

# De rol van Zelfonderzoek op het Pad van Terugkeer

- Dara Tatray

**Wat is de rol van zelfonderzoek op het pad van terugkeer?**

**Zelfonderzoek is niet het stellen van eindeloze verbale of intellectuele vragen aan onszelf, over wat wij aan het doen zijn en waarom, of zelfs tegen onszelf zeggen: *Ik ben niet dit, ik ben niet dat*. Het is een stille bespiegeling, een niet-oordelend kijken naar onszelf, zowel met tevredenheid als met twijfel. Wij kunnen twijfelen aan de inhoud van het bewustzijn, maar tegelijkertijd vertrouwen hebben en tevredenheid, in de eventuele en zekere groei naar rijpheid die deel uitmaakt van de menselijke bestemming of, als u wilt, het goddelijk plan.**



Dara Tatray is General Secretary van de Australische afdeling van de Theosophical Society.

Het lijkt alsof er veel meer dan een toevallige verbinding is tussen het pad van terugkeer, *Nivrtti Marga*, en de centrale techniek van het yogasysteem dat geschetst wordt door Patanjali (net als in *chitta-vrtti-nirodha* is yoga het ophouden van de modificaties van het denkvermogen). *Nirodha* kan volgens de context gedefinieerd worden als 'beperking, gevangenneming; inperking; destructie; aversie'<sup>1</sup>. De betekenis van *chitta-vrtti-nirodha* is dus het ophouden, *nirodha*, van de mentale modificaties, *chitta-vrtti*. *Nivrtti* betekent terugkeer en ook 'ophouden, stoppen, verdwijnen... uitscheiden met, zich onthouden van of er niet mee doorgaan... ontsnappen aan... wereldse daden, inactiviteit, rust'<sup>2</sup>; het is een terugkeren naar de Bron. Het pad van terugkeer is dus een pad van ophouden, verdwijnen (van wat voorheen in manifestatie gebracht is), het zich onthouden van, ermee stoppen, inactiviteit (vooral waar het wereldse handelingen betreft), rust en bovenal bespiegeling.

De notie van het staken van modificaties is zowel van toepassing op het menselijke, als op het kosmische niveau. Alles wat wij om ons heen zien, het gehele universum, is een modificatie van Zuiver Bewustzijn, het Ene, of Brahman. Zo hebben het Platonische gedachtegoed, het Hindoe-gedachtegoed en vele systemen van traditionele metafysica de wereld beschouwd. Aan het eind van een cyclus van manifestatie, een *manvantara*, wordt alles opnieuw geabsorbeerd in het Ene. Op soortgelijke wijze is op het menselijk niveau iedere gedachte een modificatie van bewustzijn, of bewust zijn. Wij keren terug naar de Bron wanneer die modificaties ophouden (inclusief alles wat wij begeren, alles waaraan wij gehecht zijn). Tot op zekere hoogte verblijven wij in die Bron wanneer wij de gedachtegang opschorten en eenvoudig bespiegelen over wat bestaat.

Wat is bespiegeling? Het is niet het achteraf ergens aan terugdenken. Het is meer als kijken zonder te oordelen, zonder enige beweging weg van wat er is. Zo'n waarnemen weerspiegelt nauwkeurig 'wat is', net als een stofvrij geweven spiegel of een rustig bergmeer. Logischerwijs zal enige beweging op het weerspiegelende oppervlak van het bewustzijn het beeld vervormen. Ieder van ons moet voor zichzelf ontdekken hoe het proces van vervorming werkt en wat het betekent om helder te reflecteren wat er is. Dat kunnen wij zelf doen, en tot op zekere hoogte kunnen wij het ook samen doen, waarbij activiteiten zoals dialoog betekenisvol worden. In een dialoog zijn oordelen en agenda's opgeschort, en alle deelnemers schenken aandacht aan wat voor hen en binnenin hen ligt. Bespiegeling kan leiden tot iets zeggen, of

misschien tot niets zeggen, maar er moet, hoe dan ook, over bespiegeld worden. Ik denk dat dat het ideaal moet zijn. Alle tijd doorgebracht in stille bespiegeling is de moeite waard. Wij kennen de uitdrukking 'verandering is even goed als vakantie'; dat is zeker van toepassing op een focusverandering. De meest ontspannende en verjongende focusverandering is naar oplettendheid.

Het Pad van Uitgaan, *pravrtti marga*, is door Ananda Coomaraswamy gekenschetst als het pad van achtervolging en zelfbevestiging. Het Pad van Terugkeer, *Nivrtti Marga*, wordt gekenschetst als een pad van toenemende zelfrealisatie<sup>3</sup>. Dit is kijken naar het onderwerp in voornamelijk menselijke termen. De kosmos als geheel gaat ook door een uitgaan en een terugkeer in de vorm van de manifestatie van het universum en de uiteindelijke oplossing ervan: de involutie van geest in materie (wat neerkomt op de het creëren van het stoffelijke) en evolutie (wat in theosofische termen het verder ontplooiën betekent van de krachten die latent zijn in het bewustzijn, en in latere stadia een terugkeer tot het Ene).

In het begin, zoals H.P. Blavatsky (HPB) vertelt in *De Geheime Leer*, vervulde alleen duisternis alles. Zij schrijft, citerend uit de scheppingshymne in de *Rig-Veda*:

*Noch iets, noch niets bestond;  
die heldere hemel daar  
was niet, noch 't brede hemeldak  
daarboven uitgestrekt.  
Wat dekte 't al? Wat beschutte?  
Wat verborg?  
Was 't van 't water het peilloze diep?  
Er was geen dood –  
toch was er niets onsterfelijks,*

*er was geen grens nog  
tussen dag en nacht;  
Het enige Ene ademde stil alleen,  
behalve Dat is sindsdien niets geweest.  
't Was duister,  
en het al was eerst gehuld  
in diepe somberheid –  
een lichtloze oceaan –  
De kiem, bedekt nog in de schil  
barstte open, één van aard,  
uit hittegloed.*

In dit ene korte deel van de scheppingshymne worden een aantal metafysische waarheden aangereikt. Dat HPB dit gedicht koos als de sleutel van *Kosmogenezis* is een getuigenis dat zij en haar leraren het belang hiervan en van andere soortgelijke teksten erkennen, in een tijd waarin alles wat niet afkomstig was van de materialistische wetenschap of van dogmatisch christendom met extreem wantrouwen bezien of belachelijk gemaakt werd.

Het is interessant dat in de laatste geciteerde regel het mechanisme, de efficiënte oorzaak, van het tot leven uitbarsten, het naar buiten treden, 'fervente hitte' is. Het Sanskriet woord voor hitte is *tap*, waarvan afgeleid wordt *tapas* of soberheid, één van de voornaamste middelen om eenheid te bereiken die beschreven worden in *De Yoga Sutra's*. De hitte is de inspanning die wij besteden aan onze praktijken. Spirituele praktijken genereren hitte in de vorm van energie; en zonder deze energie gebeurt er niets. Zelfs aan het begin van tijd en ruimte was het fervente hitte die het ontkiemen van het zaad dat slapend in de kosmische duisternis lag, veroorzaakte.

De scheppingshymne wijst er ook op dat er, afgezien van het Ene die het principe is van Eenheid, nooit iets geweest is, en ook nu niet is: *Behalve dat*

*is sindsdien niets geweest.* Gezien vanuit een bepaald gezichtspunt is er niets dan het Ene zonder tweede. Ondanks het bestaan van de Velen, en daarnaast of daarbinnen, is er altijd het Ene. Dit suggereert dat het principe van eenheid niet alleen bestond voor de dageraad van de tijd; het bestaat nu ook. De sterke implicatie, geloof ik, is dat wij contact kunnen maken met dit principe, of dat wij er al in voortdurend contact mee staan, maar ons hiervan niet bewust zijn. Dat zou de positie zijn van Ramana Maharshi, die vaak opmerkte dat wij al zelfverwerkelijking bereikt hebben; wij moeten alleen het idee kwijt dat we dat niet zijn. Sommigen die hem dat hebben horen zeggen, of anderen die hem nadeden door hetzelfde te zeggen, lijken te hebben aangenomen dat wij, om de staat van Zelfrealisatie of eenheid met het Ene te realiseren, alleen maar het idee, dat wij niet gerealiseerd zijn, hoeven te vervangen door een ander idee: dat wij wel gerealiseerd zijn. Vanzelfsprekend is dit niet het geval. Zelfrealisatie is niet een zaak van zelfhypnose, positieve bevestiging of wensdenken. Wij moeten de ideeën kwijt die niet waar zijn, niet zinnig, niet heel (door het denkproces te begrijpen!), maar niet ze vervolgens vervangen door andere ideeën. In de latere stadia van het pad hebben ideeën over wie en wat wij zijn weinig nut. Ideeën zijn noodzakelijk in het stadium waarin identiteiten opgebouwd worden en zij kunnen ook beperkt nut hebben bij het opbouwen van ons vertrouwen in abstracte waarheden voordat wij ze zelf zien; maar niet in het stadium waarin ideeën overstegen moeten worden en de realiteit vierkant onder ogen gezien moet worden.

De kosmologie tracht het fysieke universum te begrijpen door vragen te

stellen zoals: hoe en wanneer begon het universum, waar is het van gemaakt en hoe ziet het er uit als geheel?<sup>5</sup>

*De Geheime Leer* van H.P. Blavatsky zou deze vragen beantwoorden door te zeggen dat het universum lijkt op een grenzenloos gebied (een grenzenloos, alom aanwezig, onveranderlijk principe); het had geen begin en zal geen einde hebben; en het is samengesteld uit een proces van eeuwige beweging die bestaat uit periodieke geboorte en dood, eb en vloed, dag en nacht, *yin* en *yang*. Volgens HPB leert de esoterische leer dat de ene oneindige en onbekende essentie sinds alle eeuwigheid bestaat; in regelmatige en harmonieuze opeenvolgingen, hetzij passief, hetzij actief. Bij het aanbreken van een actieve periode vindt er uiterlijk van binnenuit een expansie plaats van deze goddelijke essentie, gehoorzaamend aan een eeuwige en onveranderlijke wet; het fenomenale of zichtbare universum is het uiteindelijke resultaat. Wanneer de passieve toestand opnieuw aangenomen wordt, vindt er een samentrekking van de goddelijke essentie plaats, een terugkeer, en wordt het voorgaande werk van scheppen langzaam maar zeker ongedaan gemaakt: het zichtbare universum raakt gedesintegreerd, het materiaal ervan verstrooid; en 'duisternis' alleen zweeft wederom over het oppervlak van de 'diepte'.<sup>6</sup>

Hoe zien anderen het universum en hoe beantwoorden zij de fundamentele kosmische vragen?

In de joods-christelijke-moslimtraditie werd het universum geschapen op een eindig tijdstip, niet al te lang geleden. Volgens het boek *Genesis* was dit ca. 5000 v. Chr.<sup>7</sup> De meeste vroege Griekse filosofen geloofden dat het menselijk ras en het universum altijd

bestaan hadden en altijd zouden bestaan. Toen observeerde Edwin Hubble in 1929 dat, waar je maar kijkt, melkwegstelsels zich van ons vandaan bewegen en dat het universum zich dus aan het uitbreiden was. Hij veronderstelde dat er een tijd geweest moest zijn dat al deze objecten dichter bij elkaar waren, in feite allemaal tegelijkertijd op precies dezelfde plaats. Dat moment staat bekend als de oerknal, *toen het universum oneindig klein was en oneindig dicht*.<sup>8</sup>

---

Hoe minder wij gehecht zijn  
aan het individuele zelf, hoe meer  
wij ons bewust kunnen worden  
van de aard van het universele Zelf  
dat oneindig is.

Ofschoon men in het algemeen wel mag aannemen dat het universum op deze manier is begonnen, is deze notie niet onbetwist. Volgens de astrofysicus Chandra Wickramasinghe: *Er bestaat weinig concreet bewijs dat aantoonst dat 15 miljard jaar geleden het universum begonnen is met een oerknal. Veeleer bestaat er een groeiende hoeveelheid bewijzen die suggereren dat deze theorie onjuist is. Het universum zou feitelijk in een soort stabiele staat kunnen verkeren*.<sup>9</sup>

Het verhaal van de wordingsgeschiedenis van het universum, zoals dat verteld wordt in *De Geheime Leer*, kan dit dilemma misschien oplossen met de notie van een eindeloze cyclus van begin en einde. Er is een stabiele staat, maar die staat is een eeuwig proces van periodieke manifestatie en oplossing. De oerknaltheorie kan misschien een gebeurtenis beschrijven, die niet het begin was van *het* universum, maar het *opnieuw ontwaken* van een universum,

een herontwaken dat keer op keer plaats zal vinden. Het leven beschouwen als een proces, op deze manier, laat ook ruimte om te zeggen dat hetzelfde proces dat plaatsvindt in het universum, plaatsvindt in de mens. Ieder van ons is voortgekomen uit een staat van Eenheid. Daarna raken wij ondergedompeld in materiële realiteit, waarbij wij een sterk gevoel van persoonlijke identiteit opbouwen, en uiteindelijk gaan wij opnieuw samen met de universele realiteit.

Dit uitgaan en terugkeren werd verwoord door Henri Bergson in *Creative Evolution*, waarin hij schreef: *Zoals het kleinste stofdeeltje verbonden is met ons hele zonnestelsel, daardoor meegesleept in die onverdeelde neerwaartse beweging die het materialisme zelf is, zo vormen alle georganiseerde wezens, van de nederigste tot de hoogste, van het allereerste begin van het leven tot de tijd waarin wij zijn ... slechts het bewijs van een enkele impuls, het omgekeerde van de beweging van materie, en zelf ondeelbaar.*<sup>10</sup>

Het pad van uitgaan wordt soms beschreven als de neerdaling van geest in stof, wat feitelijk de schepping is van materiële realiteit. Het kan ook gezien worden als het geleidelijk ontplooiën van zuiver bewustzijn. In zuiver bewustzijn is geen beweging, geen modificatie. Als er alleen zuiver bewustzijn bestond, zouden wij niet hier zijn, evenmin als de noodzakelijke voorwaarden voor ons bestaan. Alles wat wij zien, alles wat wij zijn (tenminste aan de oppervlakte) is een reeks modificaties van het bewustzijn. Betekent dit dat zuiver bewustzijn irrelevant voor ons is, als belichaamde mensen? Betekent het dat het ons noodlot en onze lotsbestemming is om slechts verstrikt te raken in de modificaties van bewustzijn of de bewegingen van het

denken? Integendeel, er is in de spirituele tradities veel bewijs dat suggereert dat het de lotsbestemming van de mens, het bloeien van de mens, is om bewust de aard van zuiver bewustzijn te weerspiegelen. Het brein is als een spons die overal rondom ons informatie indrinkt. Wij zijn ons waarschijnlijk niet bewust van een tiende van wat ons eigen brein heeft vastgelegd en op dit moment aan het vastleggen is. Het brein is een manifestatie op het stofelijk gebied, een symbool of een icoon van de aard van bewustzijn. Hoe minder wij gehecht zijn aan het individuele zelf, hoe meer wij ons bewust kunnen worden van de aard van het universele Zelf dat oneindig is. Misschien is dat wel het moment dat wij ons volle potentieel als mensen beseffen. Op een bepaald punt in wat wij kunnen zien als het goddelijk plan, dat in werkelijkheid precies is zoals de dingen zijn, het uitgaan en de terugkeer, ontstaat er binnenin de mens een ontevredenheid met de voorbijgaande wereld van de zinnen. De manier waarop dit onderwerp geïntroduceerd wordt in de *Yoga-Vasishtha* is leerzaam. Ons wordt verteld dat toen Rama, de heerser van alle koningen van de aarde, pas 16 jaar oud was, hij *vairagya* of begeerteloosheid bereikte. Hij trachtte niet het te verwerven, maar het overkwam hem. Dit is het verhaal: *...toen Rama pas 16 jaar oud was, overkwam hem vairagya, uitputting van de uitgaande krachten van begeerte en afkeer van gehechtheid aan alle vergankelijke dingen. Hij hoorde de lokroep van het eeuwige, uit wiens aanwezigheid hij weggedwaald was.*<sup>11</sup> Sinds hij was overgegaan tot bespiegeling, schiep Rama geen plezier meer in de vergankelijke dingen van het leven. Vervolgens stelde hij de rishi Visvamitra een reeks vragen over de toe-

stand van zijn denkvermogen. Eén hiervan lijkt te gaan over het probleem van het denken: *Dit denkvermogen dat zulke gewillige slaven van ons maakt en ons onophoudelijk van plaats tot plaats smijt, waarbij het zelf geen enkel ogenblik rust neemt in het hart – ik wil deze tiran niet meer dienen, en toch weet ik niet hoe ik zijn reuzenkracht moet temmen. Het zou gemakkelijk zijn de oceaan leeg te drinken; gemakkelijker de hele berg Meroe bij de wortels te pakken; veel gemakkelijker de vlammen van het vuur op te eten; het is niet gemakkelijk om het denkvermogen te beteugelen.*<sup>12</sup> De rishi's Visvamitra en Vasishtha legden Rama vervolgens uit dat er betrekkelijk weinig mensen zijn die het leven zo diep bevragen, die proberen rekening te houden met wat voorafgegaan is en wat erna komt.<sup>13</sup> Zij zeiden hem tevreden te zijn met deze staat van chaos, de bitterzoete toestand van begeerteloosheid en onderscheidingsvermogen: want *deze twee, viveka en vairagya, hebben altijd... verlichting en rust meegebracht.*

Hieruit en uit andere soortgelijke leeringen, is het idee ontstaan dat *viveka* en *vairagya*, onderscheidingsvermogen en begeerteloosheid, twee van de eerste en hoofdvoorwaarden zijn op het pad naar bevrijding. De andere twee zijn goed gedrag en *mumukshutva*, wat het overweldigende verlangen naar bevrijding betekent. Maar let op: begeerteloosheid moet van nature tot ons komen: het kan niet afgedwongen worden of verworven. Maar wanneer het wel ontstaat, dan begint het pad van terugkeer echt. Vervolgens impliceert de *Yoga-Vasishtha* dat *viveka* en *vairagya* het denkvermogen temmen en een verstillings van het denken teweegbrengen. Ook dit gebeurt weer van nature. Het denkvermogen is stil wanneer het niet onophoudelijk verlangt uit te gaan

in de wereld van de zinnen; het denkvermogen is stil wanneer het geen voorbijgaande dingen wil verwerven. Dan hoeft het niet getemd te worden. De rishi's legden Rama uit dat er twee soorten *vairagya*, of begeerteloosheid, bestaan, de beperkte en de onbeperkte. De beperkte *vairagya* komt voort uit een speciale reden: pijn die afkeer opwekt van datgene dat de pijn veroorzaakte. Maar Rama's *vairagya* was van de onbeperkte soort, niet veroorzaakt door enige specifieke pijn zoals armoede of ziekte. Veeleer was het *ontstaan uit het innerlijk inzicht dat onderscheid maakt tussen het vervlietende en het eeuwigdurende, en daarmee beseft dat het vervlietende, datgene wat eindig is, hoe lang het ook mag duren, niet losgezien kan worden van het loslaten en de bijbehorende pijn.*<sup>14</sup> Rama was gaan verlangen naar het oneindige, de uitgestrektheid, die de bron van bestaan is.

---

**De weg omhoog is dezelfde als de weg omlaag, het is alleen een omgekeerd proces.**

Net als de Boeddha beseftte hij dat *hoe hoogstaand betrekkingen ook zijn mogen, hoe groot plaatsen en machten ook zijn mogen, hoe schitterend werelden, hoe ver-reikend in ruimte en langdurig in tijd levens ook mogen zijn, ze zijn nog steeds even ver van het oneindige en het allerhoogste als het laagste, minste, armste, kleinste en vergankelijkste; dat uitsluitend toevoegen van het eindige aan het eindige niet het oneindige veroorzaakt; dat alleen het innerlijke het innerlijke en het oneindige is, altijd aanwezig en altijd verkrijgbaar, als wij onze ogen er maar op zouden richten; dat het uiterlijke altijd alleen maar het*

*uiterlijke is ... en dat alleen de kennis van het innerlijke en het oneindige tevredenheid teweeg kan brengen.*<sup>15</sup> Het is misschien interessant te zien dat het individuele leven als microkosmos de kosmische levenscyclus reflecteert. Er is een zich verwijderende beweging van eenheid met de moeder, van de toestand van vrede en heelheid die (klaarblijkelijk) gevoeld wordt in de baarmoeder, gevolgd door de ontwikkeling van een sterke persoonlijke identiteit (in het goed aangepaste individu). Ten slotte, als alles goed is, ontwikkelt de mens een even sterk gevoel van sociale verantwoordelijkheid, een vermogen uit zichzelf te geven en volledig deel te hebben in de vele aspecten van het leven die afhangen van een vermogen om met anderen in wisselwerking te staan in een geest van samenwerking, dialoog en samen dingen doen.<sup>16</sup> De weg van terugkeer is *chitta-vrtti-nirodha*. Op het uitgaande pad nemen wij, verzamelen wij, bevestigen wij en bouwen wij (een identiteit). Op het pad van terugkeer geven wij, laten wij los, ontdoen wij ons van, ontkennen wij en deconstrueren wij, of breken wij af. De weg omhoog is dezelfde als de weg omlaag, het is alleen een omgekeerd proces. Dit is van toepassing op de mens en op de kosmos zelf. Op weg naar beneden overheerst activiteit: op de terugweg is bespiegeling het dominante thema. Hoe bespiegelt de kosmos over zichzelf? Misschien door het bewustzijn, zoals het tot zijn volle potentieel ontplooid is in de mens.

## Verwijzingen

1. Apte, Vasudeo Govind, *The Concise Sanskrit-English Dictionary*, Delhi: Motilal Banarsidass, 1933/2000, p.214.
2. Monier-Williams, M., *A Sanskrit-English Dictionary*, Delhi: Motilal Banarsidass, 1899/2002, p.560.
3. Wilber, Ken, *The Atman Project: A Transpersonal View of Human Development*, Wheaton, Illinois: TPH, 1980, p.3-4.
4. Blavatsky, H.P., *The Secret Doctrine: The Synthesis of Science, Religion and Philosophy*, Vol.I – Cosmogogenesis, London: The Theosophical Publishing Company, 1888/1977, p.26.
5. Wickramasinghe, Chandra en Daisaku Ikeda, *Space and Eternal Life*, London and Chicago: Journeyman Press, 1998, p.17.
6. Blavatsky, op.cit., p.3-4
7. Hawking, Stephen W., *A Brief History of Time: From the Big Bang to Black Holes*, London and New York: Bantam Books, 1988.
8. Ibid.
9. Wickramasinghe and Ikeda, op.cit., p.17.
10. Bergson, *Creative Evolution*, cited in Lovejoy, Arthur O., *The Reason, the Understanding and Time*, Baltimore: The Johns Hopkins Press, 1961, p.175.
11. Bhagavan Das, *Mystic Experiences: Tales of Yoga and Vedanta from the Yogavashishtha (With notes by Dr Annie Besant)*, Varanasi: The Indian Bookshop, The Theosophical Society, 1927/1988, p.1.
12. Ibid., p.6.
13. Ibid., p.17.
14. Ibid., p.31-2.
15. Ibid., p.33.
16. Wilber, Ken, *The Atman Project: A Transpersonal View of Human Development*, Wheaton, Illinois: The Theosophical Publishing House, 1980, p.100.

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