

Mij, mezelf en ik

Begin de dag met een moment stilte, meditatie, een gebed, muziek of wandeling naar gelang het beste deze dag bij je past.

Ontbijt eventueel licht en lees vervolgens onderstaande tekst en overweeg deze.

Studie -gevoel

Als we iets gedaan hebben, dan zeggen we meestal dat heb 'ik' gedaan. Of als een ander iets gedaan heeft, dan zeggen we dat heeft 'hij' gedaan. Hetzelfde geldt voor als je iets zegt. 'Ik' heb dat en dat gezegd. Hetzelfde geldt ook voor gevoelens en emoties. 'Ik' voel me vandaag zo ellendig. 'Ik' ben boos.

--- wat betekent deze tekst voor je ---

Wat niemand kan ontkennen is dat 'ik' bestaat. Iedereen zal zeggen 'je ziet het toch, ik heb een lichaam, dus besta ik'. Of zoals Descartes zei 'Cogito ergo sum' ("Ik denk dus ik ben"). Je kunt je dan afvragen, 'hoe weet je dat je bent?'.

--- wat betekent deze tekst voor je ---

Wat bedoelen we met 'Ik'. Natuurlijk hebben we een lichaam, het denken, onze gevoelens en emoties, want dat kunnen we observeren of zien. Schijnbaar is er iets dat dit allemaal ziet of waarneemt. Ben je dat allemaal óf datgene dat het waarneemt?

--- wat betekent deze tekst voor je ---

Datgene dat het ziet ligt als het ware achter of voorbij het lichaam, het denken, de gevoelens en emoties. Uitgaande van de gedachte dat datgene dat het lichaam waarneemt van een hogere orde is, zouden we kunnen zeggen dat 'Ik' dat is wat het allemaal waarneemt of gewaar is.

--- wat betekent deze tekst voor je ---

Wat vindt er eigenlijk plaats in het waarnemen of gewaarzijn? In het waarnemen van het denken, zien we tegelijkertijd dat we ('Ik') als het ware in discussie gaan met ons denken. Los nog van het feit of we met iets anders bezig zijn, dan waar we over denken. Dit 'na'denken gaat zijn eigen gang en we verliezen het contact met het werk waar we mee bezig zijn of te wel het leven zelf. Op zich niet fout of goed. Als we tijdens het 'na'denken aan het autorijden zijn komen we toch op de plaats van bestemming. Dit leert ons twee dingen. Enerzijds dat het autorijden plaatsvindt en dat wij dat niet waarnemen en wij ('Ik') het dus ook niet doen. Anderzijds dat het 'na'denken, dat door ons ('Ik') wel wordt waargenomen, ook eigenlijk los van het waarnemen zelf autonoom plaatsvindt; zoals dat nu op dit ogenblik ook gebeurt.

--- wat betekent deze tekst voor je ---

Het autonoom plaatsvinden van het 'na'denken tijdens een activiteit is feitelijk een fixatie of identificatie met het 'na'denken en we zijn gevangen in het web van de gedachten. Een fixatie die ons tevens uit het 'hier-en-nu' trekt of losmaakt van het werken, de activiteiten of het leven dat op dat moment plaatsvindt. Kunnen we deze fixatie of identificatie met het 'na'denken wel 'Ik' noemen? Zeggen we niet vaak, nadat we 'wakker' zijn geworden uit het zogenaamde 'na'denken, 'Ik was in dromenland' of 'Ik was er niet bij' of 'Ik zat even in mijn gedachten verzonken'?

--- wat betekent deze tekst voor je ---

We zeggen dus heel vaak 'Ik', zonder dat we er van bewust zijn wat we eigenlijk gedaan of uitgevoerd hebben. We zijn op de 'automatische piloot' naar huis gereden of hebben zitten dagdromen tijdens het vergaderen. Kunnen we dan wel spreken van 'Ik' als we er ons niet bewust of gewaar van zijn?

--- wat betekent deze tekst voor je ---

Het is niet eerlijk om alleen naar het automatische 'na'denken of de 'automatische piloot' te kijken. Natuurlijk zijn er momenten dat we ('Ik') ons gewaar of bewustzijn van onze activiteiten en handelingen. Hierbij hebben we het niet over uitspraken, zoals 'Ik zie me nog de trap aflopen' of 'Ik hoor me nog zeggen'.

Het gaat om die momenten dat we direct waarnemen wat we bijvoorbeeld doen of zeggen. Als we daar dieper op inzoomen, wat kunnen we dan daarover zeggen?

Stel dat we een band aan het plakken zijn; iets wat we ooit geleerd hebben en al vaker hebben gedaan. Wat bedoelen we dan met 'Ik ben de band aan het plakken? Gaat het denken dan opdrachten geven over hoe we de band moeten plakken. Zegt het denken dan doe het plakbanddoosje open met duim en wijsvinger? Nee, natuurlijk niet. Het doosje wordt gewoon opengemaakt en we zijn ons hiervan bewust of we zien het gebeuren. Is dat wel zo? Zien we het werkelijk gebeuren?

--- wat betekent deze tekst voor je ---

Feitelijk wordt het plakbanddoosje geopend, maar we zien het niet bewust. Ons bewustzijn of 'Ik' is er helemaal niet bij, want we zijn in gedachten al bijvoorbeeld bij de volgende handeling. Het is dus niet makkelijk om ons bewustzijn of 'Ik' erbij te houden. Ditzelfde geldt bij vergaderen. Of wanneer we spreken. Ten eerste kunnen we niet van tevoren bedenken wat we gaan zeggen en als we niet oppassen zitten we tijdens het spreken alweer aan een volgende gedachte te denken.

Blijft over de momenten dat we in een zogenaamde 'flow' zijn in onze werkzaamheden, er helemaal in op gaan. Flow staat gelijk met in het 'hier-en-nu' zijn; anders gezegd helemaal aanwezig of gewaar zijn. Flow betekent stroom of beweging. Wat bedoelen we daarmee? Is daar

wel een 'Ik' aanwezig? Is het kenmerkende van flow juist niet, dat je 'Ik' helemaal verdwijnt in de flow van de werkzaamheden?

--- wat betekent deze tekst voor je ---

Flow of het 'hier-en-nu' lijkt op de pot van klei. De bruikbaarheid van de pot wordt bepaald door de leegte van de pot. Op het moment dat de pot kapot valt, verenigt de leegte van de pot zich met de totale omringende leegte en gaat daarin op. Eigenlijk is er nooit een verschil tussen de leegte in de pot en de pot omringende leegte geweest. Zo is het ook met 'Ik' dat uiteindelijk in de leegte, stilte of vrede opgaat; zelfs voorbij de ervaring en uiteindelijk plezier laat beleven in het zijn.

Bewaar de inzichten in de stilte van het hart.

De ezels en de wasman

Er was eens een dhobi (een wasman), die een aantal ezels bezat om zijn lading te dragen. Op een dag werd hij ziek en hij vroeg zijn zoon de ezels te pakken en ze mee te nemen naar de rivier. De zoon deed wat hem gevraagd werd en probeerde de dieren mee te nemen, maar de ezels wilden geen stap verzetten. Toen hij zag dat ze niet waren vastgebonden, was hij verbaasd en ging bij zijn vader navraag doen. De vader zei: 'Oh, dat had ik je moeten vertellen! 's Avonds raak ik hun voeten aan alsof ik ze vastbindt met een touw en 's morgens raak ik ze weer aan alsof ik ze heb losgemaakt!' De jongen deed hetzelfde en toen begonnen de ezels te lopen. De ezels dachten dat ze niet vrij waren; daarom konden ze niet lopen!

Dit is de staat van alle mensen; dit willen ontkennen is een illusie.

Uit: Goed Gezelschap, pag. 128

Waarnemen van Ik-gevoel

De meeste mensen werken overdag. Sommige werken halve dagen en hebben tijd om een hobby of vrije activiteit te doen. Dit zijn uitstekende activiteiten om te onderzoeken.

Vertretpunt onderzoek

Lees voor je gaat werken of activiteit de onderstaande tekst uit de Bagavad Gita die past bij het onderzoeken van het leven door louter waar te nemen.

Halverwege het werk of de activiteit kun je even stoppen en het onderzoek verfijnen.

Tekst Gita De mens wordt niet bevrijd uit de boeien van handeling door zich te onthouden van handeling; evenmin kan hij alleen maar door zelfverloochening tot volmaaktheid (*siddhi*) geraken. (4)

Thema Arjuna krijgt te horen dat hij geen vrijheid ervaart door zich te onthouden van handeling of er zelfs van weg te vluchten. In beide gevallen ben je niet vrij, want je 'innerlijke gedachten' zijn op zich door je manier van denken gebonden.

Onderzoek 1. Richt de aandacht op **één van de werkoppervlakken**. Misschien word je afgeleid, en wil je liever iets anders doen of ergens anders zijn. Keer terug naar bijvoorbeeld op de kop van de stofzuiger, op de vloer als je stofzuigt; op de kwast of het papier als je schildert; op je voetzolen of de grond als je.

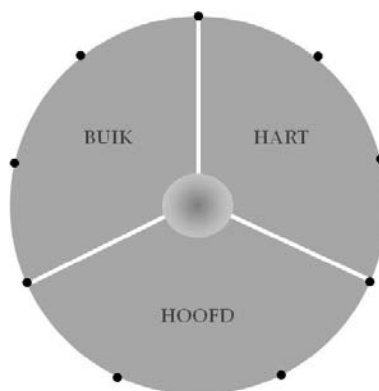
Verfijn *halverwege* werk en/of activiteit het onderzoek.

2. Ontspan en onderzoek alleen het werk. Zie hoe tijdens het werk verlangens, los van het werk, oprijzen en er oordelen en veroordelingen plaatsvinden. Laat het denken en ervaren voor wat het is; slechts denken.

Wat heb je overdag waargenomen?

Je geest denkt en denkt, en je kunt niet vrij zijn van dat proces. Zelfs wanneer je wilt rusten, kan je het niet, omdat je nog aan het denken bent.

Thich Nhat Hanh zei dat hand en geest moeten samenwerken en elkaar niet moeten uitsluiten. Tijdens het observeren zie je dat de handelingen sneller zijn dan de geest kan volgen. De geest zei dan waarschijnlijk 'Laat maar zitten dat observeren' en eiste zijn eigen plaats op in het observeren; waarmee het samenwerken van hand en geest is verdwenen.



Omcirkel hiervoor aan het einde van het werk en/of de activiteit van 'Ik-gevoel' hoe vaak je een aspect hebt waargenomen.

We bekijken hiervoor een aantal duidelijke Ik-signalen. Je kunt de signalen evt. aanvullen.

Ik-signalen	Hoe vaak?				
Ik heb mijn lichaam waargenomen.	1	2	3	4	5
Ik heb mijn impulsen gezien.	1	2	3	4	5
Ik heb mijn gevoelens gezien.	1	2	3	4	5
Ik heb mijn emoties gezien.	1	2	3	4	5
Ik heb mijn gedachten waargenomen.	1	2	3	4	5
Ik heb de waarnemer geobserveerd.	1	2	3	4	5
.....	1	2	3	4	5

Het inzicht in het Ik-gevoel

Begin de avond met een moment stilte, meditatie, een gebed, muziek of wandeling naar gelang het beste deze dag bij je past.

We zijn de hele dag bezig geweest en als het goed is hebben we van alles gezien in de geest en de fysieke realiteit.

Ter herinnering

In het onderzoek naar het werk in de ochtend en/of de activiteit in de middag werd een vers uit de Bagavad Gita gebruikt als vertrekpunt.

Waarschijnlijk zijn enkele vragen overdag in je geest opgerezen. Vragen, zoals:

1. Is het werkelijk het lichaam dat ik 'mijzelf noem'?
2. Zijn het werkelijk mijn impulsen en emoties die 'mijzelf' zijn?
3. Zijn het werkelijk de gedachten die mijn ware zelf zijn, dat ik 'mijzelf' noem?

Wanneer men denkt aan zichzelf, denkt men "Mijzelfdat is het lichaam", dat is wat ik 'mijzelf' noem. Enzovoort, ik ben als dat. Wanneer ik over een ander persoon spreek, dan spreek ik over zijn lichaam. Het lichaam noemen we meestal 'mijzelf', totdat men begint te onderzoeken. Het gaat niet om 'Wie' je bent, maar 'Wat' je bent.

Vervolgens zoekt men in de impulsen, emoties om te kijken of het dat is en weer ontdekt men dat het dat niet is. Vervolgens onderzoekt men zijn gedachten, of deze werkelijk jezelf zijn. En men zegt: "Nee, ik zie mijzelf denken, daarom is 'mijzelf' anders dan mijn gedachten." Uiteindelijk zien we dat het denken een sluier of illusie over wie of wat ik ben legt.

Dagboek Ik-gevoel

Observeren of waarnemen voor wat er hier en nu is; meer is niet nodig om met het leven en werken om te gaan. Zo eenvoudig is het; louter waarnemen zonder daar allerlei ideeën of ervaringen bij te willen hebben. Maak een dagboek om je inzichten op te schrijven.

Inzicht

1. Laat dagelijks je werkactiviteiten als een film in de geest langs komen en kijk daarbij naar je acties, uitspraken, gedachten en gevoelens/emoties. Wat ontdekte je tijdens deze herinnering? Schrijf 1 of 2 waarnemingen op.
2. Lieten sommige dingen een schaduw achter, terwijl andere dingen gemakkelijk voorbij gingen op het scherm? Vraag jezelf nu af, welke van de onderstaande aspecten in het observeren werd herkend en schrijf deze in kolom 2 op:
 - a. mijn lichaam noem ik 'mijzelf'
 - b. mijn impulsen en emoties noem ik 'mijzelf'
 - c. mijn gedachten noem ik 'mijzelf'
 - d. mijn waarnemer noem ik 'mijzelf'
3. Schrijf in de laatste kolom wat je geleerd hebt of welk inzicht je hebt gekregen.

Situatieomschrijving	Gericht op?	Wat geleerd?
1.		
2.		

Extra: IS HET SLECHTS KEUKENWERK?¹

Bhagavan: Je geest lijkt te verlangen naar meditatie.

Subbalakshamma: Wat voor nut heeft het? Hier is alleen maar keukenwerk.

Bhagavan: Laat de handen en de voeten het werk doen. Jij bent niet de handen en de voeten. Jij bent een onbewegelijk iemand. Zolang je hier niet van bewust bent zullen problemen eindeloos zijn. Werk zal moeilijk zijn. Zelfs als we stoppen met werk zal de geest gaan dwalen.

- Memoires – 'The Ramana Way' March 1989.

Tot de midden jaren dertig, was de keuken in de Ramanasramam als een Vendanta school. Terwijl men aan het helpen was in de keuken, mengde Ramana adviezen over de culinaire kunst met woorden die praktische betekenis voor sadhana hadden. Bijna alle helpers in de keuken hadden slechts bereidwillig met de arbeid en het geestdodend werken in de keuken ingestemd ingestemd, omdat het hen in de gelegenheid stelden om in het gezelschap van Ramana te zijn. Maar toch, praktisch iedereen van hen verlangde er naar om in de aanwezigheid van Ramana in de hal te zitten. Om daar tijdens de vraag en antwoord sessies over diverse onderwerpen te genieten van de enorme stilte of van de blijheid. Keukenwerk zou hen weinig tijd overlaten voor meditatie. Vandaar de opmerking van een mevrouw dat slechts nutteloos keukenwerk haar lot was. Dit soort gevoel, de gedachte dat onze plichten ons in de weg staan om te mediteren, is gebruikelijk. Daar veel van onze waakzame tijd aan werk wordt besteed, ligt de sleutel tot ons geluk in onze houding tegenover het werk.

In werkelijkheid is het werk dat we te doen hebben niet noodzakelijk het werk dat we, afhankelijk van onze natuurlijke neigingen en voorkeuren, vrijwillig gekozen zouden hebben. Misschien mag gezegd worden dat het werk wordt toebedeeld door de karmische kracht dat de aanleiding van het lichaam zelf is. Daarom wordt het werk vaak louter een zaak van broodwinning. Het is iets waar we overheen moeten komen, zodat we ons naar huis kunnen haasten en ontspannen met de TV, video enz. Wanneer voortdurend het enthousiasme voor werk afwezig is, wordt het leven een vervelend karwei.

Daar tegenover zien we Ramana, voor wie er na zijn dood ervaring niets anders bereikt hoefde te worden, volledig genieten van wat hij ook aan het doen was. Of het nu het snijden van groenten, het corrigeren van proefdrukken, het naaien van notitieblokken of het verklaren van enige duistere filosofische doctrines was, dezelfde vrolijkheid en interesse zou er zijn. Ramana zou leerlingen adviseren aandacht te besteden aan dat wat zij aan het doen zijn en het werk niet als eentonig of mechanisch op te vatten. Op een avond toen hij met helper Rangaswamy van een heuvel naar beneden kwam, wilde een straatveger, die ook die weg ging, zich voor hem ter aarde werpen. Ramana vertelde hem 'Het toegewijd doen van je werk is je ter aarde werpen' en ging toen de hal binnen. De personen die daar zaten stonden op en gingen weer zitten, nadat zij hun eerbetuigingen hadden gegeven. Ramana merkte op 'ware ter aarde werping is niet dit

¹ Studie komt uit: *Meditations, The Ramana way*, by A.R. Natarajan, published by Ramana Maharshi Centre of Learning, Bangalore, 5^e editie, ISBN 81-85378-00-2

zitten en opstaan. Het is je werk doen met shraddha'. In de keuken zou hij gedetailleerde aanwijzingen geven, zodat de gerechten smaakvol gemaakt zouden worden. Hij had de gewoonte te benadrukken precies te malen, de noodzaak om het deksel op de groenten te leggen en zo voort. Eens toen Lokamma een vers uit de 'Tevaram' door onoplettendheid verkeerd voorlas, merkte Bhagavan dit op en vertelde haar, 'Zo staat het er niet, lees het opnieuw'. Hoewel ze het verschillende keren overlas, bleef zij de fout herhalen, omdat haar geest niet bij het voorlezen was. Bhagavan stond erop dat ze het vers correct zou voorlezen, voordat zij naar haar werk in de keuken terug kon keren.

Terwijl we serieus wensen om onze taken en plichten gelukkig uit te voeren, vinden we het op de een of andere manier, ondanks ons besluit, regelmatig vervelend. Het voorbeeld en de leiding van Ramana lijken tevergeefs te zijn. De ziekte zit zo diep, misschien ligt de fout niet allen in het feit dat het werk niet van het soort is dat we zo nodig gekozen zouden hebben of het beste past bij onze temperamenten. De moeilijkheid ligt in onze onbekwaamheid de geest te beheersen. Gedachten blijven heen en weer gaan, zodat er geen concentratie op het werk is en men er aan het einde moe en lusteloos van is. Het is verspilling van geestelijke energie. De onbekwaamheid om ons volledig te geven aan het onderhanden werk is niet het gevolg van het werk zelf, het is omdat de geest verstrooid is tijdens het werk. Een dergelijke omstandigheid ontstaat door de zwakte van de geest. Daarom schijnt men, wanneer men op een ontspannen, doch oplettende manier wil leren werken, uit de klauwen van de maalstroom van gedachten te moeten blijven. Zelfonderzoek is het directe beschikbare middel om dit probleem aan te pakken.

De volgende horde op de weg is de resultaatgerichtheid van de geest. We beschouwen onszelf als de architecten van de handeling en haar vruchten. Inspanning is ongetwijfeld een must. Er is echter geen garantie dat het werk de verlangde resultaten zal geven. Los hiervan is onze inspanning vaak smartelijk ontoereikend en toch is onze wens om het doel te bereiken sterk en aanhoudend. Van nu af zijn zorgen zeker ons lot. Herhaalde stormen in de ervaringen van het leven kunnen ons alleen leren de waarheid, dat resultaten 'goddelijk beschikt' zijn, te herkennen. De daaruit resulterende fixatie van de geest is ook in een hevigere vorm te zien wanneer het de spiritualiteit betreft. Wij verwachten van de guru dat hij het huiswerk voor ons doet en ons genadevol Zelfkennis geeft. We voelen ons geïrriteerd bij de trage vooruitgang, ondanks dat wat we 'overgave aan de guru' noemen. Zoals Ramana eens aan Rangan vertelde 'Zo gauw als ze komen, willen sommigen jnani zijn. Maar zij veronachtzamen de inspanning die daarbij hoort'. Ook hier moeten we de gewoonte om naar resultaten te zoeken, afleren. Zij het in termen van visioenen, dromen, siddhis of welke andere mijlpaal men ook mag hebben. Men moet geleidelijk aan leren om op de kracht van Ramana te steunen. Anders zullen werk en meditatie beide spanningen oproepen. De kalmerende stromen vrede van de meditatie zullen niet in het werk overvloeien. Een zoeker, degene met een naar binnen gekeerde geest, besteed tijd aan werk of aan meditatie. Het zou jammer zijn als hij van beide een rommeltje maakt. Men wordt aan zijn lot overgelaten om zijn weg door het leven te slaan, terwijl men de vreugde die onze essentiële natuur is mist; behalve wanneer men oplet.