

ga dezelfde weg terug als je heen ging

ongeordende selectie uit
“shiva nataraja of een beetje verlegen zijn we allemaal”
(poging tot verkenning van ons “zelf” in termen van ontwikkeling)

(schrijfsel ton) (in volledige vorm (108 blz))
zie www.yoga-intervision.com/pdf/shiva_nataraja.pdf

maurik 2004

gerelateerd aan vervaet's “groeierwijs” resp. wilber's “atman project” enerzijds en maxime en vincent (kleinzonen) anderzijds

*bevattend tevens concrete voorbeelden
van wat wel de “pre-trans-verwarring” wordt genoemd*

deel 1

opgedragen aan jonge (groot)ouders

... met excuses voor de mogelijke onsamenhangendheid ...
gevolg van de nu eenmaal onsamenhangende structuur van “shiva nataraja” zelf

- maar goed, ik pak de draad weer op .. ik heb slechts een summier en partieel zicht op ontwikkelingspsychologie; daarom volstond en volsta ik met te hooi en te gras-grepen uit ons aller ontwikkelingsgeschiedenis; daarbij probeer ik op wetmatigheden te wijzen, wetmatigheden die, aldus onze hypothese, dus ook in onze groei naar een ruimer zelf, ik bedoel een trans- of a-persoonlijk zelf, opgeld doen; van de andere kant deed ik de laatste tijd erg mijn best om me weer in de boeiende materie van de ontwikkelingspsychologie te verdiepen; met name ook vanuit laat ik het noemen een soort “me herinnerende inleving”; deze inleving betrof vooral wat ik me, mezelf dus in retrospectief terughalend, meen te herinneren over de periode die loopt van baby tot drie jaar; plus wat ik me herinner als vader van twee prachtige kinderen in de leeftijd van nul tot acht à negen jaar resp. als oom van tal van prachtige neefjes en nichtjes van lolkje resp. kinderen van vrienden en burens van wie wij achterom en achtertante mochten zijn

- de moeilijkheid waarop ik daarbij stuitte is dat ik voor hetgeen ik daarbij tegenkwam eigenlijk geen taal, geen adequate woorden voor had; iedere maal als ik iets ervan probeerde

te verwoorden stond mijn denken als het ware stil; opeens echter kon ik dat plaatsen; en wel op het moment waarop door me heen ging hoe begrijpelijk dat was: de eerste jaren uit onze ontwikkeling beschikten we immers nauwelijks over zelfbesef, in ieder geval niet over mentaal zelfbesef, en, en dat is in dit verband van belang, we beschikten óók niet over taal; die eerste jaren noemt men niet voor niets preverbaal; opeens werd mij ook duidelijk dat de kritiek die ik tot op dat moment had gehad op het plakken van volwassen begrippen op de belevingswereld / leefwereld van de baby-peuter, niet terecht was; als we de baby-peuterstaat in woorden willen beschrijven kunnen we niet anders dan er volwassen taal voor gebruiken

- laat ik een voorbeeld geven; ontwikkelingspsychologen zeggen dat de baby-peuter om redenen die ik hier even buiten beschouwing laat, almachtgevoelens ervaart; de baby ervaart echter zulke gevoelens nog niet; die ervaar je pas vanaf het moment waarop je over voldoende zelfgevoel resp. voldoende besef van eigen identiteit beschikt, mede in contrast tot je omgeving en anderen, en daarover beschik je als baby en peuter gewoon niet; toch zit er niets anders op dan ons, als we menen dat iets als almachtgevoelens bij de baby aan de orde zijn, - en dat is het geval, dat denk ik zelf ook - , - ik meen echter naast juist óók gevoelens van onmacht - , in die terminologie uit te drukken

- het opmerkelijke daarbij is dat ditzelfde fenomeen, maar nu als het ware spiegelbeeldig, geldt voor de verlichte staat, de staat van bevrijding (moksha); ook die onttrekt zich aan beschrijving; ook voor die staat, waarin we de wereld van dualiteiten zijn gepasseerd, kunnen we, al proberen we het, geen adequate woorden vinden; taal en woorden behoren immers tot de wereld van dualiteiten, van begrenzingen, omgrenzingen, en daarmee tot naast-lagere bewustzijnsniveaux dan het niveau waarin bevrijding zich bevindt; uitgedrukt in termen ontleend aan de transpersoonlijke psychologie kunnen we dus zeggen: zoals de babystaat preverbaal is zo is de verlichte staat transverbaal

- zoals de peuter zelfbesef moet verwerven om te kunnen leren spreken, zijn omgeving en zichzelf nog van elkaar moet leren onderscheiden, zo heeft de verlichte mens deze afsplitsing weer ongedaan gemaakt, afstand gedaan van een separaat zelf, doorzien dat er nooit sprake was van een separaat zelf, en leren zwijgen resp. op ander wijze te communiceren; ook al is ook z i j n basis dat ook hij of zij een psychofysieke entiteit is, voorzien van een niet op iets specifiek gericht “ik ben”-besef; en kan hij over al de, gedurende zijn ontwikkeling tevoorschijn gekomen vermogens, waaronder taal, naar keus beschikken, - wat hij doorgaans dan ook doet - , toch draagt hij, ook al probeert hij nog zo zijn staat te communiceren, een soort vreugdevol-eenzame last van dit niet afdoende te kunnen; vandaar dat hij, al spreekt hij nog zo veel, als het ware moet leren te zwijgen ook

- terug nu echter naar mijn betoog; voor wilber was het belang van de ontwikkelingspsychologie in relatie tot de spirituele weg overduidelijk; in zijn beide voor mij zo belangrijke boeken, “zonder grenzen” resp. “het atman project”, gaat hij daarop uitvoerig in; op de een of andere manier echter raakte het me niet echt; ik bedoel: die relatie met ontwikkelingspsychologie; althans dat weet ik nu, nu dat, bij de grace van de geboorte van maxime, onze kleinzoon, wél het geval is (en, ná het schrijven van “shiva nataraja”, later ook nog vincent, zijn prachtige broer); laat ik me nader verklaren: hoewel we maxime, nu al weer tegen de twee, door de grote reisafstand niet zo vaak zien, houden zijn ouders ons, mede met behulp van tal van digitale foto's, trouw op de hoogte van zijn ontwikkeling; omdat ik in deze periode wilber's “het atman project” aan het herlezen was, dacht ik: die ontwikkelingspsychologische hoofdstukken eruit, die zouden teun en mariam, de ouders van maxime, misschien best graag willen lezen, dus waarom dat boek niet voor hen aangeschaft ! ;

van de andere kant aarzelde ik; waarom met mijn zogenaamde wijsheden in hun leventje tussenbeide komen ?, - en ook: was wilber's "atman project" niet veel te abstract en te zeer gericht op het transcendente? - met veel te weinig aansprekende voorbeelden bovendien! - , dus zocht ik naar een vervangend - , eventueel aanvullend alternatief

- welnu, dat alternatief mocht ik vinden in het voortreffelijke boekje van ewald vervaet, "groeierwijs" geheten; het handelt bovendien uitsluitend over onze eerste drie jaar, dus wat wilde ik nog meer!; op mijn speurtocht ernaar las ik het uiteraard ook zelf; en ziedaar wat er gebeurde: opeens kwam het belang van de ontwikkelingspsychologie in relatie tot onze spirituele weg wél bij me binnen; wat ik las raakte me; zonder dat vervaet dat wist gaf hij namelijk de toelichting en de voorbeelden die ik, dat weet ik sindsdien, nodig bleek te hebben voor mijn goed verstaan van wilber resp. de weg die ik zelf probeer te gaan

- het spoor nu, intussen méér dan een hypothese, dat ik uit de wonderbaarlijke combinatie van wilber, vervaet en maxime meen te ontwaren komt kort en goed neer op het volgende: de vermogens, de faciliteiten (sorry voor dit engelstalig concept), die we tijdens onze ontwikkeling **ná** onze volwassenheid verwerven zijn als het ware spiegelbeelden van de vermogens/faciliteiten die zich, tijdens ons opgroeien **vóór** d.w.z. naar onze volwassenheid toe, ontvouwen; gerelateerd echter aan onze start in een andersomachtige volgorde; als het ware terug naar af en toch voorwaarts

- laten we ter toelichting daarvan onze beginstaat relateren aan onze eindstaat, althans voorzover de taal ons daarvoor ter beschikking staat: werden we in aanvang vanuit een totaal ontbrekend zelfbewustzijn een steeds autonomer en zelfbewuster persoon, vanaf onze volwassenheid verder reizend, worden we er ons in toenemende mate van bewust dat ons bewustzijn ligt ingebed in een eindeloos ruim, alles en iedereen schragend, onpersoonlijk bewustzijn, noem het spirit, energie, de bron of hoe dan ook; meer en meer gaan we ervaren dat onze vermeende autonomie geheel is ingekaderd door buiten onze bewuste wil om verlopende fysieke processen, natuur, cultuur en samenleving; dat alles is dus precies, naar ik meen, hetgeen waarin we als baby liggen ingebed; het spiegelbeeldige karakter hiervan, van dus deze noem het: eind-staat of eind-inzicht, t.o.v. onze babypositie bestaat er uit dat we ons nú van onze situatie bewust zijn, althans haar langs een bewust proces hebben herwonnen of verworven

- de paradox van de situatie waarin we ons nu, trans dus, bevinden bestaat er uit dat er onder dit besef van "totaal ingebed zijn" desalniettemin toch een, laat ik zeggen: gepersonifieerde of geïndividualiseerde **d r a g e n d e** bewustzijnsinstantie ligt resp. in ons aanwezig is; noem het een soort ongedifferentieerd, niet op iets specifiek gericht dus, lichaamsgecenterd gevoel van "ik ben"; een oningevuld ik, **z o n d e r** zelfreflectie; dat gevoel is niet iets mystieks of zo, maar is precies hetgeen kenmerkend is voor onze middenpositie op onze levensweg, de positie die we met het bereiken van ons volwassen zijn innemen

- niet dat we niet overwegend dit gevoel kwijt zijn; steeds moeten we het **h e r i n n e r e n** ; daarom spreken gurdjieff en ouspensky, de eerste spirituele auteurs die ik op mijn pad tegenkwam, dan ook van **z e l f h e r i n n e r i n g** , van zelfherinnering als proces, als sadhana (oefening) dus; immers ook dit "ik ben"-gevoel is niet te traceren als iets substantieels; een begrip als vrijheid is dat ook niet; zodra je dat probeert verschijnen er specifieke, concrete deel- of leefaspecten waar vrijheid uit bestaat; maar het is wel precies wat ik bedoel: die "ik ben"-heid is onze vrijheid; zij is als het ware de basis waarop ons fysiek verankerde vermogen rust om onze aandacht zelf te richten, ons te concentreren, ons "te

wijden aan”, alsmede onze aandacht van “van weggeweest”, - en hoe vaak is dat niet langdurig het geval - , naar zelfherinnering, naar besef van to be, here and now, te hernemen; iedere keer weer

- tegelijk is het deze basis, dit “ik ben”-gevoel, dat we, dank zij dus ons vermogen onze aandacht “vrij te kunnen richten op”, ieder maal wanneer we het waarnemen, loslaten, wegschenken, teruggeven aan de bron waarvan het de manifestatie is; bevrijding, verlichting, bestaat op deze wijze eerder uit een proces dan dat het een definitieve staat is; het is het herhalen van de shiva nataraja-act van loslaten van de dominantie van een eerdere facility door het ons toewenden naar de vorm waarin de naast-hogere zich manifesteert; in dit geval bestaande uit het aanbieden van ons “ik ben”-gevoel, ons gehele psychofysieke wezen dus, aan, het ons toewenden ervan, aan de istha devata resp. de guru van onze keuze; of, indien de abstracte weg onze weg is, aan brahman, aan de bron; uiteraard vooronderstelt dit een tegelijk of daaraan voorafgaande beweging van het loslaten van zelfreflectie; sterker nog, het vooronderstelt een generaler opgeven van de dominantie die onze zelfreflectiefacility mogelijk in ons leven heeft gekregen; zonder dat we overigens de toegang daartoe verliezen; net zo goed als we niet onze toegang verliezen tot onze “ik ben”-heid

- deze welhaast ultieme sadhana, spirituele discipline, vraagt uiteraard dat we ons eerst in die “ik ben”-heid bewust leren vestigen; veelal herinneren we onszelf immers niet, lopen we al slaapwandelen door het leven; laat staan dat we, naar keuze, kunnen stoppen met zelfreflectie; laat staan dat we onszelf kunnen teruggeven; vandaar dat we ons vooreerst wijden aan de sadhana van zelfherinnering; deze bestaat uit: constateren dat we weg waren, hetgeen hetzelfde is als het loslaten van identificaties, gevolgd door het, via lichaamsaandacht, - met name door de aandacht op onze ademhaling te richten - , oproepen van ons ongedifferentieerde “ik ben”-gevoel, ons being only-gevoel, vreugdevol konstatierend dat we vrij zijn om zelf onze aandacht te richten

- als hulpmiddel kunnen we daarvoor, zo we willen, de beroemde mantra “satchitananda” hanteren; daarvan staat “sat” voor being only, “chit” voor ons bewustzijn en “ananda” voor gelukzaligheid; gelukzaligheid die conditie-onafhankelijk is en die we permanent bij ons dragen; happiness van de eerste orde noem ik dat; ik kom daar nog op terug; gelukzaligheid die we ontleen aan het ons bewust zijn (chit) van ons bestaan (sat), een bestaan dat de gehele existentie includeert; kortom, nou ja, niet kortom dus, dat alles is dus wat ik bedoel, en de wereld die er achter ligt, wanneer ik zeg dat onze volwassenheid voor mij bestaat uit “het vermogen onze aandacht zelf te richten”; waarmee we dus niet alleen vrij zijn maar vandaaruit ook zelf verantwoordelijk; en tóch tegelijk alleen en uitsluitend “brongedragen”

- ooit terugkijkend zien we tenslotte dat zelfbetrokkenheid, egocentriciteit, noodzakelijk was voor onze gang naar volwassenheid; alsook dat, vervolgens, zelfreflectie noodzakelijk was voor ons omvormingsproces naar de zelfbetrokkenloosheid en zelfreflectieloosheid waardoor onze spontane natuur wordt gekenmerkt en waaruit bevrijding, verlichting, zelfoverstijging, barmhartigheid of hoe we deze staat ook noemen, moksha dus, bestaat

- bij een voorbeeld van “ergens onderweg” denk ik aan ons omgaan met voorwerpen: als peuter zijn we instrumenteel met de dingen om ons heen in de weer; we letten er niet op waar ze voor dienen en of ze al dan niet breekbaar zijn; dat mag ook, want we weten dat nog niet; het gaat ons erom hoe het voorwerp voelt en wat we ermee kunnen: slaan, gooien, rollen, schuiven, er geluid mee maken; we ontdekken en ontwikkelen tegelijk onszelf eraan, onze motoriek, onze zintuigen; het lijkt er daarbij op of we vol aandacht bezig zijn; het is echter

méer dan dat: we zijn in trance; we vallen, onvoorspelbaar, van de ene korter - of langer durende trance in de andere; hoe anders, hoe spiegelbeeldig anders, daarentegen is de wijze waarop we, binnen hogere echelons van bewustzijn, met de materiële wereld, met voorwerpen, omgaan: overeenkomstig hun functie, met respect, eerbiedig haast, en met volledige aandacht bij de handeling, ervan doordrongen dat ook materiële voorwerpen dragers zijn van - , gedragen worden door bewustzijn; we zijn dan niet in de pre-staat die trance heet, maar in de trans-staat van yoga, eenheid of verbinding, waarin wij als handelende persoon, onze handeling én het object van handeling, zoals beschreven in de yogasutra's van patanjali onder sutra I. 41, één ononderscheiden geheel vormen

- wat ik nu overweeg, is: onze start-ontwikkelingsfaciliteiten, onze pre-staten, leggen naast haar spiegelbeelden, onze successievelijke trans-staten, om aan de hand daarvan de mij bekende sadhana's, spirituele instructies dus, een nadere plaats te geven, beter te kunnen plaatsen; maar dat eventueel later; nu de draad weer oppakkend, - we keken wat de ontwikkelingspsychologie ons leert over onze meer spirituele weg - , graag je aandacht voor het volgende grofmazig weergegeven patroon

- als pasgeboren baby beginnen we ons leven in een, als alles naar wens ging en gaat, soort comatueuze toestand; we hebben nog voldoende voedselvoorraad over vanuit ons symbiotisch verblijf in de baarmoeder; dus, na de wellicht schokachtige uitstoot uit onze toch wat te benauwd geworden moederlijke verblijfplaats, liggen we daar dan; zogenaamd gelukkig te wezen; als verbleven we in het paradijs; heel spoedig echter is het uit met dat paradijs en dringt zich de polaire wereld op van niet bevredigde behoeften, van frustraties dus, versus bevrediging ervan, dus geluk; dat nu is niet bepaald het paradijs

- om die staat nu, zoals wilber dat in zijn voorwoord bij de in 1996 herziene editie van "the atman project" doet, de hel te noemen komt mij wel erg extreem voor; als we de wereld van polariteiten, van dualiteiten, hel noemen dan verandert dat de zaak; maar dan nog gaat het om een "hel" waarvan we ons pas later in ons leven bewust worden; of niet dus; dat kan ook; immers, als we naar de ontwikkeling van de meeste jonge kinderen kijken, van zeg tot een jaar of acht à negen, dan zien we, in geval van redelijk gunstige omgevingscondities, geen hel van de eerste orde; ook al zien we patronen van "jantje lacht jantje huilt", het leven is voor hen eerder één gróót avontuur dan een hel

- hier doet zich dus weer de moeilijkheid van de taal voor; we plakken volwassen begrippen op de leefwereld van het kind; diens hel is wat het kind ervaart wanneer behoeften en wensen niet meteen worden bevredigd; een hel van de tweede orde dus; zo goed als de toestand waarin het kind verkeert als al diens behoeften zijn bevredigd niet het echte paradijs vormt, maar een paradijs van de tweede orde is; het paradijs van de eerste orde dient zich pas aan wanneer we, als volwassene verder reizend, moksha, bevrijding, bereiken; een staat waarin we niet meer ten prooi zijn aan ons streven de ene pool, het negatieve, de hel van de tweede orde, uit ons leven uit te bannen resp. de andere pool, het positieve, het paradijs van de tweede orde, permanent te maken; daartussen niet meer onderscheiden; waarmee ik dus tegelijk heb uitgelegd wat ik bedoel met de gelukzaligheid van de eerste orde waarover ik het had in het kader van zelfherinnering, beïng only en de bijbehorende mantra "satchitananda"

- kortom, ook al zien we er als pasgeboren baby vredig en volmaakt gelukkig uit en vertederen we, net als lammetjes in de wei, de kraamvisite, we zijn een totaal zelfbetrokken bundeltje biologische mechanismen en reflexen dat heen en weer pendelt tussen bevrediging en frustratie, tussen de hemel en hel van de tweede orde; onze ouders echter proberen, en

terecht, er zoveel mogelijk hemel voor ons van te maken; dus dat de wereld van die polariteiten, en ons gevangen zijn erin, wel eens een vooruitspiegeling zou kunnen zijn van ons aller hel van de eerste orde, ervaren we niet; uiteraard al niet als baby, vanwege gebrek aan zelfbewustzijn; evenwel in de loop van ons verder opgroeien evenmin

- uiteraard trouwens niet; alleen immers vanuit onze confrontatie met die polariteiten, vanuit genoeg met -, maar eerder wellicht vanuit wrijving aan - en weerstand ten opzichte van ons eigen lichaam plus onze omgeving ontwikkelen we, ons afsplitsend van die omgeving, en in wezen ook van ons lichaam, waarmee we vanaf dan niet geheel meer mee samenvallen, een eerste eigen individualiteit, een eerste eigen identiteit; vooreerst een eigen lichamelijk-motorische identiteit (tot 2 jaar), vervolgens idem in emotioneel-psychologische zin (tot 4 1/2 à 5 jaar); want ook in emotioneel-psychologische zin beginnen we ons leven alsof wijzelf het zijn die voelen wat onze omgeving, met name onze ouders, voelt en in sensitieve zin uitzendt; ook vanuit dié ongeweten eenheid differentiëren wij een eigen zelf; ook dat gaat door en vanuit, althans in ieder geval gefaciliteerd door de mixture van positieve en negatieve ervaringen die, in zekere zin gelukkig dus, ons aller lot zijn; enz. enz.; met dit “enz.” bedoel ik dat onze gehele verdere ontwikkeling vanuit confrontatie met dualiteiten, gestold in voorkeuren en aversies, aldus verloopt; pas echter als volwassenen, kijkend vanuit therapeutische echelons resp. vanuit spirituele kaders, valt te constateren dat het precies dit patroon is dat we ongedaan gaan maken, althans zullen moeten gaan doorzien als berustend op illusies

- immers, ik zei het al, als alles naar wens verloopt hebben we voortreffelijke ouders; op al onze behoeften spelen ze zo goed en zo tijdig mogelijk in; onze tekenen van ongenoegen vangen ze perfect op; geen wonder dat we, uitgedrukt dus in volwassen terminologie, vandaaruit gevoelens van almacht ervaren; die zijn misplaatst; dat zou ons, naarmate we ouder worden, toch moeten blijken; vaak niet dus; maar goed, voor the time being, d.w.z. als baby resp. peuter ziet alles er perfect uit, ligt alles er perfect tevreden bij; geen wonder dat ook onze kraamvisite zich “prettig vergist”, niet beseffend dat wat het voor volmaakt geluk aanziet niets anders is dan uiterst kwetsbare totaal bevredigde zelfbetrokkenheid; hetgeen de visite voor een gelukkig opgaan in de omgeving aanziet is niets anders dan een ons niet bewust zijn van onderscheid tussen een of ander zintuiglijk onszelf en een nog slechts globale onmiddellijke -, eveneens uitsluitend zintuiglijke omgeving; onze omgeving is namelijk niet veel anders dan wat de beroemde bioloog von uexküll “umwelt” noemde: ze bestaat uit elementaire condities als temperatuur, voedselaanbod, ademhalingsvrijheid, fysieke veiligheid, huidcontact e.d.; we ondergaan die, behoudens onze voedselopname, hoewel we er wel reeds globaal op reageren, bovendien totaal passief

- de kraamvisite kijkt ons in de ogen; de visite meent dat wij terugkijken; maar wij weten wel anders: wij zien hen als zodanig niet; en wat we zien zien we bij verrassing; n.l. wanneer de visite zichzelf in ons blikveld plaatst; bij toeval blijft de spanning van de spieren rond onze oogbollen eventjes constant; we ondergaan de mutaties in het licht immers nog passief; door het toevallige gefixeerde van onze blik lijkt het of er oogcontact van ons uitgaat; we knipperen niet of nauwelijks; daardoor lijken we zelfloos, egoloos, niets van de visite voor onszelf te willen; tenminste als alle fysieke en omgevingscondities gunstig zijn; daarmee wekken we de indruk zeer dicht bij de verlichte staat van de bevrijde mens te staan; kijk die maar eens in de ogen; die kijkt net zo; die wil ook niets van ons voor zichzelf

- de visite verwacht, aldus wilber, pre met trans; prepersoonlijk met transpersoonlijk; de visite verwacht egocentriciteit in rust, want alle verlangens zijn bevredigd, met de zelfloosheid van de

verlichte die in een toestand van verlangenloosheid leeft; de babystaat is diametraal tegenovergesteld aan de verlichte staat; verder ervan af is niet mogelijk; iets wat we overigens deep-down weten, onder de indruk als we immers zijn van het wonder dat de baby is; wat een mysterieuze kracht gaat er schuil in dit nog zo onbewuste en hulpeloze wezentje; een kracht die hem na verloop van tijd tot een heus mens zal transformeren; en mogelijk ook een eind in de richting van de verlichte staat waarop de baby even leek

- de verwarring is zo begrijpelijk .. bij baby zowel als bij de verlichte is het ego afwezig; waar echter de verlichte mens zich ervan bevrijd heeft, van de illusie die het ego is, daar hééft de baby nog geen ego, want geen zelfbewustzijn; wat niet wegneemt dat de baby, - in tegenstelling tot de bevrijde mens - , mensen, dieren, planten, voorwerpen enz. instrumenteel-opslokkend benadert; zonder dat het dit weet; niemand neemt het hem of haar dan ook kwalijk: dit blijft echter niet zo; een grote sprong makend in de tijd: langzaam verwerven we zelfbesef en beseffen we dat ook de ander een eigen persoon is; ons bewustzijn heeft zich verruimd; althans we zijn drager van bewustzijn geworden; onze vroegere eenheid is er echter aan verloren gegaan; zo moest het gaan

- wat jaren verder, zeg met 20 - 25, zijn we zelf voor de inrichting van ons leven en ons doen en laten verantwoordelijk en daarop aanspreekbaar; en menen we soms zelfs dat ons leven maakbaar is; welnu, de hypothese, of liever: overtuiging, die binnen de transpersoonlijke psychologie opgeld doet is dat onze levensweg er niet op is gericht de zogenaamd gelukzalige toestand van de baby langs bewuste weg te herwinnen, maar dat onze weg eruit bestaat deze toestand, die dus niet zo gelukkig is als die eruit ziet, want er een is van totale zelfbetrokkenheid, totale onderworpenheid aan de polariteiten/dualiteiten frustratie-bevrediging, te doen overgaan in een toestand waarin we los komen van onze zelfbetrokkenheid, ons bevrijden uit ons polair gebonden zijn; iets waarover we, eternal soul die we zijn, dus vele, vele levens doen; vele, vele levens mogen inzetten

- was de diffuse eenheid tussen de baby en diens globale zintuiglijke omgeving, in wezen dus van instrumentele, alles opslokkende aard, en diens emotionele huishouding idem, binnen de transpersoonlijke levensweg, binnen ook alle grote wereldreligies, althans de mystieke tradities daarbinnen, is onze einduitkomst gericht op het plaats maken van onszelf, ons zelf, voor een zo breed mogelijke omgeving die ons zelf, ons psychofysieke wezen includeert; langs de weg van een almaar verruimd bewustzijn en een tegelijk almaar verminderende zelfbetrokkenheid streven we naar een leven in eenheid; aanvankelijk bewust, met behulp van zelfreflectie en spirituele disciplines, ten laatste ongeweten, zelfreflectieloos spontaan, wat liefde is; liefde van de eerste orde dus; agapè heet dat bij wilber; in navolging van naar ik meen socrates; te vergelijken met wat ik in mijn mandalaverhaal het T-motief noem; hetgeen staat voor ons streven naar transcendentie, naar het loslaten van ons zelf

- dit nu, de liefde van daarnet, die agapé, dat T-motief, is, ik ben ervan overtuigd, vanaf het begin in ons als gronddrive aanwezig; alles wat we doen en laten is erop gericht deze einduitkomst te verwerven, te herwinnen; “te ont-wikkelen” is wellicht beter gezegd; want, net zoals we bij een zaadje van een ons bekende bloem weten welke bloem er uit tevoorschijn komen zal, net zo wonderbaarlijk is deze einduitkomst vanaf het begin in ons, om met een term van wilber te spreken, ingevouwen; meer en meer komt het me voor dat alles en iedereen om ons heen, de hele wereld, samenspannt om ons in deze onderneming, “atman project” noemt wilber het, te doen slagen; daarin verschillen we niet van elkaar; vandaar respecteren we andermans weg, ook al denken we wellicht dat die contraproductief is, stagneert; het echelon waar de ander in eindigt, zo zeg ik het gemakshalve maar even, en de vormen die hij

of zij daarbij bezigt, zijn ieders min of meer eigen keus; net zo verscheiden en verschillend als de vele ontwikkelingsniveaux, en de myriade vormen per niveau, in de natuur

- welnu, het mogelijk verwarrende is dat dit proces, tot zeg 25 jaar, tot en met wat we volwassenheid noemen, zich, gezien vanuit spiritueel perspectief, ogenschijnlijk contraproductief ontvouwt; het richt zich namelijk op de ontwikkeling van een steeds zelfstandiger zelf of ego, steeds “zelf-willender”, steeds meer, naar het lijkt, selfsupporting; daarmee is onze aanvankelijke diffuse en passieve ongeweten zelf-omgevingseenheid gesplitst in een zelf én een omgeving, in een zélf tegenover een omgeving; hoewel dat, zoals ook vis en water niet gescheiden zijn, in werkelijkheid niet mogelijk is; in termen van hermans’ waarderings­theorie, zoals uiteengezet in “het verdeelde gemoed”, waarover later meer, spreken we voor wat deze ontwikkeling naar zelfstandigheid betreft, van het geïnspireerd worden in ons leven door het z-motief; met de z van zelf

- het verwarrende zit hem nu in de gedachte dat dit in spiritueel opzicht contraproductief zou zijn; dit terwijl het niet anders gaan kan dan zo; eenmaal op het punt van volwassenheid aangeland zijn we juist perfect geoutilleerd voor onze verdere reis; het is gewoon fantastisch, een wonder, over welke vermogens we allemaal beschikken: we halen adem, we hoeven ons geen zorgen te maken over onze stofwisseling, onze zintuigen en motoriek functioneren perfect, we kunnen onszelf beelden vormen, beschikken over taal, ratio, hart en nog veel meer ... in plaats van ons rijk te weten en dat te vieren vinden we dat alles al gauw gewoon ... dus op onderwaardering of onthechting heb ik niet het oog; echter wél contraproductief wordt een dergelijke prachtige volwassenheid als onze ontwikkeling vanaf dan zou stikken

- het perfecte van onze volwassen staat bestaat daarbij uit het gegeven dat het niet alleen onze z-kant is die zich heeft ontplooid, tegelijk ook richtte zich onze ontwikkeling op een toenemende sociale oriëntatie; als een soort gelijk ermee oplopende correctie op ons toenemend autonome zelf; onze opvoedingsgeschiedenis, samenleving, taal en cultuur hebben ons intussen tevens gesocialiseerd; onze omgeving is geleidelijk aan uitgegroeid tot een wijdse, onze bijdrage eraan tot een aanzienlijke, althans tot een naar beste kunnen; in termen van hermans’ waarderings­theorie zijn we niet alleen z-gemotiveerd, maar ook a-gemotiveerd; met de a van ander, het andere, het altruïstische

- toch is de correctie van onze z-kant door onze a-kant niet afdoende en onze daaruit voortvloeiende evenwichtigere volwassenheid niet het eindpunt van onze ontwikkeling; onze a-kant maakt namelijk het tegenover elkaar geplaatste karakter dat voortvloeit uit de afsplitsing van zélf en omgeving niet ongedaan, althans dat is mijn overtuiging; eerder is uiteindelijk het tegendeel het geval, zoals ik nog hoop te verduidelijken; maar goed, in termen van hermans’ waarderings­theorie zou onze volwassenheid dan bestaan uit een zo ideaal mogelijke, elkaar versterkende mix van zowel voldoende autonomie, voldoende z, als voldoende sociale betrokkenheid, voldoende a; in geval van conflicterende en/of concurrerende belangen zijn we in staat tot afweging van eigenbelang enerzijds en het belang van anderen, samenleving, milieu, idealen anderzijds; we sturen aan op een leven, een zingeving, waarbinnen deze twee, het individuele en het sociale, z en a dus, samenkomen in een synergetische combinatie, za (zet-a) dus, zodat we komen tot zelfverwerkelijking binnen en door middel van een ook sociaal gezien zinvol leven

vervolg zie deel 2

ga dezelfde weg terug als je heen ging

ongeordende selectie uit
“shiva nataraja of een beetje verlegen zijn we allemaal”
(poging tot verkenning van ons “zelf” in termen van ontwikkeling)

(schrijfsel ton) (in volledige vorm (108 blz.)
zie www.yoga-intervision.com/pdf/shiva_nataraja.pdf

maurik 2005

gerelateerd aan vervaet's “groeionderwijs” resp. wilber's “atman project” enerzijds en maxime en vincent (kleinzonen) anderzijds

*bevattend tevens concrete voorbeelden
van wat wel de “pre-trans-verwarring” wordt genoemd*

deel 2

opgedragen aan jonge ouders en grootouders

... met excuses voor de mogelijke onsamenhangendheid ...
gevolg van de nu eenmaal onsamenhangende structuur van “shiva nataraja” zelf

- met name geven we dit, - het synergetisch samenkomen van z en a, het individuele en sociale -, gestalte in ons werk, ons beroep, privé in partnerschap en eventueel te stichten gezin, alsook in esthetische en/of religieuze zin; dit immers zijn de levensgebieden die bij uitstek aan de orde zijn bij ons streven naar wat men in de humanistische psychologie zelfverwerkelijking noemt; en zingeving

- dat onze ontwikkeling in geval van een harmonieuze synergetische mix van z en a voltooid lijkt, zoals o.a. in “het verdeelde gemoed” (hermans c.s.) vanuit de persoonlijkheidspsychologie wordt betoogd, valt, gezien vanuit die normale psychologie te begrijpen; voor de transpersoonlijke of contemplatieve psychologie is dat echter uitdrukkelijk niet het geval; vanaf dan gaat het er juist om om de eerdere vermeende afsplitsing tussen zélf en omgeving ten principale ongedaan te maken, steeds trans- of a-persoonlijker te worden en daarmee tegelijk dus een zelf c.q. bewustzijn te ontsluiten dat steeds ruimer is, steeds meer één, steeds barmhartiger, dat wil zeggen: steeds meer gericht op het welzijn van anderen resp. de wereld om ons heen; in mijn mandalaverhaal meen ik dat voldoende te hebben toegelicht

- met ander woorden, onze za (zet-a) volwassenheid is, hoe respectabel ook, niets meer en niets minder dan een, overigens noodzakelijk aan te doen - , op zichzelf prachtig tussenstation, middenstation, op onze weg; een weg die er dus een is die leidt van z naar a; een weg dus die bestaat uit het transcenderen van onze totaal zelfbetrokken babystaat

- waar wilber spreekt van een versmolten zijn van het zelf met de omgeving en dat ziet als kenmerk voor de babystaat, zoals ik hierboven ook min of meer verwoordde, ben ik geneigd ons aller start, in za-terminologie (zet-a), te typeren als: z includeert a; onze babystaat, de prepositie, bestaat dan uit: “er is geen a, alleen maar z, evenwel zonder bewustzijn alsook omdat we geen zelfbewustzijn kennen; wat er als omgeving werkzaam is, als a, wordt ervaren als deel uitmakend van - en geheel ten dienste staand van z; het is een noodzakelijke conditie daarvoor; z includeert a” ... de transcendente positie, moksha, bevrijding, de trans-positie, is het spiegelbeeld daarvan en bestaat uit: “er is geen z, alleen maar a, louter ongedeelde bewustzijn; wat er als zelf werkzaam is, als z, wordt ervaren als deel uitmakend van - en geheel ten dienste staand van a; het is een noodzakelijke conditie daarvoor; a includeert z”; ik formuleer de beide posities zo mathematisch schijn-exact omdat ik geen van beide staten ken althans ze me niet voldoende meer kan herinneren om er betere taal voor te hebben dan déze

- hoewel dus de babystaat, - de pre-persoonlijke staat - , en de verlichte staat, - de transpersoonlijke staat - , sterk op elkaar lijken, zijn ze dus diametraal verschillend van elkaar; de ene staat is de staat van nog vóór er een zelf is, “pre” dus, de andere staat is de staat die er is wanneer het zelf is overstegen, “trans” dus, van “over”-stegen; van “voorbij”, waarmee hét ultieme voorbeeld van wat wilber de pre-trans-verwarring noemt, en waarvan we er onderweg, op onze levensweg bedoel ik, maar ook in shiva nataraja, nog vele tegenkomen, op tafel ligt

- wat de pre-transverwarring in zintuiglijke zin betreft is het overigens zeer de moeite waard daar eerst nog eens nader op in te gaan; onze zintuiglijke vermogens immers vormen onze psychofysische basis; het zijn de poorten waarmee we in verbinding staan met zowel onszelf als met onze omgeving; welnu, als we, in navolging van advaita vedanta, door welke stroming uit het hindoeïsme ik me mede geïnspireerd weet, kunnen aantonen en invoelen dat we zintuiglijk geen separaat bestaan kennen, maar een eenheid met onze omgeving vormen, dat dat niet anders kan, dan is eenheid dus onze natuurlijke staat; als dat zintuiglijk, - dus ten aanzien van de grofstoffelijke kant van onszelf en de wereld om ons heen - , het geval is, dan is dat eens te meer het geval voor de overige denkbare kanten van onszelf, ook wel lichamen genoemd, resp. de daarmee corresponderende werelden zogenaamd buiten ons; zoals de emotionele, de mentale, de subtiele, de causale, de ultieme of welke er ook mogelijk worden onderscheiden; dat wij met die kanten en werelden niet, nog niet, dan wel niet met alle ervan, in contact staan, althans voor mij geldt dat zeker, neem niet weg dat eenheid onze normale conditie is; waarmee barmhartigheid, in de zin van liefdevolle zorg en aandacht voor de wereld om ons heen dat eveneens is; eenmaal de ons “barmhartig” geschonken eenheid herwonnen, dan, - het kan niet anders, immers die wereld dat zijn we zelf - , “ontsluit zich onze barmhartigheid”, aldus eindigt, om dié reden, de beeldtekst bij shiva nataraja (deel 0)

- om nu die zintuiglijke eenheid aan te tonen wil ik nog eens beklemtonen dat de baby alles wat in diens gezichtsveld komt ervaart als zichzelf; of liever: de baby eigent het zich toe, als zichzelf ... alleen er is nog geen zelfbewuste recipient; welnu, ook de verlichte mens ervaart, - in tegenstelling tot de normale volwassene die zich in doorsnee separaat-instrumenteel opstelt ten opzichte van wat hij ziet - , alles wat hij ziet als deel uitmakend van

zichzelf; we noemen dat eenheidservaring; met dit verschil: nú is er wel een recipient die dit ervaart, althans is er wel “iemand” die van die ervaring nadien kan getuigen; daartoe de vermogens uit een “lager”, - beter is het om te zeggen: een voorafgaand - , echelon hanterend; dat getuigen ervan gebeurt door een of meer echelons lager te gaan “zitten”; want eigenlijk heeft de verlichte geen eenheidservaring; die hebben alleen niet-verlichten, w i j dus, af en toe; de verlichte leeft gewoon in en vanuit eenheid; dat is zijn spontane natuur resp. die heeft hij herwonnen; zodra we van ervaring spreken, zodra hij over zijn ervaring spreekt, is hij er uit; vandaar dat ik zeg dat spreken erover plaats vindt vanuit een of enkele echelons lager

- deze visuele eenheid is, zoals ik al zei, echter ieders normale conditie; alleen wordt die niet als zodanig ervaren; kijk bijvoorbeeld maar eens vanuit je stoel naar de tuin; niet naar iets speciaals maar zacht-globaal; je ziet dan onder in het beeld jezelf; zien, jij die ziet, - de jij die bovendien in je gezichtsveld is medegegeven - , en tuin, dit drietal vormt een ononderscheiden eenheid; tuin, jij en zien bestaan niet los van elkaar; hetgeen voor iedereen geldt, voor iedereen op dezelfde manier; anders wordt het pas wanneer denken, interpretaties, emoties, bewerken van de tuin, kortom onze betekenisverlening, ons instrumenteel met de tuin omgaan aan de tuin wordt toegevoegd; dan scheiden we ons, - ook al gebeurt dit automatisch, tóch is het het gevolg van bliksemssnelle aparte wildaden - , dan dus scheiden we ons als het ware even af van de tuin, plaatsen ons even tegenover de tuin; welnu, dit afgescheiden benaderen van wat we zien heeft tijdens ons leven zodanig de overhand gekregen dat we onze onderliggende eenheid ermee zijn vergeten, erdoor hebben verduisterd

- concluderend: aldus komt de baby komt gaandeweg u i t de wereld te voorschijn en de wereld uit hem; dat proces mondt uit in de volwassene, de volwassene die de wereld permanent, van moment to moment t e g e n o v e r zich tot aanschijn roept; er een instrumentele relatie mee aangaat; de verlichte evenwel verdwijnt weer i n die wereld resp. i s de wereld, staat er op barmhartige wijze mee in relatie

- soortgelijk is het met onze auditieve en tactiel-kinesthetische kant, - daarmee bedoel ik ons lichaamszelf, gesitueerd en bewegend in de ruimte, huidcontact voelend met zijn omgeving - ; daarvoor geldt dezelfde eenheidsconditie als standaard-situatie als die ik hierboven in visuele zin als standaard beschreef; wederom echter wordt dit in de regel niet als onze normale conditie ervaren; ikzelf ervaarde en ervaar deze auditieve en tactiel-kinesthetische eenheid van mijzelf en mijn omgeving, vanaf zo lang ik mij kan herinneren, wel altijd al als standaard; alleen wist ik niet dat het een aspect van eenheidsbewustzijn was; dat ik die eenheid altijd al als mijn normale conditie ervaarde kwam, auditief althans, namelijk door mijn gevoeligheid voor geluid; ik voel geluid fysiek; in mijn keel en in mijn borstkas; plotselinge geluiden doen mij dan ook vaak pijn; muzak (ik bedoel al die ongewenste achtergrondmuziek) burengerucht enz. enz. vragen van me om een keus tussen er iets van zeggen dan wel bewust accepteren dan wel een poging tot pratyahara, dat wil zeggen: de yoga-oefening, bestaande uit het terugtrekken van de zintuigen, zoals ook aangestipt in mijn mandalaverhaal

- wat het tactiel-kinesthetische betreft soortgelijk; in het aanraken dan wel anderszins fysiek contact met objecten, planten, dieren en mensen ervaarde ik van jongsafaan geen onderscheid met mezelf; ik raakte en raak altijd tegelijk mijzelf aan; dat is al het geval bij het open doen van een deur; en ook nu nu ik aan het typen ben; ook het feit dat ik in déze standaard-conditie leef is het gevolg van dezelfde soort gevoeligheid als bij het auditieve; beide komen voort uit een mij willen afschermen voor o n g e w e n s t binnendringen van externe prikkels resp. hebben hun oorsprong in instrumentaliteit, dat wil zeggen: zelfbetrokken gebruik; het is niet de resultante van eventuele spirituele groei; het getuigt eerder van het tegendeel: van willen

manipuleren, van afgescheidenheid ... thans echter word ik geacht beter te weten; met alle “adel verplicht-consequenties” van dien ..

- dit eens temeer omdat ik ervan overtuigd ben dat dit alles ook geldt in emotioneel-psychologische zin: het is onmogelijk om niet de vreugde en overvloed, en niet de pijn en nood van de wereld om ons heen te voelen; zoals het ook voor de wereld om ons heen onmogelijk is om niet onze eigen vreugde en pijn te voelen; zo ook voor wat betreft de mentale -, de sociaal-culturele -, de subtiele -, de causale- en de ultieme wereld om ons heen resp. ten opzichte van onszelf ... maar dit is wellicht een zijpad ..

- waar we het in feite over hadden is, denk ik, echter niet een zijpad, het vormt in feite het hoofdthema van “shiva nataraja of een beetje verlegen zijn we allemaal”, want heeft betrekking op het principe waarmee shiva nataraja c.q. spirituele groei, iedere groei dus, werkt; te weten met “het aannemen van de uitdrukingsvorm die op spontane wijze hoort bij een hoger bewustzijnschelon dan het echelon waarin we verkeren”; “honsho myoshu” noemt wilber dat; “phala rupaivat” noemt narada het in sutra 26, de kortste sutra die ik ooit tegenkwam, in zijn “narada bhakti sutra”, hetgeen betekent: de vorm brengt de vrucht voort; mijn bahktiboekje eindigt ermee; “evocatie door expressie” noem ik het zelf; daardoor weekt de shiva in ons de dominantie van het betreffende vermogen uit ons huidige echelon los, verbrandt die dominantie, en drumt hij het bij het naasthogere echelon horende bewustzijnsniveau resp. kwaliteit in ons tevoorschijn; of, anders gezegd: het lagere niveau wordt overstegen en omvat door het naasthogere; “omvat” omdat de toegang tot naastlagere niveaus daarmee niet is verdwenen

- intussen zul je begrijpen dat ik webster’s omschrijving van facility dus uitbreid met het ervaringsgegeven dat faciliteiten gekenmerkt worden door een inherente drang tot realisering ervan; tussen haakjes: daarin, in het dwingende, haast boven onze macht uitgaand krachtige naar realisering ervan strevende aspect van faciliteiten zit voor mij een van de meest wezenlijke verschillen tussen mijn selfmade begrip facility en maslov’s behoeftecategorieën; beide begrippen hebben evenwel te maken met de bredere wetmatige context van “dat wat kán, ook gebeuren zal, gebeuren moet”; anders gezegd: van dat wat voor mensen mogelijk is gaat een sterk appel uit om dat ook te doen plaats vinden c.q. te realiseren; ik zie dit gegeven als heel belangrijk, aangezien het doorschouwen ervan naar mijn mening de enige echte mogelijkheid is om fixaties op het koste wat kost realiseren van wat mogelijk is, althans wanneer we ernaar verlangen, te overstijgen en van allesbeheersende dwanggedachten daaromtrent te kunnen afkomen; fixaties, dwanggedachten, waarvan mensen voorheen slechts dan konden afkomen wanneer ze hetgeen waaromheen ze cirkelden uitvoerden dan wel afbraken; want het geldt ook voor wat betreft hetgeen wat mogelijk is in de zin van ons willen losmaken van

- na deze vreugde de lijn weer oppakkend, als je dat nog lukt tenminste, concluderen we als volgt: het vaste systeem dat we bij onze ont-wikkeling resp. bewustzijnsverruiming volgen bestaat eruit dat we een eerdere vermogen of bekwaamheid, facility, na verloop van tijd loslaten, er als het ware aan dood gaan; we verbranden het door shiva’s vlam; daardoor ontstaat ruimte om ons toe te wenden tot het daaroverheen verschijnende opvolgende ruimere vermogen, ruimere bewustzijn; onze toegang tot lagere vormen is daarmee niet weg; het is een kwestie van covering, van omvatting; hoewel transcendentie, overstijging, te zien is als een mutatie haast, blokkeert het onze toegang tot onze voorgaande staat resp. staten dus niet; ons proces van loslaten-toewenden door shiva’s vuurkring heen, impliceert derhalve overstijging zowel als omvatting; zo weten we nog steeds van die comatueuze gelukzaligheid die het gevolg is van lichamelijk bevredigde behoeften en vinden we het ook nu nog heerlijk

om in bad te gaan of te genieten van huidcontact met de ander; dat is niet verdrongen doordat we intussen hogere vormen van eenheidservaring voor onszelf mochten ontsluiten; alleen we zijn er niet meer door gefixeerd; mogelijk dus dat het begrippenduo “overstijgen-omvatten”, zoals in kringen rond Wilber ook wel wordt gehanteerd, ons ontwikkelingsproces trefzekerder weergeeft dan het koppel “loslaten-toewenden”

- onze ontwikkelingsgang verloopt dus aan de hand van steeds nieuwe zich opeenvolgend ontvouwende facilities; deze verbinden zich, steeds weer, met de reeds bestaande; dat wil zeggen: we brengen een integratie tot stand van hogere, complexere aard; zoals ons kijken zich verbond met het bekeken kunnen vasthouden tot het complexere “iets wat we zien, kunnen pakken”, althans mits het zich binnen ons handbereik bevindt, zo verbindt de later verschijnende facility van kunnen kruipen, en daarna die van kunnen lopen, zich met “naar iets dat we zien toe gaan, om het te pakken”; met het verschijnen van de fijnere motoriek kunnen we vervolgens zelfs zonder te kijken waar we lopen met hetgeen we in onze hand houden bewerkingen uitvoeren, zoals bijvoorbeeld vanuit een aanloopje ermee, in een richting die we zelf kiezen, waar we naar kijken dus, gooien

- het is dan ook niet helemaal juist wanneer we zeggen dat de nieuwe facilities de reeds bestaande coveren; het is meer dat de nieuwere de reeds bestaande vóóronderstellen; de reeds bestaande zijn, althans op weg naar volwassenheid, condities zonder welke de nieuwere niet kunnen ontstaan; op onze verdere spirituele reis kan het anders liggen; daar kan het zijn dat realisering van “verderop-facilities” voorafgaande zich als vanzelf doen ontvouwen; maar dit terzijde; voor beide situaties geldt: nieuwe facilities nemen de voorafgaande op geïntegreerde wijze in zich op, tillen ze op een hoger niveau; bovendien zijn de reeds bestaande nog steeds separaat toegankelijk, hetgeen maar goed is ook; iets alleen bekijken, zonder het te pakken, bijvoorbeeld, schaffen we niet af omdat we de veel complexere handeling van ermee gooien kunnen verrichten; wat echter voor onze ontwikkeling wél noodzakelijk is, is dat we, wil er zich een nieuwe facility kunnen aandienen, - zich shivagewijs kunnen los-drummen - , dat we enerzijds de vorm van de nieuwe facility almaar blij-inoefenend herhalen; net zo lang tot de inhoud, de intrinsieke betekenis ervan, meekomt en zij ons eigen wordt, onze tweede natuur wordt; net zoals bij het kind dat almaar nieuw geleerde handelingen, zoals taalontdekkingen, herhaalt; en het voorgaande brabbelen loslaat

- welnu, ons biologisch-lijfelijk-zintuiglijke facilities-ontvouwproces van loslaten-toewenden vindt alleen dan op evenwichtige en voldoende afgeronde wijze plaats wanneer we daarbij worden ondersteund en gestimuleerd door medemensen, met name onze ouders, die voor veiligheid en zorg garant staan, ons voor het ontvouwen van onze facilities de juiste condities op het juiste moment aanreiken, en die, als het maar even kan, hun liefde aan ons geven; dat geldt ook voor wat betreft onze sociale en mentale facilities; een liefdevolle medemenselijke context, die ons in ons geëxperimenteer bevestigt, is *conditio sine qua non*; als we dus, ergens onderweg in ons leven, last hebben van onze opvoedingsgeschiedenis, - en wie overkomt dat niet, immers niemand komt zonder minpuntjes of handicaps uit zijn jeugd - , en we besteden er therapeutische aandacht aan, dan verschijnt op een daarvoor passend moment, vroeg of laat, althans dat is vaak het geval, de blijdschap waar ik het reeds regelmatig over had; blijdschap over dat prachtige geheel aan facilities dat ons ter beschikking staat; en dankbaarheid jegens onze ouders die ons de condities, de noodzakelijke condities, aanreikten die het zich ontvouwen van het in ons ingevouwen potentieel mogelijk maakten

- ook voor onze spirituele ontwikkeling zijn juiste condities van belang; mogelijk op nog sterkere wijze; de gebieden van ná onze volwassenheid zijn, ondanks dat we er af en toe mee

kennismaken door toedoen van zogeheten piekervaringen, - piekervaringen die we allen wel eens meemaken, maar doorgaans veel te snel voor kennisgeving aannemen - , die gebieden dus, zijn ons veel minder bekend dan de gebieden die bij volwassenheid horen

- niet dat we er geen weet van hebben; dat wil ik niet zeggen; ze liggen, - ik noem ze facilities dus - , ingevouwen in ons klaar; ik ben daarvan overtuigd; vandaar even een zijpad: recent (2002) verscheen er interessant boekje: “ik ben ik” (isbn 90 234 0166 2); geschreven door dolph kohnstamm; het handelt over manieren waarop en op welke leeftijd zo ongeveer de ontdekking plaats vindt dat je een afzonderlijk zelf bent; uitvoerig besteedt de auteur aandacht aan wat men “vroegste herinneringen” noemt; ik meld dit omdat ikzelf hierna mijn eigen vroegste herinnering, een ultravroege, zal vermelden; niet om de kampioen uit te hangen; ik denk dat veel meer mensen ultravroege herinneringen hebben; alleen komen ze binnen de normale psychologie, onder welke categorie het boekje in kwestie valt, nog niet voor het voetlicht; wél overigens binnen de stroming binnen new age die zich onder de noemer “nieuwetijdskinderen” richt op de bijzondere wijsheid die sommige kinderen hebben dan wel zouden hebben

- maar goed, de herinnering is als volgt: “ ... een vrouw legt mij behoedzaam op een doek op de grond; in de keuken, vlak bij de open deur; ik lig op mijn rug; ik kan mijzelf nog niet op mijn buik kantelen; ik vind het best dat ik daar zo lig; een andere, geheel in het zwart geklede vrouw stapt over mij heen; hoewel ik er niet boos over ben verbaast me het dat zij dat zo doet; zij had ook om mij heen kunnen lopen; ik hoor opgewonden stemmen; ik begrijp dat de twee vrouwen niet begrijpen dat waar zij zich zo druk over maken volstrekt niet van belang is; nu ik merk dat de beide vrouwen n i e t alles begrijpen, zoals ikzelf, krijg ik een soort van meewarig compassievol medelijden met ze ... onmiddellijk daarop aansluitend overvalt me een gevoel van smart: ik beseft dat ik de “staat van alles begrijpen” waarin ik mij bevind geleidelijk zal verliezen; en hoewel ik weet dat het vergeefs zal zijn neem ik me voor dat proberen tegen te houden ... in ieder geval dit als herinnering mezelf te herinneren ... ”

- welnu, het is o.a. vanwege déze herinnering dat ik wilber's hypothese, gebaseerd op o.a. het bardo thodol, het tibetaans dodenboek, maar ook op alle soortgelijke concepten uit overige wereldreligies, dat in en na ons “overgaan” ons dit “alles begrijpen”, waarvan mijn ultravroege herinnering een nabeeld moet zijn geweest, zal worden geopenbaard, geneigd ben te onderschrijven; we kunnen de verblindende schitteringen die in vele successievelijk sluiers deze staat van “alles begrijpen” nog vele malen overstijgt, echter niet aan; de naast lagere evenmin; we deinzen net zo lang en net zo ver terug tot er zich voor ons geestesoog een niveau van pracht ontvouwt dat we wél aan kunnen, waarmee we ons wél kunnen identificeren ... waarna we in de ermee corresponderende levensvorm vervolgens ... worden wedergeboren ... dat proces noemt wilber involutie; een proces waarin ons bewustzijn enerzijds steeds grofstoffelijker wordt, tot en met (weer) geboren worden in een lichamelijke vorm, terwijl in datzelfde proces anderzijds in ons wordt opgeslagen, in de vorm van achterblijvende reminiscenties of archetypen, facilities dus, wat er aan evolutie, groei, vergeestelijking, in ons daaropvolgende leven in principe mogelijk is ... ik acht het dan ook niet uitgesloten dat de kraamvisite, waar ik het intussen al zo lang geleden over had, dat de kraamvisite, wanneer die ons als baby in de ogen kijkt, dát mysterie in ons ziet; de visite ziet hoe dicht wij nog staan bij het moment waarop aan ons geestesoog al die ultieme schitteringen en waarheden zich ontrolden .. net zoals de stervende resp. overleden / opgebaarde mens zo vaak zo veel indruk op ons maakt vanwege diens spoedige binnentreden in dit mysterie ..

- terug nu naar het gegeven dat, al mogen we dus weet hebben van onze eindbestemming deze wetenschap niet concreet genoeg is om er daadwerkelijke steun aan te kunnen ontleen; reële steun ontleen we aan wat men de trits noemt: “de boeddha, de dharma en de sangha”; naast dharma, d.w.z. de leer, vormt boeddha, - hier niet in boeddhistische zin bedoeld, maar in algemene zin, te weten: de guru of spiritueel leraar - , en de sangha, d.w.z. de gemeenschap van devotees rondom leer en guru, de liefdevolle medemenselijke context die we voor onze spirituele groei nodig hebben; deze context mikt op het in ons ontsteken van de intrinsieke spirituele motivatie die reeds vanaf het begin in ons is ingevouwen; deze context wil ons leiden naar het zélf herkennen van die intrinsieke bron in ons die dezelfde is voor alles en iedereen om ons heen; deze context wil ons voeren naar het ons gevestigd weten in die bron

anthony

november 2003

ps

de pre-transverwarring c.q. het loslaten-toewenden-ontwikkelingsprincipe kwam, na afsluiting van shiva nataraja, nogmaals aan de orde toen ik drie bijlages eraan toevoegde (getiteld: “welke weg je ook gaat, spiegel en adem door de buik” resp. “met of zonder godsbeeld maakt niet uit, alle wegen leiden tot hetzelfde” resp. “over het ik als open ruimte en het verzwegen gebied” (elk 9 blz); uit een van deze bijlagen licht ik onderstaande tekst; met excuses voor het ontbreken van een begrijpelijke context; het zijn gedeelten uit mijn respons op opmerkingen van een dierbare lezer; voor wat de laatste pre-trans-situaties op onze reis betreft zij verwezen naar de zo even genoemde bijlage: “over het ik als open ruimte en het verzwegen gebied”

welnu, daar gaan we

- graag wil ik, voordat ik aan het tweede deel van mijn reflecties op jouw respons begin, het belang zowel als de vreugde van de bolle buikademhaling nog eens onderstrepen; ik deed dat reeds eerder in “laat jezelf los” (“brief 1” uit “wat we altijd al wilden weten over meditatie”; 1995); ik beklemtoonde daarin dat niet alleen onze mind een wonderbaarlijk fenomeen is, het wonderbaarlijkste fenomeen, maar dat vooreerst de overige, basalere, processen die zich buiten onze wil om in ons afspelen wonderbaarlijk zijn; zoals onze hormonale huishouding, onze bloedsomloop, ons zenuwstelsel, onze spijsvertering resp. stofwisseling, het functioneren van onze zintuiglijke vermogens enz. ... alsook onze ademhaling

- die processen, die fenomenen, dat zijn wonderen; wonderen die dus **in** ons plaats vinden; waar we volledig van afhankelijk zijn; die wonderen zijn niet van onszelf afkomstig maar zijn creaties van degene, krishna bijvoorbeeld, of datgene, het brahman bijvoorbeeld, of voor anderen de natuur; kortom, we zijn geen autonome wezens; evenmin zijn we op de eerste plaats kinderen van onze ouders; we zijn op de eerste plaats kinderen van god; tenminste als je me toestaat om even, voor alle duidelijkheid, al die verschillende “adressen” van zo even onder de noemer van god samen te vatten; in de vorm van de gangbare uitdrukking ervoor

- welnu, onder deze wonderen die ons doen leven neemt de ademhaling een soort tussenpositie, of liever: sleutelpositie, in; enerzijds worden we, dat is het wonder, “ademgehaald”; we kunnen het ademen niet stoppen, noch zijn we het zelf die haar gaande houden, anderzijds doen we het mede zelf; wat we namelijk kunnen is: bewust ademhalen; met aandacht ademhalen; er kwaliteit in brengen; wat wellicht een nog groter wonder is; bewust “bloedstromen”, bewust “stofwisselen” e.d. dat gaat niet; wat ik nu uit dat stukje van toen wil terughalen is dat we bij uitstek in en door ons ademhalen, ons “reeds kind van god

zijn”, ons reeds aan hem toegewijd zijn, onze reeds-compleetheid, ons “reeds alles is goed”, onze bron, het brahman zo je wilt, of krishna, ontmoeten; en wel in de vorm van ons rustige gelijkmatige geluk; geluk, happiness, in de zin van ananda; geluk van de eerste orde, zonder tegenvoeter dus; rustig buikademend onze adem volgend oefenen we onze oorspronkelijke natuur; al vierend; wat dus alleen kan wanneer we al onze normale identificaties, de identificaties van dat moment, onszelf dus, loslaten

- welnu, omdat alle buiten onze wil om verlopende body-mind processen onderling verbonden zijn, met elkaar meebewegen, en gezien dus dat we van al die processen de adem kunnen waarnemen zowel als beïnvloeden, beïnvloeden we dus ons gehele functioneren wanneer we rust brengen en houden in onze adem; dat geldt evenzeer dus voor onze mentale processen, voor ons denken-voelen; ons mentale functioneren is in principe net zo motorisch als al die eerdere processen die ik noemde; beweegt evenz er mee met onze adem; kortom, indien we met nadruk, overdreven dus, de vorm aannemen die hoort bij onze oorspronkelijke natuur, dan roept die vorm, de uitdrukkingvorm dus die spontaan bij die natuur hoort, die natuur zelve te voorschijn; ik kan dit shiva nataraja-principe niet vaak genoeg herhalen

- bezien vanuit het loslaten-toewenden-principe van shiva nataraja tenslotte vervangen we resp. transcenderen we, op weg naar volwassenheid (wilber’s “uitgaande boog”), trance door concentratie; op onze spirituele weg, de weg andersom-terug dus (wilber’s “ingaaende boog”; zie schema), transcenderen we concentratie door aandacht; en, indien en zodra die staat weer geheel de onze is, vervolgens aandacht door overgave; waarbij overgave dus de transpersoonlijke vorm is van de prepersoonlijke staat die trance is; dan zijn we weer **als** een kind, maar nu volledig levend in eenheidsbewustzijn; volwassen; aldus in ruwe lijnen nog eens wilber’s atman project geschetst; althans het (bijna) laatste deel van ons traject

- niet alleen spiegelen (de sadhana/beoefening van “alles wat je van een ander vindt, alles wat je in een ander ontmoet, dat ben je zelf, hetzij net zo, hetzij gradueel, hetzij op een aanverwant terrein, hetzij soortgelijk”) (zie de shiva nataraja-tekst zelve alsmede de eerste onder punt 1 uit deze ps vermelde bijlage) is dus voor mij een basis-sadhana, het door de buik ademen is dat ook; bevindt spiegelen zich nog op het raakvlak van psychologie en spiritualiteit, op het kantelpunt van psychologie naar spiritualiteit, en is het een fundamenteel noodzakelijke discipline willen we h elheid (waarachtige volwassenheid / relatieve autonomie) bereiken, en steeds weer onze eenheid met alles en iedereen *bewust* herstellen, de bolle buikadem als sadhana daarentegen behoort op de eerste plaats bij ons streven naar herstel van  enheid (eenheidsbewustzijn); zij is in principe krachtig genoeg om ons tot het eind van onze bestemming te brengen: op spontane wijze leven in - en vanuit eenheid; tevens herstelt zij, het door de buik ademen dus, steeds weer onze psychofysieke heelheid; als zodanig bevindt de sadhana van het door de buik ademen zich eveneens op het kantelpunt van ons psychofysieke functioneren enerzijds en ons streven naar spiritualiteit anderzijds; we viere in en door ons oefenen onze heelheid zowel als eenheid; de uitdrukking is de oproep

- ook al waren we altijd al reeds heel zowel als een, d.w.z. leefden we altijd reeds in eenheid met alles en iedereen om ons heen, we blijven spiegelen, we blijven bewust door de buik ademen; conform “honsho myoshu”, ontleend aan de beroemde zen-leraar, suzuki roshi, hetgeen betekent: oorspronkelijke verlichting is wonderbaarlijke oefening, oefening de wonderbaarlijke uitdrukking van onze ware natuur, onze boeddhanatuur

anthony

juni 2005