

Lesbrief 44 - Psychologie en spiritualiteit

Jaar 2

Kim Nataraja

In de laatste paar brieven hebben we het belang van zelfkennis op twee niveaus onderzocht. Ten eerste moeten we ons bewust worden van de streken van het ego, "onze poorten van perceptie zuiveren", zoals William Blake het noemt. We kwamen de verschillende beelden van onszelf en van God op het spoor, die ons op onze weg naar het Goddelijke kunnen hinderen. Ten tweede moeten we onthouden dat we meer dan dat zijn; in ons wezen hebben we ook nog een dieper spiritueel niveau, hetgeen vaak het ware zelf genoemd wordt. Het leren begrijpen van het 'gewonde ego' wordt vaak gezien als 'louter psychologisch', niet spiritueel. Maar dat psychologie en spiritualiteit twee verschillende loten zijn en weinig met elkaar te maken hebben is een verkeerde opvatting. Psychologie heeft te doen met kennis over de psyche, de ziel en het hoogste punt van de ziel is de geest; zij vormen één geheel. "De werkelijkheid die we God noemen moet eerst ontdekt worden in het menselijk hart; bovendien kan ik God niet leren kennen, tenzij ik mezelf ken," zegt Meister Eckhart, waarmee hij een duidelijk verband legt tussen het psychologische en het spirituele.

Het belang van zelfkennis wordt niet alleen door heiligen en theologen benadrukt, maar ook door filosofen. 'Mens ken uzelf' stond geschreven boven de ingang van het Orakel van Delphi in het Oude Griekenland. En bij Socrates horen we 'Het niet onderzochte leven is het niet waard geleefd te worden'. Zelfkennis gaat hand in hand met het realiseren van je volledige vermogen; Jezus zegt zelfs: "Ik ben gekomen opdat ze leven mogen bezitten, en wel in overvloed." (Joh 10,10)

Transformatie, verandering, is altijd moeilijk en vaak pijnlijk. Daarom geven we er de voorkeur aan om het verband tussen zelfkennis en kennis van het Goddelijke te negeren, maar het ene kan niet zonder het andere. Zoals Meister Eckhart benadrukt ook St. Augustinus dat dat niet mogelijk is: "De mens moet eerst tot zichzelf hersteld worden. Door van zichzelf een springplank te maken, kan hij vandaar opstijgen en geboren worden in God."

Ware zelfkennis is daarom geen zelfgeobsedeerdheid, omdat het niet om jezelf gaat, maar omdat het een weg is die je in contact brengt met je werkelijke zelf, doordrongen van en ondersteund door de Goddelijke Realiteit. Zonder zelfkennis zijn we gevangen van onze behoeftes en drijfveren. We kunnen ons niet bevrijden van onze gewondheid; het enige wat we moeten doen is ons ervan bewust worden, want de Geest die in staat is ons te helpen, vermindert haar macht en

heelt ons. Alleen zelfkennis leidt tot ware vrijheid: dan kunnen we zuiver reageren op wat een situatie van ons vraagt zonder verwachting en zonder verborgen agenda's. Het stelt ons in staat om gebruik te maken van al onze bronnen, inclusief onze intuïtieve vermogens, en toegankelijk te worden voor Kosmische Liefde en Wijsheid. Dan zullen we handelen vanuit zorg voor de noden van anderen, en als we dat doen komen we tevens tegemoet aan onze eigen behoeften. Het is waarheid, dat we een onderling verbonden, innig aaneengesloten 'levensweb' zijn.

De stilte van diep gebed, waartoe meditatie leidt, vergemakkelijkt dit proces. Door ons ego met zijn gedachten en beelden los te laten, kunnen we in het centrum van ons wezen de leiding van de Geest vernemen. Als we tijdens onze regelmatige meditatieperioden, als ons gewone leven zich gerangschikt heeft rondom gebed, liefdevol luisteren, dan stelt het ons in staat een wijzer leven te leiden, hetgeen leidt tot een diepgaandere manier van zijn. Zo worden we ons ook bewust van de ware betekenis van ons leven, onze bestemming.