

Leren kijken

– Radha Burnier

De verschillende aspecten van het denkvermogen – het denken, het redeneren en de ego-bouwende – zijn alle verbonden en werken op elkaar in. De gedachtekracht en het vermogen om naar behoren te redeneren kan onderdrukt worden, er kan mee geknoeid worden en het kan verdraaid worden, vooral door ik-versterking.



Er bestaat een bekend gezegde dat het denkvermogen zelf de oorzaak is van het aanleggen van boeien, van het zichzelf vastbinden. Redeneervermogen is eveneens noodzakelijk voor het verbreden van onze horizon, leren zoals kosmologen dat doen, en ook voor gewone harmonieuze relaties. De ik-versterking beïnvloedt echter zowel het redeneren als het denken. Het is de oorzaak van enorme problemen en veel verdriet voor de mens. Eén deel beïnvloedt de andere aspecten van het denkvermogen, maar het denkvermogen kan zichzelf redden, omdat het een groot vermogen heeft tot bewustzijn (potential for awareness).

Dieren zijn niet zelfbewust of egoïstisch, zoals de mens. Wat de mens onderscheidt van andere schepselen is zijn vermogen om logisch te redeneren en de mogelijkheid tot zelfbewustzijn. Deze eigenschappen hebben misschien in zijn ontwikkeling hun nut gehad,

maar zullen hem niet verder brengen. Ofschoon hij voldoende zelfbewust is om te zeggen: 'ik wil dit, ik heb hier last van', enzovoort, is hij nu niet zo zelfbewust dat hij zichzelf volledig kan begrijpen.

Hoe kan het vermogen tot zelfbewustzijn en van bewustzijn in het algemeen toenemen? Men kan dit ook aanduiden met andere namen zoals meditatie en bedachtzaamheid. Een manier hiertoe is het aandacht besteden aan de dingen en niet in een constante staat zijn van haast en afleiding. Een kort gedicht van W.H. Davies begint zo: 'Wat is dit voor een leven, vol met zorgen, als wij zelfs geen tijd hebben om rustig rond te kijken?' In feite wordt het bijna beschouwd als een zonde als we gewoon ergens stil staan te kijken, omdat een deel van de menselijke samenleving vindt dat we iets aan het doen zouden moeten zijn en ons nuttig moeten maken. Gewoon staan kijken, wat blijkbaar nietsdoen is, wordt in het algemeen niet goedgekeurd. Misschien is niet iedereen slachtoffer van dit soort houding, maar de meeste mensen wel, en onbewust voelen zij dat zij iets aan het doen zouden moeten zijn. Aandacht vereist dat we een gevoel van vrije tijd in onszelf moeten voelen, niet altijd moeten voelen dat er objectief werk te doen is, of op de een of andere manier nuttig moeten zijn in ons leven.

Krishnamurti heeft eens geschreven: 'Als u leert over een blad – een lenteblad of een zomerblad – moet u er echt naar kijken, de symmetrie ervan zien, de textuur ervan, de kwaliteit van het levende blad. Er ligt schoonheid, er ligt kracht, er ligt vitaliteit in een enkel blad.'

Ons wordt verteld dat wij, om te leren over het blad, de bloem, de wolken,

de zonsondergang of de mens, er met grote intensiteit naar moeten kijken. Als wij naar onszelf kijken, ontdekken we hoe weinig het ons kan schelen om zo te kijken, of aandachtig te kijken, zodat wij ons bewust zijn van alle eigenschappen van het blad, zijn symmetrie, zijn textuur, zijn vitaliteit. Krishnamurti heeft ook geschreven over een dood blad – nadat het op de grond gevallen is – , hoeveel schoonheid er zit in het stervende blad. Wij moeten ons echter niet gehaast voelen; wij moeten een gevoel van vrije tijd hebben, van de noodzaak om het leven in welke vorm dan ook te begrijpen – een blad, een wolk of een mens. In de yogaleringen wordt wel gezegd dat wij er volledig met onze aandacht bij moeten zijn, of we nu ons haar kammen, eten, praten, luisteren of wat dan ook. Het is niet gemakkelijk, maar we moeten ergens beginnen.

Wij weten wat het is om verstrooid te zijn. Wanneer wij eigenlijk iets aandachtig, volmaakt zouden moeten doen, zijn we deels ergens anders; niet het hele denkvermogen is aanwezig. Pas wanneer de energieën van het denkvermogen bijeen zijn, ontstaat er de intensiteit van kijken, zien en begrijpen. Wanneer wij al onze zintuigen en de volheid van het denkvermogen gebruiken, wanneer er aandacht is, ontdekken wij wat relatie betekent. Anders komen we misschien iemand tegen, of kijken we naar een plant of een bloem, maar zijn er niet echt mee verbonden. Onze ogen kijken misschien, maar ons bewustzijn is niet vrij; als wij kijken met volledige aandacht, dan zien we veel dingen die zich niet openbaren wanneer we er nonchalant naar kijken.

Relatie en kennis

Relatie is niet uiterlijk, het is een gevoeligheid, een gevoel van dichtbij zijn waarbij barrières wegvallen en verdwijnen; en dan is er een gevoel van harmonie met dat waarnaar we kijken. Als we waarlijk kijken naar een rozenplant, voelen we harmonie en schoonheid. Als het echter deel uitmaakt van een afgeleide beweging van het denkvermogen, dan ontstaat zo'n gevoel niet. Daarom kan hetzelfde voorwerp voor de ene mens prachtig en beminnelijk lijken en voor de ander niet. Dit zien en kijken naar dingen, dit aandacht geven, moet vrij zijn van waarnemingen die prettige gevoelens of afkeer scheppen.

Nu we het hebben over liefde: Krishnamurti zei dat het is als het schijnen van de opkomende zon; hij schijnt overal op, zijn tedere licht valt overal op en openbaart een nooit eerder geziene schoonheid: de vogel die zijn ochtendactiviteiten begint, de kleur van het gras en van de planten, zo veel dingen worden dan belicht. De liefde van het bevrijde individu is ook zo – een volkomen afwezigheid van dingen die men prettig vindt of akelig, hetgeen geen aantrekking is ook geen afstoting. Het ego drukt zich uit op allerlei manieren, maar hoofdzakelijk in termen van prettige en onaangename dingen. Weten is niet een grote sprong naar een toestand van buitengewoon bewustzijn. Geen enkele bloem ter wereld opent zich in een oogwenk. Wij moeten eraan werken, zoals een hovenier zijn land bewerkt. Als dat land moet uitgroeien tot een prachtige tuin met mooie bloemen van allerlei soorten kan hij geen zaad zaaien en met vakantie gaan. Hij moet er zijn om de zaadjes te beschermen als ze ontkiemen, hij moet oplet-

ten dat er geen onkruid groeit, dat ze de juiste hoeveelheid water krijgen, dat ze schaduw krijgen tegen te felle zon enzovoort. Dit moet elke dag gebeuren; je kunt zelfs geen week met vakantie. Om deze kwaliteit van bewustzijn aan te kweken in onszelf moeten wij eraan werken.

Om te beginnen moet deze kwaliteit van aandacht in het dagelijks leven ontstaan zonder weer een soort zelfpreoccupatie te worden. Misschien is dit één van de aspecten van juist geheugen. Wij verdwalen in wat wij aan het doen zijn in de wereld, in de patronen en gewoonten van ons eigen denken en plotseling worden wij een beetje wakker. Dat 'ontwaken van het denkvermogen' behoedt ons voor binding en voert ons in de richting van bevrijding. Het helpt ons te kijken zonder affectie of afkeer; dat potentieel bestaat in ieder mens. Het is misschien al een beetje opengegaan, of misschien niet, maar de mogelijkheid tot ontwaken ligt in iedereen. Wij kunnen dus met diep respect naar iedereen kijken, omdat ieder mens dat vermogen heeft om te groeien.

In staat zijn te kijken, zonder aangesproken of afgestoten te worden, zonder te zeggen 'ik houd ervan of ik heb er een hekel aan', dat betekent zich geen zorgen maken over uiterlijke niemendalletjes, of iemands huid zwart is of geel. Hetzelfde zaad is diep van binnen geplant – dit zaad dat zal uitgroeien tot vrijheid van geest. De Bhagavad Gita spreekt hier meer dan eens over. Het verlichte denkvermogen dat uitgroeit tot wijsheid heeft een toenemend vermogen om de ware gelijkheid van alle dingen te voelen – niet de oppervlakkige ongelijkheid die mensen zorgen baart. Oppervlakkig gezien is er geen gelijkheid: overal verschilt

intelligentie, eerlijkheid is niet even sterk, niet alle mensen zijn even vriendelijk. Uiterlijk is er dus geen gelijkheid, maar toch is er de fundamentele basis voor gelijkheid. Zelfs een diamant en koolstof zijn gelijkwaardig. Wij denken dat de diamant heel kostbaar is, maar zij is slechts koolstof, niets meer. Alle dingen zijn gemaakt van een paar substanties in het universum. De substanties, de wetten, de ingrediënten van welke structuur ook – die zijn hetzelfde.

Daarom wordt de houding van iemand die oplettend is steeds waarachtiger, omdat relaties op een dieper niveau liggen. Er is een groter bewustzijn in het denkvermogen en een diep gevoel van respect voor alles, omdat wij inzien dat zij alle fundamenteel gelijkwaardig zijn. Een van de Upanishads, die zoals wij weten beschouwd worden als grote spirituele teksten, bevat een beroemde passage. Een zekere wijze man, één van de wijzen op aarde, legt aan zijn vrouw uit dat de vrouw niet kostbaar is omdat zij zijn vrouw is, zij is kostbaar omdat zij is wat zij is. Zo is het bij iedereen. Diep van binnen bestaat deze potentie die de mens in staat kan stellen zichzelf te bevrijden van alle ketenen en illusies. Wanneer er echt bewustzijn is, kunnen wij misschien uitgroeien tot oneindigheid.

Hoe denken veranderd wordt

Als wij leren geen voorkeur en afkeur te hebben, niet alle kanten op geslingerd te worden vanwege aantrekking en afstoting, als wij geen gevoel voor superioriteit en minderwaardigheid aankweken, gemeten op een schaal die wij zelf verzonnen hebben, zullen wij waarschijnlijk groeien van een gevoel

van vriendschap, affectie en beminlijkheid naar steeds meer besef van de ware aard van liefde. Er bestaat het gevaar van zelfpreoccupatie, te veel aandacht geven aan wat wij aan het doen zijn en dan vormt zich een obsessie. De vraag die voor ons ligt is hoe te leven op een ontspannen manier, zonder ambitie, door te beginnen waar wij zijn.

De Vietnamese leraar Thich Nhat Hanh verklaart dingen soms op een manier die er aanvankelijk uitziet als nogal op effect gericht. Hij heeft het bijvoorbeeld over oranje meditatie. Het enige wat hij bedoelt is dat wij ons, als wij een sinaasappel eten, bewust moeten zijn hoe wij dat doen, hoe wij hem schillen, waar wij de schil laten. Dit zou deel van de training kunnen vormen. Waakzaamheid, zelfbewustzijn, moet plaatsvinden zonder ambitie, en alleen dan is het veilig. Anders worden wij nog zelfzuchtiger dan tevoren. Daarom zouden wij misschien onze aandacht zowel moeten richten op de wereld van de natuur, als op die van de menselijke samenleving. Wij kunnen ons daarvoor niet afsluiten in een poging onszelf te verbeteren. Wij moeten ons bewust zijn van wat er aan het gebeuren is, en de problemen die wij creëren in het leven, zoals oorlog; alleen is oorlog nu veel gevaarlijker geworden. Waarom willen mensen in een toestand van conflict zijn, altijd op zoek zijn naar pleziertjes? Wat is het dat zozeer in onszelf ontbreekt dat wij genot moeten najagen?

Als wij naar de wereld kijken, denk ik dat wij ons bewust worden van de diepere kant van de menselijke conditie. Wat is de aard van lijden? Wat begrijpen wij door dood of leven? Er zijn veel diepgaander vragen die mensen

gesteld hebben waarin wij ons zouden kunnen verdiepen, naarmate wij doorgaan met het onderzoeken van de aard van het leven. Als wij ons bekommeren om wat er buiten gebeurt en om wat er in ons eigen bewustzijn gebeurt, dan gaan we op een uitgebalanceerde manier vooruit en worden wij niet de hele tijd verstrikt in de ethos van de wereld van vandaag.

Mevrouw Blavatsky schreef erover dat het leven een reeks van kleine momenten van wakker worden (*awakenings*) is. Wij kijken naar het blad en wij ontwaken voor zijn symmetrie, zijn textuur, zijn schoonheid. Wij kunnen dit niet wegwuiven door te zeggen ‘Welk nut heeft het te ontwaken voor een dood blad?’ Dat is misschien niet belangrijk, maar door het kleine ontwaken dat in ons bewustzijn plaatsvindt, het feit dat wij oplettend kijken naar dat blad of naar onze vriend, worden wij ons op een dieper niveau bewust van wat wij zien. Beetje bij beetje ontwaken is belangrijk, want het leert ons te ontwaken tot hoe het ego functioneert, soms zo sluw en subtiel dat wij niet beseffen dat dit het ego is. Wij geloven misschien zelfs dat wij grote

dienstverleners zijn, dat wij prachtige dingen doen, maar in feite worden wij misschien alleen maar geregeerd door het zelfzuchtige denkvermogen. Wij moeten goed zorgen voor het ontwakende denkvermogen, het denkvermogen met inzicht; we moeten het verzorgen zoals wij dat met een tuin zouden doen, als wij belangstelling hebben voor de tuin.

Als wij op iedere manier bewuster worden – we zien meer, we horen meer, we denken meer na en we hebben meer sympathie en een gevoel van verbondenheid dat niet wordt beïnvloed door niemendalletjes op het uiterlijke niveau, dan zal dat misschien de kwaliteit van ons leven veranderen. Wanneer ons denken helder wordt en ons redeneren logisch, niet vervormd, dan zal onze hele aard harmonieuzer worden. Al deze mogelijkheden zitten in het denkvermogen vervat. Denken heeft zijn beperkingen, maar deze kunnen afgebroken worden. Denken kan deel gaan uitmaken van een toenevend, uitbreidend begrip, en wijsheid in leven en verbondenheid.

Uit: *The Theosophist* van februari 2008
Vertaling: AMI