

EGO ONZE GROOTSTE deel 2

Omdat het begrip 'ego' zowel in psychologische als spirituele kringen een bron van verwarring kan zijn, wil Fokke Slootstra graag nog een paar overwegingen toevoegen aan het artikel dat hij twee jaar geleden over hetzelfde onderwerp voor InZicht schreef. Beide artikelen zijn overigens ook goed los van elkaar te lezen.

TEKST FOKKE SLOOTSTRA

De eerste vraag die bovenkomt als we het over het ego gaan hebben, is wat we eigenlijk verstaan onder ego. Velen gebruiken het begrip, maar bedoelen we er wel hetzelfde mee?

In de westerse psychologie verwijst ego naar een bepaald soort kracht of evenwicht in de geest. Een goed ontwikkeld ego is, in die visie, van essentieel belang voor ons welzijn. In Wikipedia lezen we zelfs: "Ego is in de volkstaal een gebruikelijke term voor eigenwaarde" en "Ego is het ik als persoonlijk voornaamwoord". Mensen met een onderontwikkeld zelfgevoel zijn vaak niet zo goed in staat in de wereld te functioneren. Psychotherapie kan daadwerkelijk helpen om te leren voor jezelf op te komen, grenzen te stellen en jezelf helemaal te aanvaarden met al je mooie en minder mooie kanten.

In spirituele stromingen als boeddhisme en advaita wordt er vaak gesproken en gestreefd naar egeloosheid, en zoals ik in mijn eerste artikel al aangaf, bestaat vanuit deze visies het ego eigenlijk niet, is het enkel een bedenkensel van de geest. Dit kan veel verwarring geven en de vraag rijst: hebben we het wel over hetzelfde als we spreken over ego? →

Fokke Slootstra heeft in Drouwen een therapeutisch centrum, De Verwondering, voor innerlijke rust. Na veertien jaar mensen te hebben begeleid in de combinatie therapie en spiritualiteit leidt hij sinds enkele jaren mensen op die Tools for life-therapie willen geven. Fokke publiceerde eerder artikelen over de spirituele bypass, relaties, non-duale therapie en satsang als ultieme overdracht. Dit artikel is een vervolg op zijn vorige artikel over het ego, dat eerder verscheen in InZicht nr. 46, september 2010.

© ENGLEBERT VAN ANDERLECHT 1960 SANS TITRE



VRIEND OF VIJAND



HET IK IS EEN CONSTRUCTIE VAN HET DENKEN, TERWIJL ER ELK MOMENT NIET MEER IS DAN EEN ERVARING, EN DAN WEER EEN ERVARING. HET BESEF VAN IK OF MIJ IS IETS WAT WE TOEVOEGEN AAN DE ERVARING

Het ego versus egeloosheid

De schrijver Joseph Goldstein wijst er in zijn boek *Vipassana* op dat waar Boeddha naar 'zelf' of 'ego' verwijst, hij het heeft over een idee of concept dat wij eropna houden - een concept omtrent een onveranderlijke essentie of kern waaraan een ervaring zich voltrekt. Egeloosheid, in het Pali *anatta* geheten, betekent dat een ervaring niet naar iemand terugverwijst. Eenvoudig gezegd: een ervaring behoort niemand toe, er zit niemand achter. Ook binnen de advaita zien we dit. Er is wel denken, maar geen denker. Er is wel voelen, maar geen voeler. We voegen in feite een denkbeeld omtrent ego of zelf toe aan de werkelijkheid. De werkelijkheid is in essentie zelfloos. In mijn eerste artikel over het ego heb ik dit al aangegeven. Het ego is een verdediging tegen de stromende aard van de Werkelijkheid. We klampen ons steeds weer vast aan een stukje van het Ene, of we willen een stukje van het Ene weg hebben of oplossen. In onze kindertijd wordt de kiem gelegd voor het ontwikkelen van een egostructuur en een gezond zelfbeeld. Daarnaast kun je inzicht verkrijgen in de zelfloze aard van alle ervaringen. Deze beide processen, waarvan de woorden zo tegenstrijdig lijken, vullen elkaar aan! Een gezond zelfbesef ontwikkelt zich door te leren alle delen van onszelf, alle kleine ikjes en schaduwkanten, helder te zien en te aanvaarden. Voegen we in de woorden van Goldstein niet langer de zware last van identificatie met al die verschillende kanten van onszelf toe, dan kan het inzicht in zelfloosheid groeien.

Eigenlijk zouden we in onze taal twee verschillende begrippen moeten hanteren: eentje voor de psychologische benadering, het ontwikkelen van evenwicht en kracht in onze geest; en eentje voor de spirituele benadering, waarbij het erom gaat in te zien dat er geen permanente, solide ik-vorm bestaat. Als die permanente ik-vorm niet bestaat, is er dus ook niets waar we van af moeten komen of wat vernietigd moet worden, terwijl we wel grenzen kunnen stellen of assertief kunnen optreden. Het ik is een constructie van het denken, terwijl er elk moment niet meer is dan een ervaring, en dan weer een ervaring. Het besef van ik of mij is iets wat we toevoegen aan de ervaring. John Kabatt Zinn noemt dit wel het "ikken en mijnen" (1). Kalu Rinpoche beschreef het in deze bewoordingen: "Je leeft in illusie en in de verschijningsvormen van dingen. Er bestaat een Werkelijkheid. Jij bent die Werkelijkheid. Maar je weet dit niet. Als je je van deze Werkelijkheid bewust wordt, zul je weten dat je niets bent, en omdat je niets bent, zul je alles zijn. Dat is alles" (2).

De muis in de tredmolen

De schrijver Scott Kiloby heeft een mooie metafoer voor het ego: een muis in een tredmolen. De muis gelooft echt dat hij ergens naartoe gaat, maar hij draait alleen maar rond en rond. De muis heeft niet door dat er ook een bestaan buiten de tredmolen mogelijk is en ziet alleen zijn eigen droom - een droom waarin iets bereikt moet worden.

Zo is onze spirituele zoektocht vaak ook gericht op vervulling, bijvoorbeeld in de vorm van verlichting, extase of eenwording in de toekomst. We zien vaak niet dat het een zoektocht is binnen ons eigen denken.

De tredmolen is volgens Kiloby het aan tijd gebonden denken, met als enige doel te blijven draaien en streven. Je hebt het gevoel iets essentieels te missen, en de leer, leraar of methode moet dat opvullen, waarbij we niet zien dat we een mentale projectie aan het najagen zijn. Wat ook grappig is, is dat ons denken ons steeds weer een nieuwe wortel voorhoudt om achterna te jagen. Want het ego is van nature niet vervuld en zal ook nooit vervulling vinden, want dat zou zijn einde betekenen. Als je wel je doel bereikt op een bepaald gebied, dan zal de inhoud van wat je zoekt gewoon veranderen of wil je het nog een keer of nog meer bereiken. Luister maar eens naar topsporters na het behalen van goud. Het is gewoon nooit genoeg, en dus produceert het denken een nieuwe wortel. Vandaag is de wortel misschien een tweede Olympische medaille, morgen nu eindelijk eens afvallen en overmorgen storten we ons op verlichting of zelfrealisatie.

De muis uit de tredmolen

Er zijn momenten in ons leven dat het mogelijk is uit de tredmolen te stappen. Kiloby beschrijft het heel plastisch: "Zodra de muis uit de tredmolen stapt, begint hij hysterisch te lachen, omdat hij ineens beseft dat het hele idee van een tredmolen zijn eigen bedenkensel is geweest!" (3). Een verlichtings- of eenheidservaring is even uit je eigen kooi stappen door je opeens te realiseren wie of wat je ten diepste bent. Zoals een cliënt van mij het omschreef: "Zien dat mijn hele leven één grote grap is geweest." Als de droom van je leven opeens wegvalt, zie je de Werkelijkheid zoals ze echt is, ervaar je de eenheid van Al wat Is, de 'plaats' waar geen enkele afscheiding is. Zulke realisatie-ervaringen zijn belangrijk en kunnen een enorm gevoel van vrijheid of bevrijding geven, een beetje afhankelijk van de hoeveelheid tijd die is doorgebracht met het draaien van rondjes in de tredmolen.

Maar een belangrijke bedenking is hierbij op zijn plaats. In veel literatuur en door veel leraren hoor je zeggen dat het klaar is als je het gezien hebt. De zoektocht is voorbij, je weet wie je echt bent en klaar is Kees. In mijn ervaring is Kees dan helaas nog niet klaar en is er nog heel wat te verstouwen. Na zo'n eenheidservaring stappen de meeste mensen namelijk weer vrolijk in de tredmolen en zoeken ze gewoon weer een nieuwe wortel om achterna te jagen. We hebben vaak niet door hoe de aard van het denken gericht is op zichzelf!

Zelfgerichtheid loslaten

Zelfgerichtheid is louter een product van het denken. Het denken deelt de Werkelijkheid op in talloze fragmenten. Van elk fragment bepalen we de waarde, afhankelijk van wat we eraan hebben of wat ons eraan bevalt. Zoals Wei

Wu Wei kernachtig beschrijft: "Waarom ben je zo ongelukkig? Omdat 99,9 procent van alles wat je denkt en doet voor jezelf is. En er is geen zelf!" (4).

Het denken oordeelt, vergelijkt, beargumenteert, definieert, keurt af en goed, analyseert, beschrijft, berekent, enzovoorts. Al deze gedachtebewegingen vertellen ons wie we denken te zijn ten opzichte van de ander of de wereld. Als ik vind dat jij te kritisch bent, zet ik mezelf daartegenover als minder kritisch of mededogend. Als ik vind dat een ander te dik of te zwaarmoedig is, zet ik mezelf in relatie met die ander neer als slank en luchthartig. Zo is het denken continu bezig zichzelf te definiëren en te bevestigen. Als we nog wat nauwkeuriger kijken, dan zien we ook dat de ik-constructie de neiging heeft voortdurend op te lossen en zichzelf opnieuw te construeren, vrijwel van moment tot moment. Zo snel werkt ons denken. Het ik is in essentie vergankelijk, zoals alles in het leven vergankelijk is. Als je je ook maar ergens aan probeert vast te klampen, ontglipt het je. Er is niets om je aan vast te houden. Alles verandert, vergaat en bouwt zich opnieuw op. De chaostheorie noemt dit een vreemde attractiekracht: een patroon dat orde lijkt te belichamen, maar dat tegelijkertijd onvoorspelbaar en wanordelijk is. Het herhaalt zichzelf nooit.

Het identificatieproces en de zelfgerichtheid van het denken zijn naar mijn idee twee van de lastigste zaken om steeds weer los te laten, vooral omdat het gewoontepatronen van ons denken zijn die we vaak helemaal niet doorhebben. Het heeft ook geen zin om te proberen zaken niet meer te benoemen, te etiketteren of je voor- en afkeuren te onderdrukken. Dat gaat niet werken. Wat wel kan werken, is steeds weer zien hoe onze denkwereld in elkaar zit. Het gewaarzijn is de waarheid. Het is de Kennendheid waarin alles plaatsvindt, ook de gedachtespinsels van ons denken. Vanuit dit gewaarzijn, dat er altijd moeiteloos is, kunnen we alles eerlijk en open tegemoet treden. We kunnen steeds de beweging weg van het moment opmerken en zien dat het ik een in de tijd en dus in het denken geconstrueerde droom is. Als we elk moment de bewegingen van de geest zien, valt vanzelf de fixatie op het denken weg. Er is een groot verschil tussen deze twee visies van onze innerlijke wereld. Er is de verkramping van het denken, het geïdentificeerd zijn, waarbij de geest hele verhalen en drama's creëert. En er is het niet-geïdentificeerd zijn, waar we opmerkzaam gedachten of gevoelens simpelweg zien komen en gaan, zonder iets toe te willen voegen of iets weg te willen halen. Dan is er spontaan waarnemen van de Werkelijkheid. Dan is er geen identificatie meer, geen zelf en dus geen probleem. In de mooie woorden van Martin Heidegger: "Een mens is geen ding of een proces. Een mens is een opening waardoor het absolute zich kan manifesteren." ←

1. J. Kabat Zinn - Waar je ook gaat daar ben je
2. J. Goldstein - Vipassana, inzichtmeditatie als pad tot bevrijding
3. en 4. S. Kiloby - Liefdes stille transformatie