



Bewustzijn, mededogen en overpeinzing Deepa Padhi

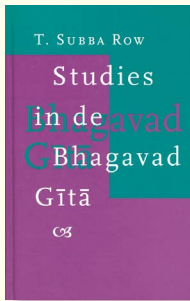
Deepa Padhi is International Vice President van de Theosophical Society (Adyar), TS. Zij is afgestudeerd in de filosofie, en houdt zich in India intensief bezig met de Theosophical Order of Service (TOS) met projecten op het gebied van onderwijs en het voorkomen van geweld tegen vrouwen.

Zij gaf deze lezing *Consciousness, Compassion and Contemplation* op het elfde wereldcongres van de TS in augustus 2018 te Singapore.

In de meest omvattende betekenis is **bewustzijn** één, omdat het meervoud ervan ondenkbaar is. Het is ongemanifesteerd, eeuwig, oneindig en onvoorwaardelijk. In de woorden van Annie Besant: *Bewustzijn is de ene werkelijkheid... Hieruit volgt dat elke werkelijkheid, waar dan ook, voortkomt uit bewustzijn. Dus alles dat wordt gedacht IS. Dat bewustzijn waarin alles zich bevindt, zowel het mogelijke als het werkelijke, noemen we 'absoluut bewustzijn'. Het is het al, het eeuwige, het oneindige, het onveranderlijke (A Study in Consciousness, bladzijde 29). Dr. Besant gebruikt het woord 'bewustzijn' als synoniem voor 'leven'.*

Het ene absolute bewustzijn schept het universum uit eigen wil. Wanneer bewustzijn het gemanifesteerde universum wordt, raakt het onderhevig aan tijd en verandering. Dit gemanifesteerde bewustzijn, het universele bewustzijn, staat bekend als God, als Saguna Brahman (de eeuwige, getooid met attributen of hoedanigheden), of als Ishvara. Tijdens de schepping splitst het oorspronkelijke bewustzijn zich in een subjectieve polariteit als kosmische intelligentie (purusha, zuivere geest) en in een objectieve polariteit als kosmische energie (prakriti). Zo ontvouwt het zich als het universum met een veelheid aan entiteiten, levend en niet-levend, bezielde en niet-bezielde, beweeglijk en onbeweeglijk. Dit universele bewustzijn is slechts een deel van het grenzeloze absolute bewustzijn. In de *Bhagavad Gita*, X-42 (Dra. C. Keus, Deventer 1999, bladzijde 80) wordt gezegd: *Dit ganse universum doordrongen hebbend met een uiterst klein deel van Mijzelf, blijf Ik (die Ik ben).* Dr. Annie Besant gaat hier verder op in: *Die wonderbaarlijke individualiteit gaat niet verloren; slechts een deel daarvan is voldoende voor het leven van een kosmos. De logos, de overziel, blijft de god van zijn universum (A Study in Consciousness, bladzijde 13).*

In de metafysica van het hindoeïsme, zoals deze naar voren komt in de drie canonieke teksten van Prastanatrāyī (de *Upanishads*, *Bhagavad Gita* en *Brahma Sutra*),



wordt kosmocentrische eenheid beschouwd als de basiswaarheid: *Sarvam khulu idam Brahma* ofwel *Alles in dit heelal is Brahman* (bewustzijn), zegt de *Chandogya Upanishad*. In de *Bhagavad Gita* wordt gezegd: *Weet dat ik zowel de oorsprong als de ontbinding ben van al het materiële en al het spirituele in deze wereld* (VII-6).

Het universele bewustzijn, dat in de mens verschijnt als rede en zelfbewustzijn, is slapend aanwezig in de vorm van mogelijkheden in de materie. H.P. Blavatsky (HPB) stelt: *Het occultisme aanvaardt niets anorganisch in de kosmos... ALLES IS LEVEN, en elk atoom, zelfs van een mineraalstof, is een LEVEN, hoewel dat boven ons bevattingsvermogen ligt en voor ons niet waarneembaar is ... (De Geheime Leer I, [248])*. In een andere passage zegt HPB: *Een onderscheid tussen organisch en anorganisch zou te maken hebben met voeding, maar als er geen voeding zou zijn, hoe kunnen de lichamen die anorganisch worden genoemd dan veranderingen ondergaan? Zelfs kristallen ondergaan een proces van groei op basis van een voedingsproces. In werkelijkheid, zoals de occulte filosofie ons leert, is alles dat verandert organisch; het bergt het levensbeginsel in zich, en heeft de potentialiteit tot een hoger leven*. Dit ene absolute beginsel is de eeuwige bron van al het leven, materie en bewustzijn in het universum. Dit houdt een absolute eenheid in die ten grondslag ligt aan de gemanifesteerde wereld en die zich uit in elke levensvorm.

De wetenschap erkent nu de eenheid en onderlinge verbondenheid van alle levensvormen. Om David Bohm, een groot natuurkundige, te citeren: *Uiteindelijk kan het hele universum worden begrepen als een enkel onverdeeld geheel waarin voor een opsplitsing in afzonderlijke en apart bestaande delen geen plaats is (Wholeness and Implicate Order)*. De kwantumtheorie dwingt ons om het universum niet te zien als een verzameling fysieke objecten, maar meer als een ingewikkeld web van relaties tussen de verschillende delen van een verenigd geheel. Deze fundamentele eenheid die aan de manifeste wereld ten grondslag ligt wordt door Bohm *de impliciete orde* genoemd. In de uiterlijke wereld van ruimte en tijd kunnen volgens Bohm dingen en gebeurtenissen wel afzonderlijk of duidelijk onderscheiden schijnen, maar onder de oppervlakte, op het impliciete of trillingsniveau, zijn alle dingen en gebeurtenissen intrinsiek één en onverdeeld naar ruimte en tijd.

Creatie heeft in theosofische zin twee fasen, namelijk die van involutie en die van evolutie. Involutie is een voortschrijdende verstoffelijking of materialisatie van het kosmische bewustzijn, en zodoende van monaden, van de hoogste spirituele tot de meest grove velden van energie. Evolutie is een voortschrijdend spiritueel worden van de monaden, van het grofste materiaal tot de meest subtiele spirituele toestanden. Gedurende de fase van materialisatie wordt het bewustzijn teruggebracht tot zes lagere niveaus waarin de monades diep verzonken zijn. Gedurende de fase van vergeestelijking of spiritualisatie neemt het monadisch bewustzijn de leiding. Het is de theorie van involutie die de potentie en de belofte van de evolutionaire richting aangeeft die leidt tot zelf-transformatie en de realisatie van het één zijn in het leven of bewustzijn.

Sri Aurobindo zegt op eenzelfde wijze dat een allerhoogst bewustzijn dat is afgedaald in materie geleidelijk werkt aan terugkeer door de veelheid van levensvormen die het universum bevolkt, om die te brengen tot een toestand van verwezenlijking van de eenheid die het eigenlijk altijd heeft gehad. Om met Aurobindo te spreken: *Niets is, in boven-mentale zin, echt eindig: het is gebaseerd op een gevoel van alles en allen in ieder, en ieder in alles ... het creëert geen muren van beperking (The Synthesis of Yoga, bladzijde 989).*

Het begrijpen en voelen één te zijn met het gehele universum is een ideaal dat bereikt kan worden in één leven. Het is het hoogst bereikbare in de menselijke ontwikkeling, en alleen de mens kan dit doel bereiken: het is het geboorterecht van ieder individu. Voor het verwerkelijken van het één zijn in het leven zijn twee attributen essentieel - begrip van het universele bewustzijn en de eenheid als allesomvattend startpunt voor alle bestaande wezens, en **mededogen** voor allen. In feite gaan wijsheid en mededogen samen.

De Boeddha benadrukt dat het aankweken van ware kennis (wijsheid) en compassie de twee voorwaarden zijn voor verlichting. *Volgens het boeddhisme, aldus de Dalai lama, is compassie een streven, een bewustzijnstoestand, de wens dat anderen vrij mogen zijn van lijden. Het is niet iets passiefs (het gaat niet om empathie alleen), maar het is vooral een empathisch altruïsme dat anderen actief van lijden bevrijdt. Oprechte compassie omvat noodzakelijkerwijs zowel wijsheid als liefdevolle vriendelijkheid. Het gaat erom dat we de aard begrijpen van het lijden waarvan we anderen willen bevrijden (dat is wijsheid) én dat we een diepe genegenheid en empathie ervaren met andere voelende wezens (dat is liefdevolle vriendelijkheid).*

Wijsheid (kennis) is iets intellectueels dat verbonden is met de linkerhersenhelft; mededogen is een hoogontwikkelde emotie die verbonden is met de rechterhersenhelft. Deze twee worden gewoonlijk als onverenigbaar beschouwd, maar in werkelijkheid zijn zij complementair en allebei noodzakelijk voor zelf-transformatie en verwerkelijking van de eenheid van het bestaan.

In *De Stem van de Stilte* zegt Madame Blavatsky in de verzen 300 en 301: *Compassie is geen eigenschap. Het is de WET der WETTEN-eeuwige harmonie, Alaya's ZELF; een onbegrensde universele essentie, het licht van eeuwigdurende Gerechtigheid, waardoor alles is zoals het zijn moet, de wet van eeuwige liefde. Hoe meer u daarmee één wordt, uw zijn versmolten met het ZIJN daarvan, hoe meer uw ziel zich verenigt met dat wat IS, des te meer u VOLMAAKTE COMPASSIE zult worden (bladzijde 90 uit Drie Wegen, één Pad).*

Compassie of mededogen is de manifestatie van liefde. Net als bewustzijn is liefde universeel en goddelijk. Het is een natuurlijk bindende kracht in het universum. Dit is de reden dat de oude zieners de werkelijkheid hebben aangeduid als 'sat chit ananda'. Sat betekent 'bestaan', chit 'bewustzijn' en ananda 'gelukzaligheid, of pure, verenigende liefde'. Gelukzaligheid, in het Engels 'bliss', is niet als concept te vatten, maar kan alleen worden ervaren. Mededogen of compassie wordt in het Merriam-Webster woordenboek gedefinieerd als een bewustzijn dat met anderen meevoelt,

een sympathisch bewustzijn dat de ellende van de ander aanvoelt en daarbij het verlangen heeft om dit te verlichten. Het is geen enkelvoudige kwaliteit, maar omvat ook andere deugden zoals vriendelijkheid, liefde, tolerantie, empathie, geweldloosheid, generositeit, onzelfzuchtigheid en vrede. Vrede begint met een liefdevolle glimlach, zegt Moeder Teresa. Het kan zich uitbreiden van het individu naar iemands buurt, land en de wereld. Vrede zal overal zegevieren door een glimlach alleen. Liefde, vrede en mededogen zijn woorden die eenheid aanduiden en betekenen.

J. Krishnamurti zei vaak: *Jij bent de wereld, de wereld is jou*. Uit deze eenheid of heelheid ontstaat mededogen, en daarover zei hij: *Mededogen is mededogen. Het is niet jouw mededogen of mijn mededogen. Natrium is natrium, niet jouw natrium of mijn natrium. Op het moment dat je uitspreekt mededogend te zijn, ben je dat niet meer, want dan treedt een gevoel van afgescheidenheid in. Dan verdwijnt compassie, want die bloeit alleen in een toestand van heelheid*.

De Boeddha onderwees mededogen voor allen. Nirvana zou niet door een boeddhist moeten worden nagestreefd voor hemzelf alleen (dat zou zelfzuchtig zijn), maar voor de mensheid als geheel. Een bekende soefi-heilige zei: *Als mensen dicht bij God willen komen, dan moeten zij hem zoeken in de harten van mensen. Het is beter om blijdschap te brengen in één enkel hart, dan om vele heiligdommen op te richten voor verering en gebed; het is beter om één ziel te bekeren met vriendelijkheid, dan om duizend slaven vrij te laten*.

De leerstellingen van alle grote godsdiensten zijn het erover eens dat mededogende dienstverlening jegens alle levensvormen essentieel is voor de verwerkelijking van het ene absolute principe. De Meesters, heiligen en mystici van onze planeet zijn uitermate mededogend, omdat zij inzien dat het zelf verblijft in alle wezens, en dat alle wezens verblijven in het zelf. Eind negentiende en begin twintigste eeuw leefde Sai, een grote heilige, in Shirdi, in India. Hij voelde zelf de slagen op zijn rug bij het zien van een paard dat geslagen werd. Bij een andere gelegenheid vroeg hij een vrouw om wat eten voor hem te halen, omdat hij zich hongerig voelde. Toen de vrouw met eten kwam voerde hij het aan een hond die aan het blaffen was en voelde zijn eigen hongergevoelens verdwijnen toen hij de hond zag eten. Zijn diepe harmonie met alle schepselen kwam voort uit dit zich één voelen met de bron zelf van al het bestaan. Voor degenen die heelheid hebben verwerkelijk is alles één en heilig; zij behandelen elke vorm van leven met mededogen, met liefdevolle zorg en eerbied. Zij kunnen de wereld nooit met de ogen van materialisten zien die anderen beschouwen als voorwerpen die gebruikt, misbruikt of genoten kunnen worden. Zij zijn niet in staat om anderen schade toe te brengen, zwakkeren te exploiteren, dieren te doden of een bos te plunderen. Zij voelen namelijk alle schepselen als deel van zichzelf.

Om je met alles te identificeren, moet je er in leven en het doorleven. Je leert dan om met andere voelende en niet-voelende wezens samen te leven, en om gevoelens van liefde, zorg en mededogen te ontwikkelen. Een werelds leven is op zich niet onverenigbaar met het spirituele leven. Dat zou wel het geval zijn als men louter in en voor de zinnen zou leven. Als individu kan men zijn bewustzijn immers laten uitstijgen boven het lichamelijke, boven dat lichaam dat met zijn afscheidende denkvermogen

voor wereldse pleziertjes abusievelijk een aparte en onafhankelijke identiteit denkt te creëren.

Hedentendage is de mensheid verstrikt in een existentiële paradox. Aan de ene kant zijn in alle landen en werelddelen mensen samengebracht door de wonderen van wetenschap en technologie. Zo kunnen we bijvoorbeeld in een heel korte tijdspanne andere werelddelen bereiken, en kunnen we dingen bekijken die op verafgelegen plekken plaatsvinden. Hoewel we gedwongen zijn om samen te leven, moeten we nog leren en in praktijk brengen hoe we samen leven met liefde, mededogen, vrede, echte bezorgheid en respect voor elkaar.

Vanuit spiritueel standpunt wordt van de mens verwacht dat hij zich verheft, om de eenheid te verwerkelijken die aan de diversiteit ten grondslag ligt. De oude zienswijzen leggen nadruk op de noodzaak om dit gevoel van broederschap uit te breiden naar planten en dieren, zelfs tot de zogenaamde niet-levende entiteiten: al het bestaande heeft immers deel aan dezelfde essentie, en is met alles verbonden. Zo kennen de *Upanishads* het concept van een kosmische familie, Vasudaiva Kutumbakam. Zowel in sociaal als spiritueel opzicht is dit een ideaal om na te leven. Zolang we echter niet globaal kunnen denken zal een werkelijk globaal leven niet meer dan een utopie zijn. Het is nodig om werkelijk diep vanbinnen, in de kern, te transformeren, om de roest en het vuil dat over zoveel jaren of levens is verzameld flink van ons af te schudden. Wat urgent nodig is, is een andere manier van gewaarworden en van denken, bij ieder individu.

Een dergelijke verandering kan plaatsvinden door het beoefenen van **overpeinzing** of contemplatie, door beschouwende bespiegelingen. Contemplatie of overpeinzing heeft te maken met bewustzijn. Eén van de definities is 'de volgehouden, voortdurend gerichte aandacht van het denkvermogen op een bepaald onderwerp'. Het behelst constante waakzaamheid en inzet, commitment. Zodra het doel is vastgesteld, ben je gecommitteerd om het te bereiken en genereer je een aanhoudende stroom van gedachten in die richting. Contemplatie is een middel tot zelf-transformatie en tot het verbreden van de grenzen van compassie.



Op bladzijde 35 van *Drie Wegen, één Pad* staat in *De Stem van de Stilte* van H.P. Blavatsky: *Het denken is de machtige verdelger van het Werkelijke*. Ons begrijpen en onze waarneming van de wereld, of de werkelijkheid om ons heen, wordt mogelijk door de inzet van het denken. Alle kennis vergt een manier van waarnemen en een wijze van interpretatie. Zoals het denkvermogen is, zo is ook de waarneming van de werkelijkheid. Nodeloos te stellen dat denkvermogens en mentale constructies allemaal individueel bepaald zijn, omdat elk individu nu eenmaal zijn eigen pad van evolutie volgt en op een bepaalde sport staat van de evolutieladder. Wanneer je de wereld waarneemt via je denkvermogen, dan is dat jouw eigen wereld. Zo vormt het denkvermogen, dat verondersteld wordt ons een waar beeld van de werkelijkheid te geven, in feite een belemmering in het proces om de werkelijkheid in zijn maagdelijke staat van eenheid waar te nemen! Het

denkvermogen staat echter niet zelf aan het roer: het bewustzijn is de baas en die gebruikt het denkvermogen als instrument. Het bewustzijn neemt waar en is de baas over alle handelingen. Door blind geloof, bijgeloof, vaste denkpatronen of mindsets, door negatieve emoties zoals jaloezie, zelfzucht en haat geeft het denkvermogen een gefragmenteerd en vervormd beeld van de werkelijkheid, van mensen en dingen om ons heen. De eerste stap bij contemplatie of overpeinzing is dan ook de focus van het denkvermogen op één gedachte te richten, namelijk de eenheid van het zijn, de eenheid van alle leven. Met een voortdurende gerichtheid hierop blijft deze gedachte op de voorgrond, en zullen andere gedachten langzaamaan verdwijnen en oplossen. Zo verandert overpeinzen of contempleren, wat begon als een oefening om zich te blijven richten op een bepaald concept, in een ervaren. Het oprecht en betrokken beoefenen van contemplatie mondt uit in het ervaren van verbondenheid met alle mensen en dingen, in een zich één voelen met het al, het grotere Zelf, het universele bewustzijn.

Als je op een dieper niveau van bewustzijn wakker bent, dan leef je het leven in een andere dimensie, wáár je je ook bevindt: bij familie, op het werk of bij algemene bijeenkomsten. Een dergelijk waarnemen van eenheid leidt op natuurlijke wijze tot harmonie, tot delen, tot dienstbaar zijn en liefhebben. Hierdoor verandert de dimensie van hoe men het leven waarneemt en ervaart.

De wereld bevindt zich momenteel in een overgangsfase. De oude orde is voorbestemd om te veranderen en plaats te maken voor een nieuwe. De samenleving heeft behoefte aan nieuwe zingeving, een nieuwe dimensie van leven, een nieuw systeem.

Het toepassen van theosofie in de praktijk voorziet in deze behoefte. Praktische theosofie legt de nadruk op het beoefenen van contemplatie en overpeinzing, met een vastbesloten wil, met doorzettingsvermogen en met betrokkenheid. Dat stelt de mens in staat om de onderliggende verbindingen en de diepere verwantschap te voelen met andere wezens en dingen. Als resultaat daarvan zullen onverdraagzaamheid, overheersingsdrang en vijandigheid plaatsmaken voor gelijkwaardigheid, begrip en mededogen. Het gefragmenteerde bewustzijn zal zichzelf hierdoor terugvinden als zijnde geïntegreerd met het universele bewustzijn, in alles aanwezig, zowel in de micro- als in de macrokosmos.

Dit artikel verscheen ook in *The Theosophist* van februari 2019.
Vertaling: Peter Le Poole