

Het kleine ego loslaten?



Suman

Om verlichting te bereiken moet men volgens de hedendaagse yogins “het kleine ego loslaten” of “het ego vernietigen, het ego doden...”

Daarom denken vele beginners in yoga dan ook dat de bedoeling van spirituele beoefening het vernietigen van het ego is. Het vernietigen van het ego leidt volgens de verschillende scholen van psychologie tot een toestand van geestesziekte, niet tot verlichting.

Het verbaast mij hoe luchthartig men in Yoga en “New Age”-middens met dat soort van uitspraken meestal omspringt. Wat me nog meer verbaast is hoe weinig reacties daarop komen. Ofwel consumeert het grote deel van de leerlingen enkel dat onderdeel van Yoga dat hen van nut is en laat de rest wijselijk voor wat het is, ofwel nemen ze dit spiritueel jargon over zonder goed te beseffen wat ze zeggen.

De welmenende aspirant die dieper wil gaan, weet met dit soort van losse uitspraken geen blijf en raakt uiteindelijk in conflict met zichzelf.

Daarom is het nodig dieper op dit onderwerp in te gaan zodat de lezer die daar behoefte aan heeft voor zichzelf kan bepalen wat de zin en onzin van dit soort van doodoeners is.

Ego

Het eerste dat men zich hoort af te vragen is wel dit: “Wat verstaat men onder ego en wat bedoelt men met zelfrealisatie of verlichting?”

Van Dale definieert *ego* als volgt: “*het bewuste deel van de persoonlijkheid; het ik, de eigen persoon.*” Dit is vaag en daarmee kan men alle kanten uit, in tegenstelling met de precieze omschrijvingen uit de Yoga Darśana (zienswijze).

Dit ego-concept stamt uit de Freudiaanse psychologie en hoort ergens in Darwins evolutieleer thuis, waar de mens wordt beschouwd als een hogere levensvorm die afstamt van een lagere soort. Volgens deze theorie is het leven ergens in een soort slijm ontstaan om zijn uiteindelijke bekroning te vinden in een intelligent wezen, de mens. Daarentegen zien vele traditionele culturen de mens als een afstammeling van hogere wezens, als een gevallen engel of god. Zoals de antropoloog Marshall Sahlins het stelt: “Wij (de westerse beschaving) zijn de enigen die veronderstellen dat we van apen afstammen. Al de rest neemt het voor vanzelfsprekend dat we van goden afstammen.”¹

¹ Culture and Practical Reason, University of Chicago Press, 1976

Voor studenten van yoga, die per definitie zichzelf leren zien als een goddelijke vonk, opent dit een interessante vraagstelling: “Wat zou ons leven zijn als we ons van de ingebakken moderne opvattingen zouden ontdoen? Wie zouden we zijn als we als afstammelingen van de goden zouden leven?”

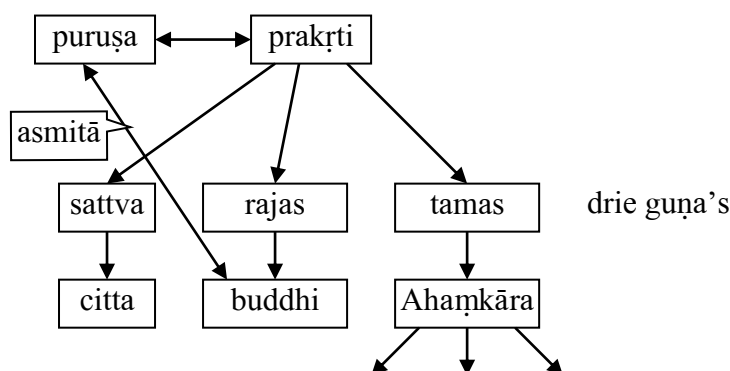
Er is een fundamenteel verschil tussen de huidige en de traditionele modellen van de geest. De huidige westerse opvatting ziet de geest als iets dat afgeleid is van iets dat er inferieur aan is, terwijl de traditionele volkeren het beschouwen als iets wat uit een hoger, verfijnder principe voortkomt, en de sporen van deze nobele afstamming in zich draagt.

We hoeven ons lichaam en geest maar een beetje zorgvuldiger te onderzoeken om vast te stellen dat het ego of ‘bewuste ik’ een beperkt werkingsterrein heeft waarover het controle kan uitoefenen. Ons hart, bijvoorbeeld, pompt bloed zonder dat we daarvoor iets speciaals hoeven te doen. Onze longen zuigen automatisch lucht in en uit. Onze maag breekt voedsel af en onze darmen assimileren voedsel zonder onze tussenkomst. Onze hersenen produceren vanzelf hersengolven. Overeenkomstig komen en verdwijnen ongewild gedachten in en uit ons brein, zoals elke mediterende dat kan bevestigen. Volgens Yoga zijn al deze activiteiten toe te schrijven aan de werking van het ahaṃkāra (de ik-maker), een functie van de natuur (prakṛti). Toch maakt het ‘bewuste ik’ hardnekkig aanspraak op dit lichaam en op de geest met zijn talloze activiteiten en beschouwt deze als van zichzelf.

Ahaṃkāra, de ik-maker

De term *ego* wordt dikwijls gebruikt als een equivalent van de Sanskriet term “ahaṃkāra, de ik-maker” of van “asmitā, ik-ben-heid of het “zuivere ik”. Dat is evenwel een slordig taalgebruik en stemt niet overeen met wat we daar in de Yoga Darśana onder verstaan.

In het scheppings- en bewustzijnsmodel van de klassieke Indische “zienswijzen” of darśana’s verschijnt ahaṃkāra samen met buddhi (onderscheidingsvermogen, verlichte wil) en citta (“dat wat bewust is”, afgeleid van cit, bewustzijn) onder invloed van de drie guṇa’s *sattva*, *rajas* en *tamas*, in de eerste fase, in de neerwaartse evolutie. Ons verstand, de zinnen en zintuigen en de elementaire bouwstenen van de materie, komen door de werking van de guṇa’s uit het ahaṃkāra voort, en dit zijn eveneens de instrumenten die het ahaṃkāra gebruikt om het individu in stand te houden. Dit toont de essentiële, levensbelangrijke, rol die “ahaṃkāra” in al het bestaande speelt.



Wanneer we nu de diepere betekenis van deze functionele term via de woordvorming uit de woordstammen even belichten, wordt het misschien al iets duidelijker. Hiervoor moeten we even een zijsprongetje maken. In Tantra en in de Vedische grammatica wordt aan elk van de vijftig letters of basisklanken van het Devanāgarī-alfabet (letterlijk: verblijfplaats van de stralenden) een trillingswaarde (śakti) en een daarbijbehorend bewustzijn (deva) toegekend. Volgens Tantra is al het geschapene ontstaan uit alle mogelijke combinaties en permutaties van deze vijftig fundamentele trillingspatronen of letters. De eerste letter van het Devanāgarī-alfabet is A, de laatste HA en de onderliggende trilling is de neusklank Ṁ. *A-ha-ṁ* staat dus voor het geheel van alle trillingspatronen, van de eerste tot de laatste. Het lijkt zeer sterk op de uitspraak uit het Nieuwe Testament: “Ik ben de Alfa en de Omega” (Openbaring I, 8). Dit komt er met andere woorden op neer dat het ahaṁkāra door middel van deze complexe trillingspatronen al de geschapen wezens in stand houdt, behoedt en beschermt.

Het houdt niet enkel de mens in stand, maar alle schepselen die een autonoom bestaan leiden. Dit heeft een zeer belangrijke consequentie: Brahma (het scheppende principe), de kosmos, de melkwegstelsels, de zonnestelsels, de planeten en alles wat een individueel bestaan heeft, bestaat om reden van het functioneren van dit ahaṁkāra. Het kosmische ahaṁkāra bemoedert als het ware al haar kinderen, de individuen, en houdt ze in stand zo lang het nodig is.

Technisch gezien is ahaṁkāra niets anders dan de śakti of de kracht achter het ikbesef (asmitā). Een mens bestaat enkel vanwege het feit dat ahaṁkāra zichzelf wijsmaakt dat het beperkt is tot dit ene fysische lichaam en de gevestigde persoonlijkheid.

Ik denk dat de yoga-adepten (sādhaka's) niet ahaṁkāra bedoelen wanneer zij het hebben over “het ego loslaten”. Als ze dat zouden kunnen, zou dit losgelaten ahaṁkāra zich onmiddellijk herinneren dat het de kracht van het Absolute is, het beperkte “lichaam-geest”-complex vergeten om dan ogenblikkelijk op te gaan in het Absolute. Wanneer de vereenzelviging met het lichaam ophoudt, komt dit in het slechtste geval neer op de dood van het individu en in het beste geval raast deze losgeslagen hoogspanning doorheen de constitutie van de onvoorbereide aspirant, met alle rampzalige gevolgen van dien.

Ahaṁkāra, als de energie van het zuivere *ik ben* (asmitā), is de basis van al onze gewoonten en verslavingen. Het is ahaṁkāra dat ons ‘verslaaft’ aan het voedsel en aan andere behoeften die nodig zijn om in leven te blijven. Het is de energie achter wat we gewoontevorming noemen. De beschermende gewoontes van ademen, hartslag, vertering, inslapen, ontwaken, enz

Ahaṁkāra en “ego” zijn zo te zien dus niet identiek.

Ahaṁkāra in Tantra

De Aghora tantrieker Vimalānanda verklaart dit dilemma als volgt:

“Cit śakti (de kracht van bewustzijn of subjectiviteit) identificeert zich met het ongemanifesteerde Absolute. Māyā śakti (de kracht van het onderbewuste of objectiviteit) identificeert zich met de wereld, het gemanifesteerde Absolute. Deze twee śakti's kunnen niet zonder elkaar bestaan. Zelfs in de grofste materie is er een vonk van bewustzijn – daarom kan ik beweren dat zelfs rotsen bewust zijn – en zelfs in de hoogste bewustzijnstoestanden is er een deeltje māyā aanwezig, zolang er maar het minste besef van individualiteit is. Eens je de waarheid van het universum hebt doorgrond, vergeet je volkomen je eigen individualiteit en herinner je je je ware natuur. Enkel dan, wanneer *jij* niet meer bestaat, bestaat māyā niet meer voor jou.

Deze energie, ahaṃkāra, is ons persoonlijk stukje van de kosmische kracht van zelfidentificatie. Het is aan deze ik-maker te danken dat we als individu bestaan.

Juist zoals onderscheidingsvermogen het hoofdkenmerk is van onze intelligentie, is bezitserigheid het hoofdkenmerk van ahaṃkāra, de beheerder van het organisme die je voortdurend aan je identiteit herinnert en je de mogelijkheid geeft je in deze wereld in stand te houden. Ahaṃkāra vereenzelvigd zich met elke cel van je lichaam, vanaf je geboorte tot je dood; je sterft onmiddellijk van zodra het ophoudt zich met je te vereenzelvigen. Hoe meer je je met je eigen individualiteit, met je eigen microkosmos vereenzelvigd, hoe meer het als je eigen māyā gaat functioneren en hoe minder het de kosmos weerspiegelt. Als je je minder met je individualiteit vereenzelvigd, heeft het meer vrijheid om de macrokosmos te weerspiegelen, haar bewustzijn van het Ene te verhogen. Ahaṃkāra en kuṇḍalinī zijn twee woorden voor dezelfde kracht die in twee tegengestelde richtingen werkt, ahaṃkāra betekent māyā śakti en kuṇḍalinī cit śakti. Māyā śakti houdt je wakker voor de wereld en in slaap voor het Absolute, terwijl cit śakti je voor de Werkelijkheid wakker maakt en voor wereldse zaken in slaap houdt. Daar het bewustzijn van een levend wezen geconditioneerd is door de materie waarin het verblijft, is de materie waaruit ons lichaam is samengesteld de grootste māyā die we ervaren. Zolang we een belichaamd leven leiden, neemt ieder van ons deel aan het spel van de natuur, die ons aan de wereld bindt door de “dingen” die we in onze persoonlijkheid opnemen. Geen enkel geïncarneerd schepsel kan volledig werelds of volledig spiritueel zijn. Het maakt niet uit hoe vervuld je bent van het licht, je kan nooit volledig van je donkere zijde loskomen zolang je belichaamd bent.

Śakti manifesteert zich in het fysieke lichaam onder de vorm van prāṇa, de levenskracht die lichaam, verstand en geest doet samenwerken. Elk onderdeel van iemands wezen heeft prāṇa nodig. Voor de gezondheid en een lang leven is het nodig dat ahaṃkāra zich sterk met het individuele organisme vereenzelvigd, zodat voldoende prāṇa door het lichaam stroomt, terwijl het voor de spirituele gezondheid juist nodig is dat ahaṃkāra deze gehechtheid grotendeels opgeeft. Juist zoals elke plant de gepaste hoeveelheid zon en regen nodig heeft om te gedijen, heeft het menselijk wezen de gepaste hoeveelheid spiritueel zonlicht en ego-verduistering nodig om te kunnen gedijen. Te veel geest is bedreigend voor het behoud van een lichamelijke bestaan; te veel gehechtheid verstikt de geest in materialisme.

Bij de doorsnee mens is het ik volledig vereenzelvigd met het lichaam en de beperkte persoonlijkheid. Alle handelingen draaien rond dit tijdelijke “zelf”. Onze bewuste persoonlijkheid, die we graag als stabiel en constant beschouwen, is in feite een bundel ideeën waarmee we ons tijdelijk vereenzelvigen. Ahaṃkāra haalt een verzameling persoonlijkheidsfragmenten uit het onderbewuste om aan anderen als *dé* persoonlijkheid te tonen. Welke onderdelen dat zijn, is afhankelijk van de populariteit die deze bij de anderen genieten. De meeste mensen merken dit voortdurend wisselen en het onophoudelijk scheppen en vernielen van hun persoonlijkheid niet op, juist zoals ze de afzonderlijke beelden in een ogenschijnlijk continue filmvoorstelling niet opmerken. Deze voortdurend wisselende zelfidentificatie met al de fragmenten van de persoonlijkheid verbruikt geweldige hoeveelheden energie en neemt ahaṃkāra volledig in beslag. Enkel wanneer er zich, vanwege een levensbedreigend of ingrijpend voorval, een beslissing opdringt, begin je geleidelijk uit de zoete droom van māyā te ontwaken. Net zoals de verloren zoon wakker werd op het moment dat hij uit de varkenstrog moest eten, om dan schoorvoetend de eerste stappen naar het licht van cit te zetten. In Tantra noemt men deze ommekeer het vrijmaken van ahaṃkāra, het ontwaken van kuṇḍalinī. Kuṇḍalinī zal uit-

eindelijk in elk wezen van het universum ontwaken. Als je verkiest van de wisselvalligheden van het karma te blijven genieten, kan je nog lang op het ontwaken wachten; anders kan je actief op zoek gaan naar die toestand van cit.

Māyā

Māyā betekent letterlijk afmeten, zij die afmeet (mā = meten, yā = gaan). In de Veda staat zij voor alle inzichtelijke kennis. In meer recente werken wordt zij beschreven als begoocheling, illusie, betovering, waan – maar dat is eenzijdig en beperkt. Deze kracht die ons vereenzelvigd met wat afgemeten of beperkt is, is onze persoonlijke illusie aangaande de werkelijke aard van de dingen en ook die van alle anderen die een compromis gesloten hebben aangaande wat werkelijkheid is. De meeste mensen willen niet dat dit compromis verstoord wordt. Zij die dat wel doen, zijn onruststokers, en die geven deze goedgelovigen een ongemakkelijk gevoel, wat uiteraard niet in dank afgenomen wordt.

Zij die ons waarschuwen voor de listen van māyā, doen haar oneer aan. Māyā geeft ons uitsluitend wat we vragen. Als we māyā om materiële, aan beperking gebonden gunsten vragen, is het dát wat we onder de vorm van illusie zullen krijgen. Als we haar om kracht bidden, manifesteert ze zich onder de vorm van śakti. De weinigen onder ons die haar een moederlijke rol toebedelen, ervaren haar als Mā, de goddelijke Moeder. Als we naar eenheid met God verlangen, zullen we dat uiteindelijk ook krijgen. Hoe lang dat duurt hangt af hoe intens ons verlangen is. Het in māyā blijven vastzitten is het gevolg van geen moeite doen om de drang naar individualiteit van māyā om te keren naar cit. Men laat zich gewoon als een kudde schapen door de stroom van het leven meevoeren.” (Aghori Vimalānanda)

Asmitā

Vanaf het eerste hoofdstuk van zijn Yoga Darśana spreekt Patañjali herhaaldelijk over asmitā (van asmi = ik ben, een vervoeging van as = zijn) wat ik-ben-heid of zelfbesef of “zuiver ik-besef” betekent. Het wordt ook meermaals vertaald als egoïsme. Patañjali spreekt niet over ahaṃkāra. In tegenstelling met wat sommigen beweren, zijn ahaṃkāra en asmitā niet identiek, maar wel verwant. Zoals reeds vermeld is ahaṃkāra de kracht achter asmitā. Patañjali definieert asmitā vrij duidelijk in het tweede hoofdstuk, sūtra zes, van zijn Yoga Darśana:

“Dṛg-darśana-śaktyor ekātmatevāsmitā”

“Asmitā is de ziener (puruṣa) vereenzelvigen met het vermogen van zien (buddhi).”

Deze foutieve vereenzelviging op het niveau van ons onderscheidingsvermogen, buddhi, zit erg diep in ons bestaan verankerd en is zeer moeilijk te ontwarren, want het is net buddhi dat het onderscheid zou moeten maken!

Zolang we een lichaam willen bewonen, kunnen we nooit volledig zonder ahaṃkāra, wel zonder asmitā. Het volledig ‘loslaten van ahaṃkāra’ lijkt derhalve buiten de kwestie. Het loskomen van de foutieve identificatie, die als asmitā beschreven wordt, is moeilijk, maar wél mogelijk.

De ik-verkramping

Zolang we niet verlicht zijn, ervaren we onszelf als beperkte individuen, eilandjes van lichaamd bewustzijn. We denken dat we een bepaald lichaam en geest zijn en brengen alle ervaringen in verband met ons innerlijk centrum dat we het ik noemen. Volgens de westerse psychologen is het ik een essentieel en noodzakelijk aspect van de menselijke ontwikkeling. Vanuit spiritueel standpunt daarentegen leidt het vereenzelvigen met het “ik-mechanisme” tot een misvormd beeld (avidyā) van de werkelijkheid.

De natuur zit vol verrassingen. Eén daarvan is het opduiken van een innerlijk referentiepunt, het ikbesef. We zien dit duidelijk naar voor komen bij de opgroeiende peuter, die de kracht van *ik*, *mij*, en *mijn* ontdekt. Dit zijn de termen waarmee we ons mentaal en emotioneel van de rest van het bestaan afzonderen.

Ogenschijnlijk vertonen nog andere hoger ontwikkelde zoogdieren, o.a. de mensapen en sommige dolfijnsoorten, een hoger ontwikkeld zelfbesef. Nog andere dieren – de lezer met een huisdier zal dit kunnen beamen – vertonen ‘mensachtig’ gedrag in de zin dat ze op bepaalde momenten niet meer willen samenwerken, potentieel gevaarlijke of onaangename ervaringen herkennen en vermijden en dergelijk meer, juist zoals we dat van mensen gewoon zijn. Zoals Patañjali vaststelt, is het overlevingsinstinct (abhiniveśa) in alle wezens aanwezig, zelfs in wijze mensen.

Overstijgen van het ik

Er is reeds heel wat inkt gevloeid over het evolutionaire voordeel van een ‘ego’ controlecentrum. Er werd anderzijds in de spirituele tradities minstens evenveel geschreven en gezegd aangaande de noodzaak van het overstijgen van het ikbesef.

Spirituele disciplines zoals Yoga beogen ons te helpen naar onze oorsprong terug te keren, wat betekent dat we bewust op ons evolutionair pad terugkeren. Daarom spreken de spirituele tradities dikwijls over een proces van *involutie*, waarbij we de evolutionaire volgorde in omgekeerde zin doorlopen. Van complexiteit en verwarring naar een steeds grotere eenvoud en helderheid, totdat de toestand van transcendente enkelvoudigheid (ekā), wat de uiteindelijke Werkelijkheid zelf is, hersteld is.

Concreet gezien betekent dit:

- het vereenvoudigen van onze activiteiten in de wereld;
- de zinnen terugtrekken van de bekoring der objecten van de zinnen;
- onze aandacht vestigen op subtiele bestaansniveaus, de geest om steeds diepere (subiele-re) aspecten van de geest ontdekken teneinde deze te overstijgen;
- uitzoeken waar dit ikbesef of asmitā vandaan komt,;
- uitzoeken wat het transcendente superbewustzijn zelf is.

Dit Opperwezen heeft diverse namen gekregen. In Yoga wordt het over het algemeen Ātman (Zelf), Brahman (Absolute), Puruṣa (Geest), Puruṣottama (Opperste Geest) en Pūrṇa (Geheel) genoemd.

In de Śaiva-traditie van Kashmir, is deze uiteindelijke identiteit ook gekend als ahaṃtā (letterlijk ‘Ikheid’). Wat dit transcendentale Zelf van het menselijke zelf onderscheidt, is zijn al-

omvattendheid. In ons individueel geval maken we enkel een aanspraak op ons lichaam en onze geest en zijn activiteiten, zijn eigenschappen en relaties. Over het algemeen schernt de persoonlijkheid zijn domein angstvallig af. Iedereen wenst voor zichzelf een eiland te zijn. Sommigen meer dan anderen.

In het oneindige, transcendente Zelf, zijn er geen begrenzingen. Het is gewoon de essentie van het volledige universum – verleden, heden en toekomst. Daarom is het de grote Realiteit die zelfs achter ons eigen beperkte zelfbesef schuil gaat. Dit is een genade. Want zonder de alomtegenwoordigheid van het transcendente Zelf zouden we nooit kunnen ontsnappen uit ons afgezonderd bestaan, uit ons gevangen zitten in een specifiek “lichaam–geest”-complex.

Alle soorten Yoga – en er zijn er vele – geven ons dezelfde wezenlijke boodschap: onze huidige ik-gebondenheid is een toestand van lijden (*duḥkha*) waarvan we kunnen en zouden moeten ontsnappen. Onze ware aard is in feite de Alomtegenwoordige Werkelijkheid, noem het nu Zelf, Geest, God of Leegte of hoe-dan-ook. Met andere woorden, op de bodem van ons ik (*asmitā*) bevindt zich het Ik (*ahaṃtā*). We moeten gewoon diep genoeg delven om het te vinden.

Methoden ter bevrijding

De wijzen uit India hebben een reeks methoden gegeven waarmee we de beperkingen van het zelf kunnen overschrijden en het transcendente Zelf kunnen realiseren.

De klassieke methode van **Jñāna Yoga**, de Weg van Inzicht, is de *netī, netī*-procedure (*netī, netī* betekent “niet dit, niet dat”). Deze procedure, die in meditatie rigoureuus moet toegepast worden, elimineert geleidelijk al onze foutieve identificaties. “Ik ben niet mijn pink.” “Ik ben niet mijn ogen.” “Ik ben niet mijn brein.” “Ik ben niet het lichaam.” “Ik ben niet de geest.”

Rāmana Maḥarṣi, de grote wijze uit Tirunvanamalai, stelde de methode voor waardoor hijzelf Zelf-realisatie had bereikt. Hij noemde het ātma-vicāra, of zelfonderzoek, onder de vorm van “Wie ben ik?”. De beoefenaar stelt deze vraag en luistert dan innerlijk totdat de vraag, de vrager en enig mogelijk antwoord overschreden worden door het opgaan in het steeds verlichte Zelf.

Bij onze zoektocht naar geluk, vrijheid en verlichting, helpt het te verstaan dat het gewone ik een hardnekkige gewoonte is. Zoals alle gewoonten kan ze afgeleerd worden.

Een ander nuttig inzicht wordt ons door de filosofen en wijzen van het Kashmir Śaivisme gegeven. Zij spraken over het ik als een vorm van zelsamentrekking (*ātma saṃkoca*). In zijn Yoga-Sūtra’s spreekt Patañjali over het besef “Ikheid” (*asmitā*). Wij trekken bewustzijn samen, dat wil zeggen dat we verstarren rond “onze” persoonlijke “lichaam-geest” en zijn ervaringen. Tenzij we verlicht zijn, zijn we nu niet aanwezig als het oneindig uitdeinend bewustzijn (*cid-ākāṣa*). Ons bewustzijn is op een eigenaardige manier in ons brein opgesloten en we kijken vandaar naar een ogenschijnlijk uitwendige wereld door één enkel paar ogen. In tegenstelling daarmee bewoont het verlichte wezen alle breinen en lichamen en ziet door alle ogen. In de *Puruṣa Sūktam* uit de Ṛg Veda staat: “Puruṣa heeft duizend hoofden, duizend ogen, duizend voeten...”

Meister Eckhart, de grote Duitse mysticus uit de dertiende eeuw, drukte het als volgt uit:

“Luister naar het wonder! Hoe wonderbaarlijk: zowel binnen als buiten staan, grijpen en gegrepen worden, kijken en tegelijkertijd gezien worden, houden en gehouden worden – dat is het doel.”²

Het tegengestelde van onze gemeenschappelijke ervaring van zelf samentrekking is uitdijen (vikāsa) – niet het uitzetten van het ik, maar van tegenwoordigheid. Het transcendente wezen is het meest uitdijende dat bestaat. Dit begrip wordt in het Sanskriet prachtig weergegeven door het woord *Brahman*, afgeleid van de werkwoordstam *brh* (“groot worden”), wat betekent: “dat wat gegroeid of uitdijend is.” Als het uitdijende transcendente Zijn-Bewustzijn-Zaligheid (Sat-Cit-Ānanda) niet onze echte identiteit zou zijn, zouden we onszelf nooit van de beperkingen van het beperkende ikbesef kunnen ontdoen.

Gelukkig is onze huidige toestand secundair, hij is niet onze essentiële toestand. Hij is helemaal het resultaat van onwetendheid (avidyā), wat we kunnen corrigeren door de wijsheid en getuigenis van de yogameesters ter harte te nemen. Zij vergelijken onze huidige toestand met die van een persoon die zich hard knijpt en zich dan afvraagt waarom er pijn is. Het enige wat deze persoon moet doen om van deze pijn verlost te raken, is ophouden zichzelf te knijpen, is zijn greep te lossen.

Het ik is ook een soort van greep. Het is zich vasthouden of zich vastklampen. Om dat vasthouden aan onszelf te beëindigen, moeten we volgens de yogische terminologie een instelling van innerlijke onthechting, van disidentificatie cultiveren. Om het op een andere manier te stellen: we moeten meer waarde hechten aan onze ware natuur – het Zelf van allen – dan aan een tijdelijke en beperkte manifestatie ervan.

Eenmaal we beseffen dat de verkramping van het ahaṃkāra een activiteit is, leidt dat tot een mogelijke manier om daaraan te ontkomen: onszelf van moment tot moment gadeslaan en bewust alle spanning op het niveau van lichaam en geest loslaten. Fysische spanning – ons patroon van vasthouden onder de vorm van spierspanning – kan losgelaten worden door middel van de gepaste houdingen. Emotionele en mentale spanning – zoals ongerustheid, woede, gevoelens van afwijzing, en dies meer – kunnen losgelaten worden door voortdurende opmerkzaamheid en het cultiveren van de instelling van “getuige zijn”.

Zowel de somatische als de mentale benauwdheid kunnen voorkomen en gedeeltelijk ontmanteld worden door een gezonde levenswijze die gebaseerd is op het besef dat wijzelf de oorzaak zijn van ons lijden.

De doorbraak naar verlichting kan eender wanneer gebeuren, maar we moeten geduldig en volhardend zijn in onze spirituele beoefening. We kunnen niet allemaal zoveel geluk hebben als Rāmana Maharṣi, die op zijn zestiende op zeer korte tijd het Zelf realiseerde.

De andere weg is die van de overgave, **Bhakti Yoga**. We overschrijden ahaṃkāra’s vereenzelvigende kracht door deze vereenzelviging in plaats van op het beperkte lichaam op het onbeperkte Absolute te richten. De beperkingen van de ik-maker worden dan getransformeerd tot die van een kosmische persoonlijkheid. Verslaving aan God of de Godin, aan een hoger bewustzijn en kracht, is veilig en leidt tot een permanente genezing.

Met andere woorden, er zijn genoeg middelen voorhanden om ons van de ik-gewoonte te ontdoen, maar we moeten bereid zijn ons voor zeer lange tijd te engageren.

² "Van God houden als van Niemand, Preken van Eckhart", Frans Maas - Gottmer, 1975

De Heer Kṛṣṇa zegt: “Bahūnāṃ janmanām ante, jñānavān mām prapadyate” (Bhagavadgītā, VII.19), wat betekent: “Pas na vele geboortes krijgt een wijze ziel het verlangen naar God terug te keren.” Pas na vele rondes van fysisch bestaan zegt de ziel uiteindelijk: “Nu ben ik het beu, Heer, ik ben al dit geboren worden en sterven beu. Ik smeed U, verlos mij hiervan!” Hoe wanhopiger de ziel wordt, hoe meer zich een verinnerlijking ontwikkelt, en als zij volhoudt, zal ze uiteindelijk het doel, de Vrijheid, ervaren.

Gebaseerd op: “Aghora II: Kundalini”, R.E. Svoboda, Brotherhood of Life, 1993.