

Lesbrief 48 - Zelf-Bewustzijn versus Zelf-Kennis

Jaar 2

Kim Nataraja

Het belang, dat wordt toegekend aan inzicht, dat resulteert in ware zelfkennis, wordt door de geschiedenis heen al verwoord in de essentiële raadgevingen van spirituele leiders en filosofen: Mens, ken uzelf. We worden aangemoedigd niet alleen ons 'ego' te leren kennen en de manier waarop het wordt gemotiveerd, hetgeen zal leiden tot de mogelijkheid om te veranderen, maar we worden ook aangemoedigd tot ware 'zelf'-kennis, d.i. kennis van het 'Zelf', het bewustzijn van ons totale wezen en van het Goddelijke binnenin ons *"Wie zichzelf kennen, zullen het vinden; wie zichzelf kennen, zullen weten dat zij zonen zijn van de Levende Vader. Maar als u zichzelf niet zult kennen, dan leeft u in armoede en bent u die armoede."*(Thomas Evangelie – Logion 3)

Zelf-kennis is essentieel, maar zelf-bewustzijn vormt een machtige hindernis voor het leren kennen van ons diepere zelf en maakt ons blind voor de transpersoonlijke werkelijkheid. Natuurlijk is Zelf-bewustzijn die unieke menselijke eigenschap, die ons onderscheidt, voor zover we weten, van andere bewuste wezens. Maar het probleem is dat we dit vermogen in beperkte mate gebruiken; in plaats van dat het een bewustzijn van ons gehele 'Zelf' is, leggen we het beperkingen op en concentreren we ons enkel op alle oppervlakkige gedachten van het 'ego'. We gebruiken zelf-bewustzijn dan uitsluitend als middel om te overleven. De meeste van onze gedachten cirkelen dan op één of andere manier rond onze eigen zorgen; we proberen van ons verleden te leren en we maken plannen voor de toekomst om ons voortbestaan te bestendigen. Natuurlijk kunnen onze herinneringen van het verleden constructief bijdragen tot het vormgeven van het heden en het plannen van de toekomst. Maar vaak is het resultaat hiervan dat we alleen maar in het verleden en in de toekomst leven en niet aanwezig zijn in het huidige moment.

Ons 'ego' is absoluut niet onbelangrijk. Vooral in het eerste deel van ons leven zijn we afhankelijk van ons 'ego' en moet het gezond en goed aangepast worden. Dit is het eerste deel van een ontwikkeling die Jung het 'individualiseringsproces' noemde. Bovendien, zullen we altijd de wijsheid van het 'ego' nodig hebben, omdat onze vaardigheden om te kunnen overleven nodig zullen blijven om op een volwassen en realistische manier met zowel de buiten- als binnenwereld om te gaan. We moeten echter onthouden dat het 'ego'-bewustzijn, waar we terecht trots op zijn, oppervlakkig is en steeds aan verandering onderhevig en bepaald wordt door waar we op dat moment mee bezig zijn. We moeten de diepere permanente wijsheid van het 'zelf' dat in het

Onbewuste ligt tot bewustzijn brengen. We hebben een ontwikkeling van het 'ego' nodig dat hand in hand gaat met het groeiende bewustzijn van het spirituele 'zelf'. We moeten onze aandacht verschuiven van 'ego' naar 'zelf'. De éénpuntige aandacht tijdens de meditatie helpt om deze verschuiving te laten plaatsvinden. Als we onze gedachten achterlaten laten we het verleden en de toekomst achter en de mantra houdt ons in het huidige moment. Dan wordt ons 'ego' een bewust centrum dat onbewuste gegevens accepteert en dat zichzelf ziet als een compleet deel van het geheel. Dan handelen we vanuit een evenwichtige basis, waarbij we al onze mogelijkheden en al onze vaardigheden, bewust en onbewust, rationeel en intuïtief, gebruiken.

Dit is het tweede deel van het 'individualiseringsproces', waarin we tot een 'synthese van de bewuste en onbewuste elementen in de persoonlijkheid' komen. Deze ware zelf-kennis die leidt tot psychologische integratie en heelheid, is er niet voor haar eigen belang, maar is een springplank om de Uiterste Werkelijkheid te ervaren: *"De werkelijkheid die we God noemen, moet eerst in het menselijk hart ontdekt worden; bovendien kan ik God niet leren kennen tenzij ik mezelf ken."* (Meister Eckhart)

(Extract uit 'Dans met je schaduw' – Kim Nataraja)