

# Zelfbeleving

3 juni 2012, door Ad van Dun,  
gepubliceerd op [Stiltij-weblog](#).



Alle beleving is in feite zelfbeleving.

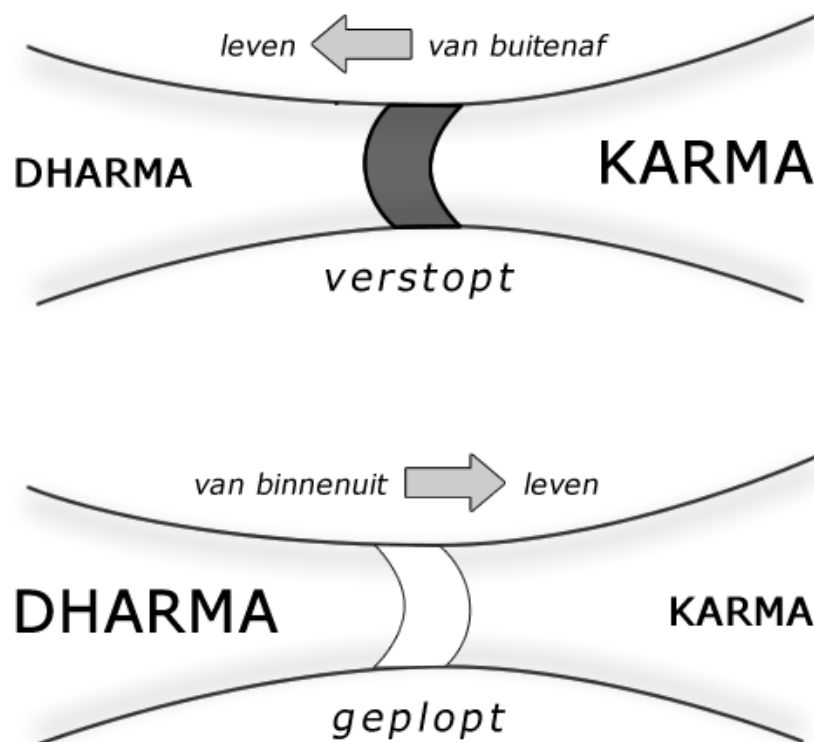
Elk mens bevindt zich voortdurend in de werking van gewaarzijn, gefilterd door de zintuiglijke informatie.

Zelfs de wereld zoals wij die dagelijks meemaken, niet alleen de binnenwereld maar ook de buitenwereld, vormt als existentiële factor een onderdeel van ons zintuiglijk functioneren. Elk moment opnieuw wordt onze omgeving 'betekend' en gekleurd door ons bewustzijn.

Je kunt dit inzicht, deze wetmatigheid, in twee richtingen gebruiken.

1. Kijk je vanuit beleving naar jezelf, dan zeg je:  
'Ik ben een geïsoleerd zelf dat geen zelf is, omdat het illusie is (kleine ik).'
2. Kijk je vanuit jezelf naar beleving, dan zeg je:  
'Ik ben een grenzeloos zelf dat geen zelf is, omdat het alles is (grote ik).'

De term zelfbeleving vormt een handig correctiemiddel om terug te kunnen 'ploppen', d.w.z. om de herstelbeweging te kunnen maken van geïsoleerde geconditioneerdheid (kleine ik) naar geïntegreerd innerlijk potentieel (grote ik).



**Kleine ik:** van buiten naar binnen beleefd waan je je een zelf (gedefinieerd, geconditioneerd). Dit is de zelfbeleving van een sterveling.

Je beleeft jezelf als een object, begrensd door condities, omstandigheden, processen. Ver doorgevoerd leidt dit tot vervreemding, tot pathologische verschijnselen als hebzucht, machtsmisbruik, neuroses etc. Regulier ingenomen heeft het niet veel meer om het lijf dan onvoltooid, behoeftig tijdverdrijf.

**Grote ik:** van binnen naar buiten beleefd weet je je vormloos (niet gedefinieerd, onvoorwaardelijk). Dit is de zelfbeleving van een bodhisattva.

Jijzelf beleeft alles, brengt alles tot leven. Jij geeft jezelf, bent het centrum van waaruit alles stroomt, zich verruimt, verfijnt, een kracht die alles omgeeft en doordringt. Je identificeert je, voelt in, verenigt je met al wat zich aandient.

Een begrip als 'zelfbeleving' helpt ons, vanwege zijn niet vastgestelde, niet ingevulde aard, om de best mogelijke expressie te geven aan alle waarheidswerking en hartsbeleving die we zijn. Op een onconventionele manier precies die betekenis geven die verhelderend werkt, die bruikbaar en betrouwbaar voelt, is een natuurlijke oefening in wijswording en bevrijding.

De taal als een vast, relationeel coderingssysteem mag dan een basiselement zijn in allerlei kennisgebieden (wetenschap) en dagelijkse functionaliteit (boodschappen), maar in werkelijkheid verschijnen taal en woorden pas ná onze beleving.<sup>1</sup>

Beleving via taal, dus ná het met taal doordrenkte denken, is een vorm van geconditioneerd, afgeleid beleven.

Niet voor niets is er het eeuwenoude probleem om de samenleving enigszins beschaafd vorm te geven op basis van geconditioneerde kwaliteit; we waarderen kennis hoger dan wijsheid, passie hoger dan liefde, macht hoger dan vrede.

Uitingen en processen die gebaseerd zijn op wereldse belangen, en dus op niet zelf doorleefde en niet werkelijk begrepen code-mechanismen (termen, afspraken, aangeleerde reacties of houdingen, tradities, morele normen) zullen nooit werkelijk betrouwbaar zijn, niet integer of zelfs maar interessant.

Pas als *authenticiteit* en *integriteit*, d.w.z. innerlijk en uiterlijk jezelf kunnen zijn, een doorslaggevende rol gaat spelen en de waarde van innerlijke kwaliteit herkend wordt, zullen we afscheid kunnen nemen van alle halfslachtige, onwaardige compensatiemechanismen.

Ons individuele vermogen om bewust betekenis te geven en op basis hiervan woorden en dus ook normen, ideeën etc. te doorzien, thuis te brengen en vrij te hanteren, bekrachtigt de authenticiteit en behoedt daarmee de samenleving voor degeneratie.

Dat niet alleen: het nodigt ons uit om onze ten volle aangesproken innerlijke vermogens ook naar anderen in gedachte, woord en gebaar onvoorwaardelijk beschikbaar te stellen. Daarmee worden we getoetst op onze integriteit.

Als bonus zal ons dan in het beoefenen van deze levenshouding des te sneller duidelijk worden waarom meditatie van oudsher woordloos is.

*Vreemd dat waar geen voorkeur heerst  
voor wat leven biedt of sterven,  
en tijd moet onderdoen voor duur  
en alles naar geluk leidt,  
nog angst heerst voor persoonsverlies  
bij aanzet van ontwaken.<sup>2</sup>*



---

<sup>1</sup> "Niet afhankelijk zijn van woorden" is een van Bodhidharma's vier typering van Zen.

Zie ook Reb Anderson: The third turning of the wheel. Berkeley 2012, p. 90:

Because of past karma based on a belief in a self, we now automatically project independent existence onto all phenomena. With the birth of sense consciousness, we begin projecting an appearance of things existing on their own. Nonhuman beings also do a similar projection but without the ability to fix words onto these objects. It is not clear how well developed this projection of separateness is in different animals, but it is very strong in humans, and it is there from the beginning of life. The projection is preverbal, but it sets up the potential for language.

<sup>2</sup> Ashtavakra's zang. Heemstede 1995, p. 27.