

Is het zelf een illusie?

Vrienden,
Tot nu toe hebben we gezien dat ruzie en geweld in de maatschappij voortkomt uit de ruzie en het geweld in het eigen bewustzijn. Het conflict en geweld ontstaan door het ego-proces in ons bewustzijn. De volgende vraag die we moeten onderzoeken is: wat is het ego? Bestaat het werkelijk als iets natuurlijk of is het een illusie in de zin dat onze verbeelding het gemaakt heeft? Dit is een belangrijke vraag, want als het iets natuurlijk is, kun je er niet vanaf komen. Dan is het iets als een boom, of als je lichaam, het is er nu eenmaal. Maar als het is opgebouwd uit veronderstellingen die alleen in onze verbeelding bestaan, dan is het niet iets natuurlijk. Dan bestaat het, net als een sprookje, alleen in onze verbeelding. Sprookjes staan misschien in een boek, maar ze zijn niet echt, het zijn geen feitelijke verhalen. Als we weten dat het alleen verbeelding is, veroorzaakt het geen illusie. Maar iets dat gemaakt is in onze verbeelding waarvan we denken dat het echt is, wordt een illusie. Als het ego iets natuurlijk is, dan kunnen we alleen maar leren ermee om te gaan en met het soort problemen dat eruit ontstaat. Dan is het nodig Dale Carnegie's boek te bestuderen, dat ons leert het ego in toom te houden: "How to Win Friends and Influence People." Het leert ons succesvol te zijn door het vleien en beïnvloeden van mensen.

Wat we hier onderzoeken is iets heel anders. We onderzoeken of het mogelijk is het ego op te lossen, door het proces te begrijpen waardoor het ontstaat. Dan hoeft het niet te dwingen. Vrijheid is iets heel anders dan het temmen of het cultiveren van het ego. De ontwikkelde, goed opgeleide mens uit zijn ego op een geraffineerde manier, genuanceerder dan de persoon die niet zo'n opleiding gehad heeft. Van binnen is er echter niet zo'n groot verschil tussen deze twee mensen. Er is wel een groot verschil tussen de mens die vrij is van zijn ego en de mens die erin gevangen zit.

Ik wil vanmiddag met jullie onderzoeken of het ego een illusie is, gemaakt door ons eigen denken. Ten eerste kunnen we zien dat het ego nergens in de natuur bestaat behalve in het menselijk bewustzijn. Dieren zijn misschien tot op zekere hoogte gewelddadig, maar dieren hebben geen ego. Ze zijn niet met opzet gewelddadig. Het menselijke kind, als het geboren wordt, is als het dier: het heeft geen ego, want het heeft de vermogens van denken en verbeelding nog niet. Laten we ernaar kijken: wanneer ontstaat het ego in de ontwikkeling van het kind en hoe ontstaat het? Tenslotte zijn we allemaal kinderen geweest en we zijn door dat proces gegaan. Als ik het onderzoek, kom ik er achter dat het kind een paar jaar na de geboorte taalvaardig wordt, het leert denken en zich dingen voor te stellen. Deze vermogens zijn op zichzelf nog niet het ego. Ze zijn verkregen in het proces van biologische evolutie, wat onderdeel is van de orde in de natuur. Als we deze vermogens verbinden met het instinct van plezier zoeken en pijn vermijden, wat het dier ook heeft, dan ontstaat het recept voor het ontstaan van het ego. In de mens is er namelijk niet alleen fysieke pijn en fysiek plezier, maar ook

psychologische pijn en psychologisch plezier.

Ik herinner me niet alleen feitelijk wat er gebeurt, maar ook welke pijn en welk genot er bij een bepaalde gebeurtenis hoorde. Ik herinner me dat en ik kan verlangen naar een herhaling van dat genot in de toekomst. Ik herinner me ook een belediging en voel vijandigheid tegenover de persoon die me beledigd heeft. De herinnering aan die belediging kan een permanente vijandigheid veroorzaken. Ik herinner me de persoon die me slecht behandeld heeft en om die reden vermijd ik hem in de toekomst. De herinnering veroorzaakt angst, omdat ik bang ben dat hij of zij me weer slecht zal behandelen. Het moet je zijn opgevallen dat als je een hond slecht behandelt, hij de volgende dag toch kwispelstaartend op je af komt. Hij is vergeten hoe je hem behandeld hebt en voelt zich niet beledigd! Wij hebben wél dat vermogen. We herinneren ons niet alleen de gebeurtenis, we koesteren ook de psychologische wond van binnen. Dat brengt angst en achterdocht in onze relaties. Kinderen hebben ook dat vermogen om gewond te raken, maar je zult misschien gemerkt hebben dat ze na een paar dagen de pijn vergeten zijn en snel weer vriendjes zijn met diezelfde persoon. Als we ouder worden, wordt het steeds moeilijker dit te doen. Dat is het begin van het ego-proces in ons.

We zijn oneerlijk omdat er voordeel in zit. Dat is het ego-proces.

Dus komt de vraag op of het mogelijk is niets psychologisch op te slaan; om alleen feiten op te slaan, geen vleierij of belediging. Het probleem is niet het geheugen, want het is nodig om feiten te onthouden en daaruit ontstaan geen illusies en ook geen ego. Maar het psychologisch geheugen beperkt de kwaliteit van mijn relaties nu. Dat betekent, dat je misschien tien jaar geleden ruzie met je man of vrouw gehad hebt en je je feitelijk herinnert dat die ru-

zie er was, maar als je geen restje pijn bij je draagt, dan beïnvloedt het niet de relatie die je nu hebt. Het psychologische geheugen is de herinnering van de pijn. Dat veroorzaakt de moeilijkheid in relaties. We zien vaak twee vrienden hebben, partners, allebei goede mensen, maar er gaat iets fout tussen hen. Ze kunnen niet vreedzaam samen zijn. Het is niet dat ze dat niet willen, ze kunnen het niet. Zo worden relaties harder en vallen ze uit elkaar.

Dat is dus het volgende waar we in ons leven naar moeten kijken. Waarom onthouden we vleierij en belediging? Het zijn geen feiten. Als iemand tegen me zegt: "Wat een goddelijke lezing, het was fantastisch, jij bent een groot man", is dat een overdrijving, een leugen. Waarom vind ik dat zo plezierig, waarom onthoud ik het? Of hij komt langs en zegt, "Jij ben dom, dit is tijdverspilling, je begrijpt er niets van" en dan voel ik me beledigd en houd ik die belediging in mijn gedachten en vind ik die persoon maar niets. We keken hier vanmorgen naar. We zeiden dat als je een bedelaarsnap bij je draagt en iemand er iets in stopt, je die persoon als je vriend behandelt. Als hij er iets uit haalt, dan handel je hem als je vijand. Is er een beeld dat ik me vorm, een reputatie die ik zoek, waarvoor vleierij nuttig is en belediging pijnlijk?

Ik moet me afvragen waarom ik dit beeld heb, waarom ik die reputatie zoek. Je zult er achter komen dat we graag willen dat de gemeenschap beter over ons denkt dan we werkelijk zijn. Ik wil niet dat mensen me kennen zoals ik werkelijk ben. Ik doe alsof en creëer het beeld van een superieur mens en laat hen dat beeld van mij bij zich dragen. Natuurlijk creëert dat beeld een conflict in mij, omdat ik voortdurend probeer aan dat beeld te voldoen en daarom anders handel dan ik in werkelijkheid ben. Ik tolereer dit conflict van binnen, vanwege de voordelen die dit positieve beeld onder de mensen me geeft. Dit betekent dus dat ik niet helemaal eerlijk ben. We zijn oneerlijk omdat er voordeel in zit. Dat is het ego-proces.

De volgende vraag die ik mezelf moet stellen is of men zonder beelden kan leven. Kan ik helemaal eerlijk zijn, mezelf zijn, onafhankelijk van wat mensen over me denken? Laat je vrouw of je vriend precies zien wie je bent, met al je zwakheden, je fouten, je zogenaamde deugden en wat je bereikt hebt. Laat hen dan beoordelen of ze bij je willen blijven of niet. Ik wil me niet anders voordoen dan ik ben, om die persoon bij me te laten blijven, want ik heb gezien welke complicaties er dan ontstaan. Het vermindert de kwaliteit van het leven. Er ontstaat dan conflict tussen wat ik ben en wat anderen denken dat ik ben. Dat beeld is verbeelding, het is niet wie ik werkelijk ben, het is gebaseerd op een illusie. Het ego, de verdeeldheid, komt voort uit het beeld, niet uit het feit. Het ego ontstaat uit de manier waarop ik in het leven sta.

Het is makkelijk om te zien dat mijn huis mijn ego niet creëert, maar dat ik het ego creëer in relatie tot mijn huis. Het ontstaat als ik me hecht aan dat huis en bezitterig wordt. Dat lijkt voor alles te gelden. Ik kan alles zowel egoïstisch als niet-egoïstisch benaderen. Ik kan mijn werk op een egoïstische manier doen en ik kan hetzelfde werk op een niet-egoïstische manier doen. Het ego zit hem niet in de handeling. Het zit in de manier waarop ik naar de handeling kijk en hoe ik ermee omga. Dat betekent dat ik naar mijn motivatie moet kijken. Met welk motief zit ik in mijn relatie, met welk motief doe ik het werk? Een wetenschapper kan 16 uur per dag in een laboratorium zitten, omdat hij wil leren over de ruimte, over hoe de zon schijnt en waarom de hemel blauw is. Daar is hij door geboid. Het is zijn passie. Het is wat hij wil onderzoeken. Daarin zit geen ego. Maar op het moment dat hij begint te voelen dat hij de eerste zou moeten zijn om dat te ontdekken, dat hij dit doet omdat hij de Nobelprijs wil krijgen, dan wordt diezelfde activiteit een ego-activiteit, want hij doet het niet voor de vreugde van het leren, maar voor een resultaat, een beloning.

Het ego is dus erg subtiel en niemand anders kan werkelijk weten wat mijn motieven zijn.

Er is in de Bhagavad Gita een interessante dialoog tussen Arjuna en de Heer Krishna. Arjuna vraagt Krishna: “Wat is een verlicht mens? Hoe slaapt hij? Hoe werkt hij? Hoe leeft hij?” Krishna zegt: “Hij werkt als een gewoon mens, hij slaapt als een gewoon mens”, maar het is anders, want hij heeft andere redenen om die dingen te doen. Het is het innerlijke verschil van motivering dat het onderscheid vormt tussen een egoproces en geen egoproces. Het is dus niet een kwestie van wat je doet of niet doet, maar hoe je omgaat met wat je doet en hoe je omgaat met wat je niet doet.

Het ego ontstaat uit de illusie van het denken dat als we werken voor onszelf, we er voordeel bij zullen hebben.

Dit is niet filosofisch en niet moeilijk te begrijpen. Tenslotte leren we de leerlingen op school om te spelen omdat het spel leuk is, om hun best te doen om goed te spelen uit liefde. We leren ze niet te veel aandacht aan het resultaat te geven, wie er wint en wie verliest. Als je teveel aandacht aan het resultaat geeft, wordt het egoïstisch. Dus kun je het spel egoïstisch en niet-egoïstisch spelen. Als je niet egoïstisch bent, maakt het niets uit of je verliest. Het spel is leuk en het is fijn je vriend te complimenteren dat hij beter gespeeld heeft en gewonnen heeft. Er is geen frustratie. Dat bedoelen we met sportief zijn. Het leven is ook als een spel. Als een spel zonder ego gespeeld kan worden, waarom het leven dan niet? Natuurlijk kan dat wel. Om de een of andere reden hebben we geaccepteerd dat het alleen egoïstisch gespeeld kan worden. Die aanname zou wel eens een illusie kunnen zijn.

Het ego ontstaat uit de illusie van het denken dat als we werken voor onszelf, we er voordeel bij zullen hebben. In feite is het zo dat werken voor jezelf, om een beloning, om meer macht, meer geld en een betere reputatie te hebben, de kwaliteit

van je leven verlaagt. We willen al die dingen om gelukkiger te zijn, maar geluk wordt vernield door de egoïstische benadering en de kwaliteit van je leven wordt minder. Het is een illusie te denken dat het in je eigen belang is om te denken aan je eigenbelang! Normaal gesproken denken we dat het slecht is om egoïstisch te zijn, omdat andere mensen daar last van zullen hebben en ik erdoor vooruit zal gaan. Wij zeggen nu dat je je eigen belang te smal definieert, niet intelligent genoeg. Je bent niet afgescheiden van die ander en wat je als een voordeel ziet, is dat eigenlijk niet, in de kern.

Als we de waarheid hiervan zien, niet door een uitleg, of als een rationele conclusie waar we het mee eens zijn, maar als we werkelijk het gevaar van het ego-proces kennen, dan zal die waarneming van gevaar in ons bewustzijn handelen en het ego-proces elimineren. Je wil handelt niet. Het feit dat je het ermee eens bent, handelt niet, want kennis en ideeën veranderen het bewustzijn niet. Een diepe herkenning van wat waar is, verandert bewustzijn. Wij hebben dat vermogen tot inzicht.

Laten we bijvoorbeeld kijken naar de verslaving aan roken. Vóór de mens ging roken was hij er niet aan verslaafd. Hij kon naar een sigaret kijken zonder een onbedwingbaar verlangen om die te gaan roken. Vanwege allerlei sociale redenen ging hij

roken en dat veroorzaakte een fijne sensatie. Die sensatie werd opgeslagen en hij wil dat herhalen. Hij wil er steeds meer van hebben en er ontstaat een chemische reactie in zijn brein. Nu heeft hij een onbedwingbaar verlangen naar een sigaret zodra hij er één ziet en hij is verslaafd. Er is dus iets in het brein veranderd, in die computer waar we het vanochtend over hadden. Vroeger creëerde die computer geen onweerstaanbaar verlangen als het een sigaret zag, nu wel. De vraag die we hier stellen is: kan die gewoonte doorbroken worden? Of moet hij voortdurend tegen dit verlangen vechten en kan hij het wel in toom houden, maar zal hij er nooit echt vanaf zijn? Ik heb mijn vrienden geobserveerd. Ze blijven hiermee vechten. Ze moeten plekken vermijden waar mensen roken of waar sigaretten bewaard worden, anders komt de verleiding weer op om te roken. Zo af en toe kom je echter iemand tegen die pijn in zijn buik voelde en zich realiseerde dat de sigaret hem aan het vermoorden was. Als dat gebeurt en het gevaar werkelijk onder ogen gezien wordt, verdwijnt het verlangen. Er verandert iets diep in het brein en het neurale circuit dat dat verlangen veroorzaakte wordt doorbroken. Krishnamurti noemde dit een mutatie in het brein. Als dat gebeurt, ben je vrij en hoeft je nooit meer met dat probleem te worstelen. De cyclus van gewoonte is doorbroken.

Niemand bestaat alleen maar op zichzelf,
onafhankelijk van alle andere factoren van het leven ...
Omdat er geen begin gevonden kan worden van enig
individu of enig innerlijk of uiterlijk verschijnsel,
betekent dit dat elk daarvan de totaliteit
van het universum als zijn basis heeft.

Lama Anagarika Govinda