

Wees trouw aan je Zelf

– Mary Anderson

We halen wel eens het citaat uit *Hamlet* aan waarin Polonius advies geeft aan zijn zoon: *'Dit boven alles: blijf trouw aan jezelf'*. Polonius was een dwaze oude man maar zijn advies is betrouwbaar. Maar weten we wel wie dat is, 'je eigen zelf' of 'ons eigen zelf' aan wie we trouw zouden moeten zijn? Deze vraag: *'Wie zijn wij?'* roept ingewikkelde consequenties op.

Mary Anderson is de internationale secretaris van de Theosophical Society. Zij geeft lezingen over de hele wereld in vele talen.



Gewoonlijk hangt dat wat we meestal beschouwen als het 'ik' af van dat waarop ons bewustzijn op dat bepaalde moment is gericht. In een vroege staat van onze ontwikkeling, door vele incarnaties heen of als kleine baby's in dit leven, zijn 'wij' dit fysieke lichaam. Deze houding is bewaard gebleven in taal. We zeggen 'Ik heb het koud', 'Ik heb honger', 'Ik heb kiespijn' of 'Ik heb het goed' als we bedoelen dat het lichaam al deze dingen heeft. In onze latere evolutie of in ons leven als kind of in de puberteit bedoelen we met 'ons' dikwijls onze gevoelens en emoties. We kunnen zeggen 'Ik ben boos', 'Ik verveel me' of 'Ik ben verliefd'. Als we daarna in ons leven of in onze evolutie gaan studeren kunnen we met 'ons' het intellect bedoelen. We zouden kunnen zeggen 'Ik heb dit mathematische probleem opgelost' of 'Ik kan die Sanskriet tekst of dit Franse gedicht vertalen' of 'Ik begrijp de filosofie van Plato of Hegel – zelfs die van de Upanishaden'. Zoals we nu als volwassenen en in onze staat van evolutie zijn, kunnen de meesten van ons bewust zijn op al deze gebieden. We kunnen ons dus op verschillende tijden of

tegelijktijd min of meer identificeren met het lichaam als we sporten of pijn lijden; met de emoties als we ons opwinden – zowel met enthousiasme als met verontwaardiging; met het denken als we argumenten volgen of problemen oplossen. Maar kan dat ‘ik’ zijn?: iets fluctuerends, nu eens fysiek als het pijn heeft of zich goed voelt, vervolgens emotioneel als het iets aardig vindt of afkeurt, dan weer mentaal als het nadenkt? Kan dat ‘ik’ zijn wat van de ene conditie of vermomming naar de andere springt?

Als we geïnteresseerd raken in theosofie of in een andere spirituele filosofie zouden we ons in theorie kunnen identificeren met dat wat we ons ‘Hoger Zelf’ noemen, maar kennen we dat Hoger Zelf? Zijn we bewust op dat gebied? Is het ‘Hoger Zelf’ niet slechts een begrip, een theorie voor ons die een verkeerde indruk geeft van alles wat geestelijk is? Is het niet een opgeblazen egoïstisch ego? En als we ons beroepen op trouw zijn aan het ‘Hoger Zelf’, houden we dan onszelf niet voor de gek? Geven we gehoor aan de stem van geheime verlangens, van onze ambities die zijn verplaatst naar dat wat wij beschouwen als spiritueel? Zijn wij als sommige calvinisten die zichzelf ‘heiliger dan gij’ zagen en die zich uitriepen tot de ‘uitverkorenen’? Als we als *ons* voelen daar waar ons bewustzijn ligt, dan kunnen we niet beweren dat ‘wij’ zoals we onszelf kennen het ‘Hoger Zelf’ zijn.

Maar toch, als we serieus dieper gaan, als we in alle eerlijkheid de vraag ‘Wie ben ik?’ gaan onderzoeken zonder te denken dat we het antwoord kennen vóórdat we beginnen, dan kan het een ware spirituele oefening worden. Om Ramana Maharshi aan te halen: ‘Je moet jezelf de vraag stellen

“Wie ben ik?”’. Dit onderzoek zal aan het einde (en dat kan lang duren) naar de ontdekking leiden van iets in jezelf dat achter het denkvermogen ligt. Los dat grote probleem op dan los je daarmee alle grote problemen op’. We kunnen dat de positieve manier noemen. Het vraagt om voortdurend onderzoek en totale eerlijkheid.

Er is ook een ‘negatieve’ manier. Hebben we niet allemaal momenten van zelfvergetelheid als we anderen helpen of bij devotie, inspiratie en aspiratie als we ervaren dat ons ware zelf buiten het bereik van ons bewustzijn ligt en een eeuwig mysterie is? Dan is onze houding spontaan nederig en altruïstisch en ook heel gelukkig en volstaan. Omdat dan de ware innerlijke stem kan spreken – de stem van de stilte.

Wat is noodzakelijk als we het pad naderen dat leidt naar de kennis van wie *wij* werkelijk zijn? Strenge zelfobservatie en eerlijke zelfkennis zijn noodzakelijk met betrekking tot onze bewuste zelden: onze lichamen, onze emoties en onze gedachten. Uiteindelijk is totale zelfvergetelheid of zelfovergave noodzakelijk. Pas dan kan het ware ‘ik’ benaderd worden. Pas dan kunnen we trouw zijn aan onszelf in diepere zin. Ondertussen zijn we trouw aan onszelf als fysieke, emotionele en denkende wezens. We identificeren ons met het fysieke lichaam, met de emoties en de gedachten. Natuurlijk doen we dat allemaal als we pijn hebben, boos of in vervoering zijn, of in diepe gedachten. Maar als we niet meegesleept zouden worden en in ons ware bewustzijn zouden zijn dan zouden we niet beweren dat we alleen maar het lichaam zijn, de emoties, de gedachten of zelfs alledrie.

Iemand die opschepte over zijn eerlijkheid bekritiseerde en beschuldigde anderen en zei: 'Ik kan er niets aan doen dat ik dat doe, zo ben ik nu eenmaal. Ik ben trouw aan mijzelf'. Dit is toch niet wat bedoeld wordt met trouw zijn aan het zelf? Het is een excuus om hatelijk te kunnen zijn! Maar is het slechter om anderen te vleien als we hen eigenlijk willen bekritisieren of, figuurlijk gesproken, spelden in hen steken? Waar ligt de middenweg tussen beledigende 'eerlijkheid' en schijnheiligheid? Het zou kunnen liggen in zwijgen. Het is soms vriendelijker en wijzer om niets te zeggen. Maar dat moet dan niet het zwijgen uit protest zijn, maar het zwijgen uit nederigheid denkend: 'Hoe kan ik over de ander oordelen? Kan ik mijn beoordeling vertrouwen? Ik zou het fout kunnen hebben.'

Streng zelfobservatie die leidt naar ware zelfkennis kan ons leren dat we dikwijls een masker dragen. We kunnen het masker dragen van de hypocriet, of het masker van de criticus die het oordeel klaar heeft, de 'oprechte' persoon. Dat is ook een masker. Dat masker moeten we niet ontkennen, het onder de mat vegen. Het is niet iets waar we depressief of beschaamd over moeten zijn. We zijn allemaal slechts mensen. We kunnen in onszelf veel fouten ontdekken die we trachten te verbergen of waarvoor we ons schamen. Wat is de middenweg tussen deze extremen: ontkenning of schaamte? Allereerst: waarop zijn ontkenning en schaamte gebaseerd? Beide zijn gegrond in egocentrisme wat precies betekent wat het zegt: onszelf in het midden van het beeld zetten, ofwel als een heilige of als een zondaar. De ingebeelde heilige voelt zichzelf belangrijk. Dat is het meerderwaardigheidscomplex. De ingebeelde zondaar voelt zich

zelf ook belangrijk. Dat is het minderwaardigheidscomplex dat ook een soort meerderwaardigheidscomplex is!

Kunnen we, in plaats van subjectief te kijken naar wat we als onwenselijk in onszelf zien zodat we het ontkennen en ons er over schamen, er ook objectief naar kijken als naar een feit? Dat betekent het zien en het accepteren als dat wat het is, of het nu een hypocriet masker is, of hebzucht, of een aanval van boosheid, jaloezie of angst. Kunnen we het aanvaarden voor wat het is, ons realiseren dat het deel uitmaakt van ons bewustzijn?

'Sta angst toe zijn eeuwenoude verhaal te vertellen. Luister met aandacht zonder onderbreking, want het vertelt je het verhaal van je eigen angst ... Jij bent die angst zelf. Het feit van het onder ogen zien van angst, zonder tussenkomst van gedachten, is het beëindigen van angst ... De wortel van angst is opgelost.'

(J. Krishnamurti, *Letters to the Schools* p.18). Zo wordt angst niet onder de mat geveegd, genegeerd of ontkend. Ook staan we het niet toe ons te domineren, zelfs niet onbewust.

Hoe is dit mogelijk? Een gevoel als dat van angst, gewelddadigheid of hebzucht begrijpen betekent het herkennen zoals het in ons is, de rampzalige gevolgen te zien. Als we die rampzalige gevolgen helder begrijpen zullen we ze vermijden, zoals we een fysiek gevaar vermijden.

'Als je iets eet dat je een vreselijke buikpijn bezorgt, dan ga je niet door met eten, of wel soms? Je zet het onmiddellijk weg. Dus wanneer je je werkelijk realiseert dat jaloezie en ambitie giftig zijn, venijnig, wreed en zo dodelijk als de beet van een cobra, dan word je je daarvan bewust. Maar weet je, het denken wil niet van zo dichtbij naar deze dingen kijken; het heeft daar gevestigde belangen bij en

het weigert toe te geven dat ambitie, jaloezie, hebzucht en lust vergif zijn.'

(J. Krishnamurti)

Zo zijn strenge zelfobservatie en moedige zelfkennis noodzakelijk met het oog op het bewuste zelf. Maar we ervaren allemaal dat er iets is dat verder reikt dan het bewuste zelf. En als we dat ervaren, zouden we daaraan liever trouw zijn en niet aan ons bewuste zelf van ieder dag.

Hoe ervaren we dat? Bijvoorbeeld bij het knagen van het geweten, bij een drang om iets onverklaarbaars te doen, bij een impuls van liefde of devotie, in momenten van inspiratie. Dan stijgen we heel spontaan boven onze normale staat van bewustzijn uit naar een staat van geluk, een uitbreiding van het bewustzijn die we gewoonlijk niet kennen. *'De ware aard van de mens is gelukkig. Het geluk is aangeboren in het Zelf. Zijn zoektocht naar geluk is het onbewuste zoeken naar zijn ware Zelf. Het ware Zelf is onvergankelijk; als een mens het vindt dan vindt hij een geluk waaraan geen einde komt.'* (Ramana Maharshi). Dit is anders dan gewone emotie, alhoewel emotie het kan weerspiegelen en proberen terug te roepen.

Laten we kijken naar de hierboven genoemde voorbeelden van het spontaan trouw zijn aan onszelf. We kennen allemaal het effect van het geweten. We zijn bijvoorbeeld in moeilijkheden. Misschien deden we iets verkeerd en zijn we betrapt. We zien een uitweg door het vertellen van een leugen. Maar tegelijkertijd is er een sterke drang om de waarheid te vertellen, om toe te geven wat we deden. Die sterke drang is het geweten. Als we er niet naar luisteren zijn we ongelukkig, het 'achtervolgt' ons. Als we wel luisteren en geen rekening houden met de consequenties voelen we ons tevreden, on-

belast, vrij. Ook zouden we de drang kunnen hebben om iets te doen dat onzinnig lijkt. Iemand die ik ken vergezelde eens een katholieke vriend naar een kerkdienst in Frankrijk. Zij wilden daarna gaan paard rijden en mijn vriendin had een grote som geld bij zich om een mooi zadel te kopen dat ze had laten maken. Plotseling kreeg ze een onweerstaanbare drang om dat geld in een oude tas te stoppen die iemand had achtergelaten op de stoel naast haar. Ze kon het niet weerstaan en schoof het geld in de tas. Kort daarna verscheen een oude vrouw die vreselijk dik was en kennelijk ziek, gekleed in lompen en die ze vurig had zien bidden. Zij pakte de tas en verliet de kerk. Ze wist het niet, maar het was misschien het antwoord op haar gebed. Mijn vriendin was niet langer bezig met het mooie zadel. Ze was onverklaarbaar gelukkig en in de wolken, ofschoon haar vriend die gezien had wat ze deed haar een idioot noemde. Als we het juiste hebben gedaan, ook al lijkt het onredelijk, is er altijd dat diepgaande geluk. We zijn dan trouw geweest aan onszelf.

Het ware Zelf is onvergankelijk; als een mens het vindt, dan vindt hij een geluk waaraan geen einde komt.

Een derde voorbeeld: als we verliefd worden voelen we ons soms alsof we het universum zouden kunnen omhelzen. Het is een staat van groot geluk en een uitbreiding van bewustzijn, ofschoon dit gevoel gewoonlijk niet lang duurt. Ten vierde: in momenten van devotie, ongeacht waarvoor, voelen we grote vreugde, een uitbreiding van bewustzijn. Ten vijfde: we kunnen inspiratie ondervinden als we naar mu-

ziek luisteren, misschien ons er één mee voelen. De Amerikaanse dichter Walt Whitman drukte het zo uit: *'Het orkest wervelt me verder dan Uranus vliegt/ het wringt zoveel bezieling uit me waarvan ik niet wist dat ik die bezat.'* (*Song of Myself*). Hoeveel groter zal de inspiratie zijn van de componist en van de artiest, de danser, de dichter?

Wat hebben zulke ervaringen gemeen? In die extase en in die uitbreiding van het bewustzijn gaan we verder dan ons dagelijks bewustzijn, verder dan gezond verstand en logica, maar ook verder dan gewoon sentiment. We voelen ons meer levend dan ooit. We zijn dichter bij de ziel van de dingen, dichter bij de eenheid van alles, het hart van het universum. Is dat niet onze ware aard, onze bron en onze uiteindelijke bestemming? De mens is niet alleen. Geen mens is een eiland. We zijn de wereld. Hoe en waarom vervielen we in onze huidige verdrietige toestand, onze ware aard verzaakend, afgescheiden van anderen? Hoe kunnen we die staat weer ontdekken, weer worden wat we zijn?

Een hindoe geschrift uit de oudheid, *Pratyabhijñā Hridayam*, verklaard door Dr. I.K. Taimni onder de titel *The Secret of Selfrealisation* (Ned: *Het geheim van Zelf-realisatie*. UTVN), legt het volgende uit: *'De Allerhoogste Werkelijkheid... als universeel bewustzijn ... is de uiteindelijke oorzaak van openbaring'* (het ontstaan van een universum, aforisme 1, blz. 20). *'Het atma (de individuele monade) is slechts een samenge-trokken vorm van het Universele Bewustzijn. Hoewel het niets anders is dan zuiver bewustzijn, wordt het verduisterd door de mentale wereld van de persoon die deze vult.'* (aforisme 4, blz. 29). Met andere woorden: het individuele geestelijke zelf of *Âtmâ* is de allerhoogste

werkelijkheid, maar wordt beperkt door illusie en samengetrokken tot een punt van bewustzijn.

'Het is louter de Allerhoogste Werkelijkheid die, neerdalend van het niveau van zuiver Bewustzijn, wordt tot het individuele denkvermogen, doordat deze samengebundeld wordt tot en ééngemaakt wordt met de beelden en objecten die aanwezig zijn in het veld van bewustzijn.' (aforisme 5, blz 32 en 33). Zo is het denkvermogen een afgeleide of verlaagde vorm van de Werkelijkheid zelf. Het ontstaat als zuiver bewustzijn neerdaalt in een lagere staat.

Dan gebeuren er drie dingen: 1. Bewustzijn daalt neer vanuit zijn staat van eenheid naar een staat van verdeeldheid 2. Het denken richt zich naar buiten 3. Er ontstaat een verlies van het bewustzijn van onze ware aard. De goddelijke monade is verborgen in het psychische mechanisme (*kâma manas*).

De allerhoogste Werkelijkheid die we werkelijk zijn kan vergeleken worden met wit licht. Het denken en de emoties, ons normale bewustzijn kan gesymboliseerd worden door de kleuren van het spectrum. Het denkvermogen is voortgekomen uit zuiver bewustzijn. Het houdt de monade (of *Âtmâ*) gevangen. Het individuele denkvermogen is slechts een afgeleide van het geestelijke en het heeft los van het geestelijke geen bestaan. Afgeleid van Goddelijk Bewustzijn kan het denkvermogen terugkeren naar dat Bewustzijn.

Maar ondertussen *'vervult de microkosmische ziel in gebondenheid de vijf goddelijke functies ...'* (aforisme 10, blz. 49) Deze functies zijn openbaring, gebondenheid of verwikkeling, ideatie, vermeerdering en oplossing. Zij kunnen ons doen denken aan de twaalf *nidâna*'s in het boeddhisme, de ketting van oorzaken die leidt naar smart: de

dorst naar leven en het opdoen van ervaringen die uiteindelijk leidt naar geboorte, dood en wedergeboorte. Het kan ons doen denken aan de *klesa's* in de *Yoga Sutra's*: onwetendheid van de ware aard van de dingen veroorzaakt het niet kennen van onze eigen aard, zoals het idee dat we van anderen afgescheiden zijn, met als resultaat begeerte en afkeer en het verlangen om ons bestaan als een afgescheiden wezen voort te zetten.

We zijn de goddelijke vonk die één is met de goddelijke vlam. We dalen af in de wereld van betrekkelijkheid en illusie. We verliezen onze ware aard. We moeten die aard herwinnen door een lang en moeizaam proces. Waarom verlieten we ons gelukkig bestaan? Als onze ware aard zaligheid is, waarom moeten we het dan met zoveel moeite herontdekken? Wat is het nut van al die moeite? We kunnen ons ook afvragen waarom we een berg beklimmen als er ook een bergtrein of een skilift is. Is het niet zo dat het gevoel bij het bereiken van de top anders is als dat met moeite, ongemak en gevaar gepaard ging? Kunnen we dat creativiteit noemen? Als we de berg van extase bestijgen met behulp van verdovende middelen zullen we gauw weer naar beneden vallen en ons ernstig verwonden. Maar als we het eeuwenoude pad volgen van rechtvaardigheid, zelfdiscipline en zelfvergetende liefde, zullen we een oogst thuis brengen van ervaring en wijsheid.

Ons ware zelf is een vonk van de Ene Goddelijke Vlam. Dit betekent dat alle andere mensen, alle andere wezens ook vonken zijn van de Ene Vlam. Dus het trouw zijn aan onszelf in de diepste betekenis betekent het trouw zijn aan die Ene Goddelijkheid die alle ande-

ren is. In *De Geheime Leer* (deel I [120], Ned. TUP 150) lezen we:

'Hef uw hoofd op, o lanoo; ziet u één of talloze lichten boven u, die branden aan de donkere middernachtshemel?'

'Ik neem één vlam waar, o gurudeva, ik zie daarin talloze niet-afgescheiden vonken schijnen.'

'U hebt goed gesproken. En zie nu om u heen en in uzelf. Hebt u het gevoel dat het licht, dat in u brandt, in enig opzicht verschilt van het licht dat schijnt in uw medemens?'

'Het is op geen enkele manier verschillend, hoewel karma de gevangene geketend houdt en hoewel zijn uiterlijke kleed de onwetende misleidt en laat zeggen 'uw ziel en mijn ziel'.'

Stel je een plafond voor met veel lichtjes. We onderzoeken het en ontdekken dat het plafond een kunstmatig plafond is, een verlaagd plafond met allemaal gaten en dat daarboven aan het werkelijke plafond een lamp hangt. Het licht van de ene lamp schijnt door alle gaten. We zijn vonken van dezelfde vlam, druppels van dezelfde oceaan, gaten in hetzelfde plafond die het licht doorlaat.

Daar we één zijn met allen brengt alles ons dicht bij ons ware Zelf door wat we doen, denken of voelen, door anderen te behandelen als onszelf. En alles wat we doen, denken of voelen terwijl we anderen behandelen als van ons afgescheiden, drijft ons verder weg van ons ware Zelf. Dit is de basis van ware ethiek. Het is affectie, liefde, wijsheid, vreugde en vrede. Trouw zijn aan ons ware Zelf dat alle andere zelven omvat, is de weg naar 'Het'. Maar we zijn alleen maar trouw aan dat eigen Zelf als we 'Het' bewust ZIJN.

Uit: *The Theosophist*, mei 2005
Vertaling FvI