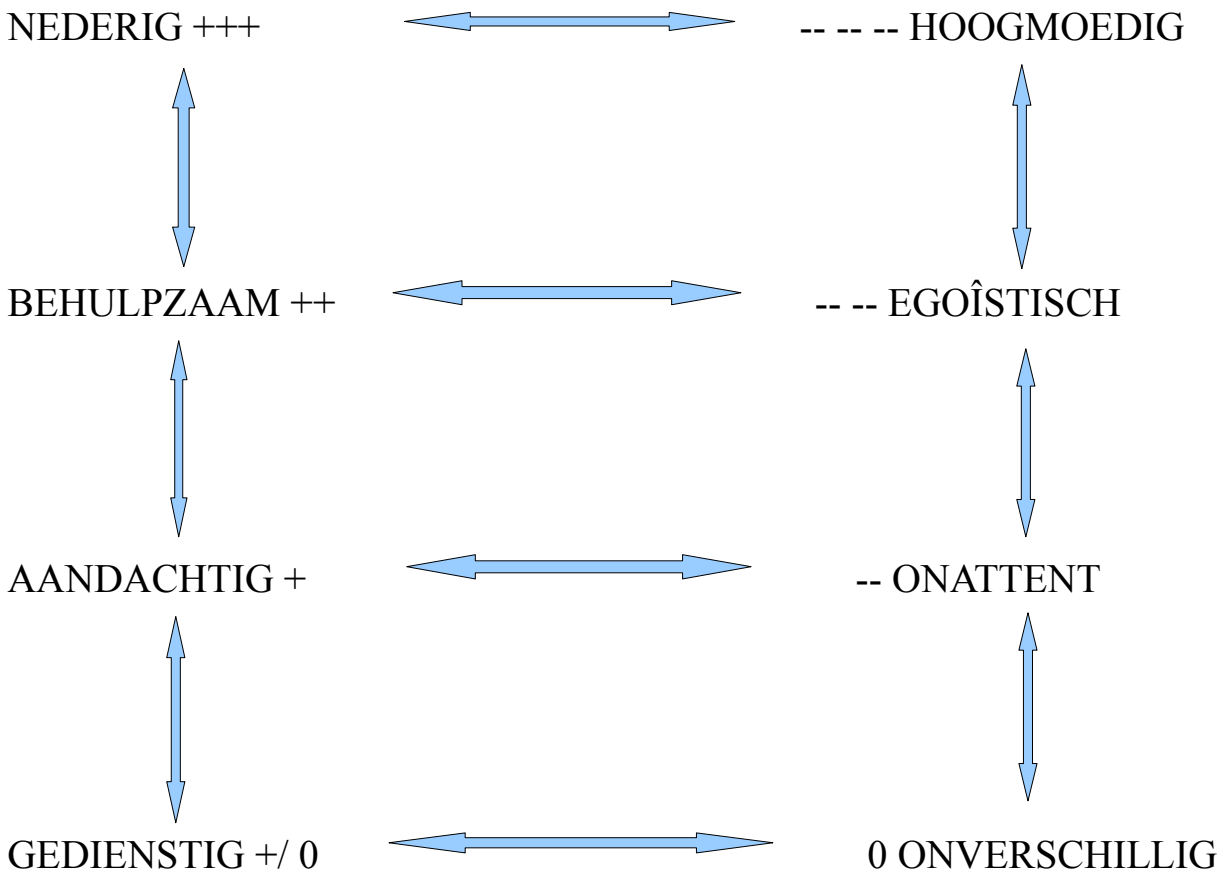
“ECHTE DEUGD IS GEEN DEUGD, JUIST DAAROM DEUGD
(Tau Te Tjing vers 38)

BIJLAGE 4 HET PANNENDAK VAN GEVOELENS OF (ON)DEUGDEN

Elk gevoel of (on)deugd kent verschillende gradaties, intensiteiten, gaande van zeer positief (+++) tot zeer negatief (-- -- --), alsook diens tegengesteldheid; dit is weergegeven door de horizontale laag.

Elk gevoel of (on)deugd kent ook een nabije voorganger of opvolger, eveneens in verschillende gradaties en intensiteiten; dit is door de verticale pijler aangegeven.

Elk gevoel wordt gedeeltelijk – soms geheel en al – overlapt door horizontaal of verticaal aansluitende “pannen” van gevoelens; bijgevolg zijn ze zelden geheel en al alléén manifest, maar gemengd (zie jaloezie). Indien het ene gevoel geheel verborgen ligt achter het andere, wordt gesproken van zogenaamde lifters; deze komen nog al eens voor bij conditionering vanuit de opvoeding.



Afhankelijk van het object kan men nederig zowel hoogmoedig zijn of aandachtig zowel totaal onverschillig, et cetera; het gans kleurenpalet is in ieder mens aanwezig.