

Ontwaak, sta op!

– Mary Anderson

Iedere morgen worden we wakker uit illusionaire dromen en worden ons weer bewust van de fysieke wereld; we staan op en komen in actie. Dit is het ontwaaken en opstaan op fysiek niveau, en dat is vaak verfrissend en inspirerend. Maar we kunnen ook op mentaal of geestelijk niveau ontwaken en opstaan.



Mary Anderson is de internationale vice-presidente van de Theosofische Vereniging. Zij woont in Adyar.

Dit artikel is een weergave van een lezing gehouden op de conventie te Adyar, december 1998.

Mentaal kunnen we van tijd tot tijd uit een illusie ontwaken: we hebben een helder idee of inzicht; dan ontwaken we op mentaal niveau wanneer we dat inzicht in praktijk brengen. Zo kan een uitvinder een nieuwe en eenvoudiger techniek ontdekken en toepassen. Maar we kunnen allemaal in ons dagelijks leven wel eens iets dergelijks ervaren.

Geestelijk ontwaken en opstaan in de meest pure zin, doen we eenmaal in onze evolutie. Maar dit ene 'Grote Ontwaken' wordt voorafgegaan door vele malen een klein 'ontwaken', naarmate we langzamerhand uit de illusionaire opvattingen van het leven en van onszelf ontwaken en we ons in toenemende mate bewust worden van de ware aard van de dingen en van onze eigen ware aard. Dit kleinere soort ontwaken maakt dat onze zelfkennis begint te dagen; we beginnen wijs te handelen trouw aan de ware aard der dingen en aan onze eigen aard. Wanneer we werkelijk ontwaken tot wat we zijn en als onze kijk op het leven dienovereenkomstig verandert, dan veranderen we ook zelf en beginnen anders te handelen. Als we niet anders gaan handelen, zijn we niet ontwaakt, hoewel we dat misschien wel denken; we zijn nog in slaap en dromen dat we ontwaakt zijn. We zijn zombies! We denken dan dat we weten dat we goddelijk zijn, een onsterfelijke vonk, een met de

ander, maar we zijn nog steeds bang voor de dood en voor verlies en voelen ons apart van de anderen en handelen ook daarnaar in crisissituaties, proberen misschien wel ons leven of onze bezittingen te redden zonder aan anderen te denken. We zijn dan als de man die dacht dat hij een tarwekorrel was en die daarom bang was voor kippen. Hij werd in een psychiatrische kliniek behandeld. Nadat hij genezen was verklaard, verliet hij de kliniek maar kwam een paar minuten later in paniek terug, 'ik kwam een kip tegen!' De dokter zei tegen hem: 'Maar je weet toch dat je geen tarwekorrel bent'. 'Ja' zei hij, 'ik weet het, maar de kip weet het niet!'

Wanneer we dat wat we verkondigen niet in praktijk brengen, hebben we wellicht ons 'huiswerk niet gedaan'. In de *Kathopanishad* werden de woorden 'Ontwaak, Sta op' aan Nachiketas gericht door Yama (1.3.14). Nachiketas had zijn huiswerk gedaan!

Maar laten we nu eerst eens kijken, wie Nachiketas is en wie Yama? En wanneer werden deze woorden uitgesproken? Nachiketas was een jonge man wiens vader een offer aan de goden bracht omdat hij 'naar een hemelse beloning verlangde'. Hij offerde vooral oude koeien die niet meer konden 'eten, drinken, kalven, of melk geven'. Nachiketas was bedroefd vanwege de armzaligheid van deze gaven en vroeg zijn vader: 'Aan wie wil je mij geven?' Zijn vader antwoordde: 'Ik geef jou aan Yama', dit was de God van de Dood. Aldus vertrok Nachiketas naar de verblijfplaats van Yama.

Wat is de bedoeling van dit verhaal? Nachiketas' vader, die zich, de letter van de wet volgend, maar wel met zelfzuchtige motieven, bezig houdt met offeren, zou kunnen staan voor de typisch traditionele mens, die de uiterlijke vormen in acht neemt, maar het contact met de bron van geestelijke inspiratie verloren heeft. Hij vertegenwoordigt 'de letter die doodt'. Nachiketas' naam betekent 'niet waargenomen' en suggereert daardoor Geest, 'de geest die leven schenkt' (2 Cor: 3.6). Geluidloos, vormloos, onaanraakbaar,

onsterfelijk, smaakloos, geurloos, zonder begin en zonder eind, eeuwig, onveranderlijk, bovenaards is het Zelf' zegt *Kathopanishad* (1.3.15).

Dus gaat Nachiketas die in de traditie geboren is, maar zelf geestelijk georiënteerd is op Yama, de Heer van de Dood. Maar Yama is meer dan Heer van de Dood. Yama is de naam van de 'beperkingen' die we in acht moeten nemen wanneer we het pad van Raja Yoga gaan betreden: je onthouden van geweld, valsheid, enz. Eigenlijk stelt Yama een tweeling voor. En is tweeling zijn niet een deel van onze natuur? Is Manas, ons denken of ons denkvermogen niet een tweeling? Yama vertegenwoordigt inderdaad het denken dat op hogere dingen is gericht, het Hoger Manas, Buddhi-Manas of Wijsheid, terwijl zijn tweelingzuster, Yami, staat voor het denken dat op het lagere gericht is, Kama-Manas of het zelfzuchtig denken. We kunnen daarom zeggen dat Yama het hemelse en Yami het aardse deel van de tweeling *in ons* is.

Dus als Yama tot Nachiketas spreekt, kan dat de eigen innerlijke wijsheid van de geestelijke aspirant zijn die tot hem spreekt. En die Wijsheid zegt: 'Ontwaak, Sta op!' Ontwaak tot wie je bent en handel dienovereenkomstig – of 'Ken uzelf en 'Wees trouw aan uzelf!'

Maar Yama uit deze woorden pas nadat aan bepaalde voorwaarden is voldaan, pas als Nachiketas zijn waarde heeft bewezen door ten eerste de juiste vraag te stellen, ten tweede verleiding te weerstaan en ten derde bepaalde leringen van Yama (zijn eigen inwonende zelf) aan te nemen.

Ten eerste stelt Nachiketas de juiste vraag. Net als in sprookjes biedt Yama aan Nachiketas drie gunsten aan; hij mag drie wensen doen. De eerste twee doen hier niet ter zake en worden door Yama probleemloos ingewilligd. Maar Nachiketas' derde wens is: 'Er bestaat die twijfel over een man die overgegaan is, sommigen zeggen dat hij nog bestaat, anderen zeggen dat hij niet meer is. Dat wil ik weten...' (1.1.20). Nu betekent 'overgegaan' niet simpelweg dood, want Nachiketas is zich

ervan bewust dat ‘een sterveling rijpt als graan, en net als graan opnieuw wordt geboren’ (idem.1.1.6). Dit is geen vraag over het overleven, maar over wat er gebeurt na de verlossing, na ‘het Grote Sterven’. De vraag werd ook aan Boeddha gesteld: ‘Blijft de Arhat na Nirwana voortbestaan?’ En Boeddha weigerde te antwoorden. Deze vraag te bevestigen zou aanleiding geven tot misverstanden; haar te ontkennen zou tot een ander soort misverstanden leiden. Inderdaad zou geen enkel antwoord de staat van zo iemand kunnen beschrijven: ‘Diep, onmetelijk, onpeilbaar is Hij die de Waarheid heeft gevonden, zo diep zelfs als de machtige oceaan... Alles waarmee de waarheidsvinder zou kunnen worden aangeduid is voor hem voor eens en altijd verdwenen.’¹ Maar het feit dat Nachiketas deze vraag stelt toont aan dat hij Zelfkennis in de hoogste betekenis zoekt.

Nadat Nachiketas de juiste vraag heeft gesteld voldoet hij aan de tweede voorwaarde. Hij weerstaat de verleiding. Ogen-schijnlijk in een poging om de vraag te ontwijken, probeert Yama Nachiketas ertoe te verleiden om nog een gunst te vragen:

Kies nog een gunst, o Nachiketas. Dwing me niet. Verlos me hiervan. Vraag om zonen en kleinzonen die honderd jaar zullen leven, vraag een overvloed van vee, olifanten en paarden. Vraag zoveel land als je maar wilt. Ik zal jou het genot van deze wensen bezorgen. Wat ook maar moeilijk verkrijgbaar is in deze wereld van stervelingen, vraag erom en je zult ze hebben... edele maagden in triomfwagens met muziekinstrumenten . (Idem. 1.1.21. 5).

Hierbij denken we aan hoe Boeddha op soortgelijke wijze door Mara werd verleid en Jezus door de duivel in de wildernis. En Nachiketas’ reactie was gelijk aan de hunne:

Deze alle zijn vergankelijk en gaan voorbij... Alle leven is kortstondig. Houd Uw triomfwagens, Uw dans en zang (idem. 2.6).

Met andere woorden: het ‘Grote Overgaan’, het ‘Grote Sterven’ is wat hem bezig houdt. Wat is er na de verlossing? Wat is de aard van Werkelijkheid? Wat is het Zelf?

Tenslotte gaat Yama, zeer verheugd dat hij de test heeft doorstaan, verder met hem te instrueren.

Wat vertelt dit verhaal ons tot nu toe, als we bedenken dat Yama, de hemelse tweeling, de boodschapper van Nachiketas’ ware zelf is? Het laat zien dat het belangrijk is de juiste vraag te stellen, dat die vraag uit ons ware Zelf voortkomt, dat de verleiding ook altijd uit onszelf komt en dat de antwoorden op onze vragen, de leringen altijd van binnen uit moeten komen.

Voorwaarden voor zelfkennis

Welke zijn de leringen van Yama met betrekking tot de voorwaarden om tot Zelfkennis te komen?

Ten eerste, een *ethisch leven*: Het goede kiezen in plaats van het aangename, waarbij we ons echter wel bewust moeten zijn dat zowel het goede als het aangename ons gebonden houden; Wijsheid kiezen boven aardse -of hemelse- rijkdom. Dit houdt onderscheidingsvermogen en niet-gehechtheid (*viveka* en *vairagya*) in.

Ten tweede, *naar binnen gerichte meditatie*. ‘Het je door zelfcontemplatie bewust worden van die oer-God, die moeilijk waarneembaar is en diep verborgen, in de grot van het hart verblijft; de wijze mens die in de diepte woont laat zowel vreugde als leed achter zich’ (idem. 1.2.12). Dit is ware Zelfkennis.

Ten derde gaat Yama verder met het instrueren van Nachiketas wat de aard van de mens –op alle niveaus... niet alleen het Zelf met de hoofdletter ‘Z’ — het onsterfelijke Zelf, een vonk van de goddelijke vlam — maar ook het zelf met een kleine ‘z’, ons bewuste zelf, het tijdelijke zelf.

‘Er zijn twee zelve... Beiden hebben hun verblijf in het hart... zij die Brahman kennen spreken erover als schaduw en licht...’ (lb.1.3.1). Het is noodzakelijk om ons tijdelijke, illusoire zelf te kennen; anders zouden we het voor het perma-

nente zelf kunnen houden. Bovendien moeten we, daar het dat zelf is waarmee we dagelijks leven, de verschillende aspecten ervan kennen en weten hoe die functioneren.

Bij het beschouwen van deze aspecten geeft Yama door middel van de ‘Gelijkenis van de Strijdwagen’ instructie aan Nachiketetas:

Ken het Zelf (Atman) als de Heer van de strijdwagen, het lichaam als de wagen zelf; ken Buddhi (Wijsheid; geestelijk onderscheidingsvermogen) als de Menner en het denkvermogen als de teugels (1.3.3).

De zintuigen zijn de paarden, wordt gezegd, de zintuiglijke objecten het pad waarop ze draven... (1.3.4).

Van hem die geen intuïtief inzicht (Buddhi) heeft en die zijn denken niet voortdurend onder controle heeft worden de zintuigen onhandelbaar zoals de weerspannige paarden van een menner... (1.3.5).

Hij die Buddhi als bestuurder heeft en de teugels van het denken onder controle, deze bereikt het eind van de reis, dat speciale verblijf van het Alles-doordringende (1.3.9).

Zo verklaart Yama de verschillende aspecten van onze alledaagse aard, hoe ze functioneren en hoe je ze onder controle moet brengen en hij toont aan hoe deze kennis en controle over het tijdelijke zelf leidt tot kennis van het Opperste Zelf.

Na deze lering over zelfkennis en zelfcontrole, kan Yama tegen Nachiketetas zeggen: ‘Ontwaak, Sta op’.

Nadat hij aan de voorwaarden heeft voldaan en op deze wijze geïnstrueerd is, kan Nachiketetas verder gaan met ‘te worden wie hij is’. Maar hij wordt ook gewaarschuwd voor de gevaren op het Pad: ‘Scherp als de snede van het scheermes en moeilijk te betreden en te begaan, zo verklaren de wijzen’ (1.3.14).

Er zijn verscheidene paradoxen die bij dit ontwaken optreden. We zeggen dat hij die zichzelf waarlijk kent volgens die kennis zal handelen, en dus trouw aan zichzelf is. Maar het is ook zo dat alleen degene die trouw aan zichzelf is zelfkennis

kan verwerven. Aan de ene kant zijn voorbereiding, hard werken, studie en volledige aandacht (alsof je over het scherp van de snede wandelt) nodig. Maar waar kan zo’n uiterlijke voorbereiding toe leiden als er geen respons is van binnen, geen innerlijk ontwaken? ‘Dit zelf kan niet door instructie worden bereikt, noch door intellectuele kracht, zelfs niet door veelvuldig horen. Het kan alleen worden bereikt door degene wiens zelf kiest’ (1.2.23).

Die innerlijke keus, dat ‘Grote Ontwaken’ wordt voorafgegaan door veel kleinere vormen van ontwaken, zoals ik al eerder zei. De eerste hiervan, verwant aan de Christelijke ‘ommekeer’ kan inderdaad worden gezien als een keerpunt, van een vals naar een waar begrip van onze ware aard.

Dat eerste innerlijke ontwaken wordt geïllustreerd in een verhaal dat door Sri Ramakrishna wordt verteld. Een kudde geiten vond een ouderloos tijgerjong en voedde het op samen met hun eigen jongen. Het jonge dier leerde te blaten en gras te eten en beschouwde zich kennelijk in alle opzichten als een geit. Op een dag werd de kudde aangevallen door een volwassen tijger. Alle geiten sloegen op de vlucht, maar de kleine tijger bleef staan en staarde verbaasd naar het monster voor hem. In zijn verbijstering blaatte hij en kauwde zelfverzekerd op het gras. De volwassen tijger schrok zich naar bij het zien van een tijgerjong dat zich als geit gedroeg en hij nam hem mee naar een poel en toonde hem hun beide spiegelbeelden in het water.

Toen het jong zich realiseerde dat het ook een tijger was, liet hij een vervaarlijk gegrom horen – de grom van ontwaken. Hij wist wie hij was.

Het sprookje van *Het lelijke jonge eendje* brengt waarschijnlijk dezelfde boodschap over. Een paar eenden vonden een zwane-ei en voedden het kleine zwaantje op als een eend, maar ze vonden het wel erg lelijk. Maar het groeide uit tot een prachtige zwaan en werd door zijn eigen soort

herkend en opgenomen. Ook in de bijbelse gelijkenis van de verloren zoon zien we een dergelijke illustratie, de zoon die zijn schitterende huis verlaat en volkomen vergeet, die zwijnenhoeder werd maar zich op een dag zijn afkomst herinnert en weer op weg naar huis gaat.

Zijn wij niet het tijgerjong, het lelijke eendje of de verloren zoon? Zijn wij niet vergeten wie we werkelijk zijn? Wanneer vergaten we dat? Wordsworth schrijft: 'Onze geboorte is slechts een slaap en een vergeten'. (*Ode on Intimations of Immortality*). Inderdaad, is niet elke geboorte een slaap en een vergeten – en ieder sterven eveneens? Maar onze geboorte kan niet alleen het begin van deze huidige incarnatie betekenen, maar eerder het begin van onze pelgrimage. En wiens pelgrimage? Wie zijn wij, de pelgrims?

De tocht van de Ene Pelgrim vanuit de staat van de Eenheid van Alles begint op het spirituele vlak, voert steeds dieper de materie in met een toenemende mate van verlies van het bewustzijn van de zogenaamde elementaire natuurrijken en bereikt zijn diepste indaling in de stof in het mineralenrijk. Dan komt er een keerpunt - op dit niveau - dat leidt tot een toenemend bewustzijn in het planten-, het dieren- en het mensenrijk. In het planten- en dierenrijk begint het langzame proces van individualisatie, wat in theosofische bewoordingen wil zeggen dat er een wezen ontstaat met een afzonderlijk bewustzijn.

Het proces komt tot rijping in het menselijk wezen, wiens bewustzijn – dat van een individueel zelf - daardoor verschilt van dat van het dier.

Weten wij mensen dan wie we zijn? Nee, maar we denken het misschien wel! Er wordt gezegd dat het bewustzijn slaapt in het mineraal, droomt in de plant, ontwaakt in het dier en tot een zelfbewustzijn wordt in menselijke wezens, die er dus misschien wel trots op kunnen zijn dat ze zelfbewust zijn. Maar van welk 'zelf' zijn ze zich bewust? Misschien eerst van het stoffelijke zelf, het lichaam, daarna van hun emoties

en dan van hun denken. Dit proces dat in de loop van onze evolutie door vele incarnaties heen plaatsvindt, wordt in elk van deze incarnaties herhaald: het kleine kind dat zich eerst van zijn lichaam bewust wordt, dan in het bijzonder als adolescent voelt hij zich meer en meer één met zijn emoties en bij het volwassen worden identificeert hij zich steeds meer met zijn gedachten.

Onwetendheid leidt tot misleidingen

Maar zijn wij ons lichaam, onze gevoelens, onze gedachten? Zulke ideeën komen voort uit onwetendheid – *avidya* -, dat in Patanjali's *Yoga-Sutras* wordt omschreven als 'Het niet-eeuwige, onzuivere, kwade (ellende, leed) en niet-atman beschouwen als respectievelijk eeuwig, zuiver, goed en atman.'² *Avidya* of 'onwetendheid' is in deze zin dus niet een gebrek aan kennis, maar foutieve kennis of misleidingen; dingen aanzien voor wat ze niet zijn. Waarom vervallen we in zulke misvattingen?

Net als het tijgerjong, het lelijke jonge eendje en de verloren zoon, zijn we 'vergeten' wie we zijn. Met andere woorden, we zijn niet bewust op het niveau van ons ware zijn. Ons ware zelf, de Pelgrim, de Ene Geest, *atma*, behoort tot het gebied van het Absolute, de Eenheid, die ons huidige bewustzijn te boven gaat. Zoals we nu zijn, zijn we bewust op het gebied van het relatieve, de wereld van dualiteit en, uiteindelijk van veelheid.

Daarom zijn we het eeuwige vergeten, dat wat boven tijd uitgaat, en kennen we slechts het tijdelijke. We zijn het volmaakt zuivere vergeten en kennen slechts het relatief zuivere, het onechte. Het absoluut Goede, dat wat boven goed en kwaad uitgaat, kennen we niet meer, we zien alleen nog maar wat relatief goed en kwaad is. We zijn *atma* vergeten, het Ene Zelf, en we zijn alleen maar vertrouwd met onze alledaagse persoonlijkheid met zijn wensen en eisen, zijn gehechtheden en antipathieën. Daarom zien we het tijdelijke aan voor het eeuwige, het onechte voor het zuivere, het relatief goede voor het abso-

lute Goede en het niet-*atma*, *de persoonlijkheid*, voor het *atma*.

Wat onze pogingen om tot zelfkennis te komen betreft, *avidya* neemt de vorm aan van *asmita* wanneer we, zoals al gezegd werd, onszelf identificeren met met onze voertuigen van bewustzijn: Het fysieke lichaam, de emoties en het denken. Omdat we het eeuwige niet kennen, identificeren we ons bij ons pogen om tot zelfkennis te komen, alleen maar met het tijdelijke in ons, ons fysieke lichaam en daarom zijn we bang voor de dood. Omdat we het volmaakt zuivere niet kennen, kennen we alleen het onechte en identificeren we ons met onze zelfzuchtige wensen en antipathieën. (Zo ontstaan *raga* en *dvesha*.) We zijn dus bang om dat wat we wensen niet te krijgen of om te verliezen wat we wensen. Doordat we het Opperste Goede niet kennen, kennen we alleen het minder goede in onszelf en identificeren ons daarmee en voelen ons wellicht schuldig en minderwaardig en zijn bang voor bestrafing. Omdat we *atma* niet kennen, kennen we slechts een niet-*atma*, de persoonlijkheid. Omdat we niet weten wat eenheid is, voelen we ons afgescheiden van de ander en zijn daarom bang voor eenzaamheid.

Hoe leeft men dan in angst voor de dood, voor verlies, voor straf en eenzaamheid, alle voortkomend uit de illusie van afgescheidenheid en tot gevolg hebbend dat we ons hechten aan dat wat niet eigen is aan onze ware aard? Zo is het leven van velen in de wereld van nu, niet altijd en ook niet altijd bewust, maar de angst en de ellende zijn wel op de achtergrond.

Misschien is het nodig dat we dit 'tranendal' leren kennen. En misschien willen we er niet eens uitkomen omdat we geboeid worden door de opwinding van plezier en leed.

Maar uiteindelijk zal ons ware zelf niet ontkend kunnen worden en op een dag zal de tijger grommen omdat hij zijn ware wezen herkent, de zwaan zal naar haar eigen soort terugkeren en de verloren zoon zal de weg naar huis vinden.

Dan zullen we de roep 'Ontwaak, Sta op' horen en wetend wie we zijn zullen we trouw zijn aan ons eigen zelf.

Maar dit zal slechts het begin zijn. Nachiketas moest nog meer leren, hij moest nog over het scherp van de snede lopen. Laertes, wiens vader Polonius hem had verteld dat hij 'trouw aan zichzelf' moest zijn ging uit op zijn (zoek)tocht, evenals de verloren zoon. De tijger moest leren leven als een tijger, de zwaan als een zwaan. Hoeveel natuurlijker is het leven echter als je weet wat je bent. Dan ga je meer en meer volgens je eigen ware aard handelen.

We kunnen misschien drie stadia zien in het ontwaken en opstaan: weten wat we zijn, worden wat we zijn en dienovereenkomstig handelen – trouw zijn aan onszelf. Maar deze drie stadia lopen parallel. Het zijn aanzichten van hetzelfde. Als we werkelijk weten, *zijn* we wat we weten; en als we zijn wat we weten, leven we overeenkomstig daarmee. We laten ons masker vallen. Zo'n leven is een rechtschapen leven. Om Polonius helemaal te citeren:

*'Maar bovenal, blijf aan uzelfen trouw:
En hieruit volgt, als op de dag de nacht,
Dat gij dan jegens niemand vals kunt zijn.
Vaarwel, mijn zegen doe u dit gedijen!'³*

Noten:

1. *Majjhima Nikaya*, aanhaling uit *The Yoga of the Kathopanishad* (Sri Krishna Prem), p.41
2. *Science of Yoga* (I.K.Taimni), p.140 (*Yoga Sutras*, 2.5)
3. *Hamlet*, Eerste bedrijf, derde toneel, De werken van William Shakespeare, deel II, vertaald door dr. L.A.J. Burgersdijk, derde opnieuw herziene druk, Leiden, A.W. Sijthoff.

Uit: *The Theosophist*, januari 1999
Vertaling: Corrie Blaak