

1

Eerlijk kijken naar jezelf: hoe doe je dat?

Kijken naar jezelf – niet gemakkelijk

Naar jezelf kijken, en daarmee bedoel ik: als het ware vanaf een afstandje naar jezelf kijken en vervolgens eerlijk tegen jezelf zeggen wat je dan waarneemt, is niet eenvoudig. Alleen al omdat we meestal niet geleerd hebben hoe dat dan wel moet: als het ware uit jezelf te stappen en naast jezelf te gaan staan om dan vanaf een afstandje naar jezelf te kijken, net zoals we bijvoorbeeld kijken naar een boom, een bloem of een ander mens. Meestal kijken we naar wat zich buiten onszelf bevindt – die boom, die bloem of die ander – met een zekere warmte en soms zelfs met een zekere ontroering. Maar in dat kijken blijven we meestal tegelijkertijd op een bepaalde manier ook neutraal of objectief, en nemen we bijvoorbeeld precies waar wat er aan die boom, die bloem of die mens bijzonder is of juist mankeert. We nemen haarscherp waar, om maar iets te noemen, dat er misschien één blad aan die krans van bloembladeren ontbreekt, of dat de boom, gebeukt door weer en wind, knoestig geworden en scheefgegroeid is. We zien ook

heel goed, dat die mens naar wie we van een afstandje kijken, soms wat irritante of kinderachtige trekjes vertoont. Dat hij of zij snel jaloers is, bijvoorbeeld, of zich gauw aangevallen voelt en daardoor snel in de verdediging schiet. Het kost ons bovendien vaak moeite om dat laatste niet veroordelend waar te nemen, maar met een milde onbevangenheid. De splinter in andermans oog lijkt immers zoveel groter, zoveel opvallender dan de balk in ons eigen oog.

Maar hoe leer je nu om op diezelfde manier naar jezelf te kijken, van een afstandje en een beetje onbevangen, welhaast neutraal? Hoe leer je objectief waar te nemen wat er bijzonder is aan jezelf, en wat er onvolgroeid, on aardig of bijvoorbeeld wel erg ego-gericht, en dus egoïstisch is aan jezelf? Juist omdat een dergelijke manier van kijken naar jezelf niet vanzelfsprekend is, en niet met het menszijn gegeven is, kost het heel wat tijd en geduld om dit jezelf aan te leren en eigen te maken. Slechts diegenen (de ingewijden) die al in een vorig leven met deze oefening in afstandelijk kijken naar zichzelf begonnen zijn, kost het minder tijd om dit te leren: zij hoeven het zich in feite alleen maar te herinneren.

De oefening in het kijken naar jezelf

De oefening in het objectief leren kijken naar jezelf begint altijd met de waarneming van je eigen emoties en met de bewustwording van die emoties. Je bent bijvoorbeeld niet alleen maar boos, nee, je neemt ook wáár dat

je boos bent; je leert dus om tegelijkertijd naar die boosheid te kijken. En zo leer je omgaan met alle emoties: dat je niet alleen die emoties bent, maar er ook van een afstandje, objectief en onbevangen, naar kunt kijken. Laten we nog eens die emoties van boosheid en verontwaardiging nemen. Zolang je nog niet geleerd hebt afstandelijk naar jezelf te kijken, ben je een en al emotie, een en al verontwaardiging en woede wanneer er iets gebeurt waardoor deze emoties tot leven komen. Je voelt de heftigheid van die emoties letterlijk door je maag en ingewanden heen trekken. Je voelt hoe je adem daarop reageert en hoe je bijna begint te hijgen. Als je eraan toegeeft, kun je door die emoties buiten jezelf raken, zoals we dat meestal noemen. Buiten jezelf raken – dat is wel een vreemde uitdrukking. En een veelzeggende! We bedoelen ermee dat je de sfeer van rustige en evenwichtige beschouwing verliest, dat je de vriendelijkheid en warmte verliest waarmee je anders de mensen en het leven tegemoet treedt, en dat je een furie wordt, een en al razernij, een en al emotie, een en al woede. Dan ben je in staat de ander in al je woede wat aan te doen en soms zelfs te vermoorden.

Meegesleept worden door je emoties staat dus gelijk aan zelfverlies. Want dat is het wat er bedoeld wordt met die uitdrukking ‘buiten jezelf raken’: dat je jezelf verliest. Tegenover dat zelfverlies staat zelfbehoud, en dat is dus van een afstandje naar jezelf leren kijken, leren kijken naar de emoties die door je heen gaan, en leren om glimlachend naar die emoties te kijken, en dus: de beheersing

over die emoties te bewaren. Wanneer je zo met je innerlijke leven omgaat, blijf je ondanks die emoties de rustige en evenwichtige mens die je meestal bent. Dan ben jij die emoties de baas, en zijn die emoties niet (langer) jou de baas.

Het is belangrijk goed in het oog te houden wat nu eigenlijk zelfverlies is, en wat zelfbehoud. Want de meeste mensen vinden het in eerste instantie maar vreemd om zich aan die oefening in het kijken naar zichzelf te wijden. Ze hebben het gevoel dat die oefening onnatuurlijk is en dat ze door die oefening zichzelf, en hun natuurlijke manier van reageren verliezen. Maar zoals uit het bovenstaande blijkt, is bij deze oefening het tegendeel het geval! Je wordt door deze oefening juist meer jezelf en je verwerft al doende het meesterschap over je emoties. Voorwaar geen gering resultaat van zo'n in wezen eenvoudige oefening!

Je emoties een naam geven

Maar hoe zet je nu de eerste stap op weg naar dit meesterschap? Als je nog nooit van deze oefening gehoord hebt en je er ook nog nooit mee bezig hebt gehouden, wat moet je dan als eerste doen om enig gevoel voor deze oefening te ontwikkelen? Dat is in wezen heel eenvoudig: je probeert te ontdekken dat je sterker bent dan je eigen emoties. Je besluit om je niet langer door je emoties mee te laten slepen; je besluit dus om je emoties wel te hebben, maar ze niet te zijn. Al die emoties van angst,

teleurstelling, onzekerheid, boosheid en noem maar op, ze mogen er helemaal zijn, maar de angst bepaalt níet langer hoe je leeft en reageert, de teleurstelling maakt niet langer dat je het bijtje erbij neergooit, de onzekerheid zorgt er niet meer voor dat je maar in je schulp kruipt en je boosheid leidt er niet langer toe dat je je woede maar botviert op anderen. Je begint je dus te onttrekken aan de macht van je emoties. Als beginoefening is deze oefening tamelijk stevig te noemen.

Deze oefening leidt overigens niet alleen tot een zekere beheersing van je emoties, maar ook tot een herkenning van de emoties die in je leven. Want om sterker te worden dan de heftigheid van je emoties, moet je ze wel herkennen. Je moet bewust weten dat het nu de angst is die je in de greep houdt, dat het dan weer de onzekerheid is en dan weer de teleurstelling.

Maar juist met het leren benoemen van de emoties die in je leven, zet je al een eerste stap buiten jezelf. Want je kunt alleen die dingen benoemen en een naam geven, waarnaar je van een zekere afstand kijken kunt. Zodra je jezelf de vraag stelt: 'Wat is dat voor emotie die ik in mezelf voel?' neem je al een zekere afstand van die emotie om ernaar te kunnen kijken en haar een naam te kunnen geven. Wanneer je het zo bekijkt, wordt het al duidelijk dat een dergelijke naamgeving in wezen al behoort bij de opvoeding. Het behoort bij de opvoeding om kinderen te leren hoe ze grip kunnen krijgen op het eigen innerlijk en op de emoties die in dat innerlijk werken. En een eerste, onmisbare stap bij dat proces is dat kinderen

leren benoemen wat voor emoties ze in zichzelf ervaren. Overigens: dat benoemen van die emoties in jezelf, en dus het geven van een naam aan die emoties, doet sterk denken aan het scheppingsverhaal uit de Bijbel. In het boek Genesis wordt verteld dat God de eerste mens scheidt, Adam, en dat Adam vervolgens alle dieren een naam geeft. In de bijbelse taal betekent dat, dat Adam macht krijgt over de dieren, dat hij dus boven de dieren geplaatst wordt. Zo lezen we:

En de mens gaf namen aan al het vee, aan het gevogelte des hemels en aan al het gedierte des velds ...¹

Het benoemen van dieren of van emoties houdt dus in dat je macht krijgt over die dieren of die emoties. En macht krijgen over je emoties betekent vervolgens, dat je niet langer door je emoties wordt meegesleept, maar dat je die emoties meester bent. Zó verwerf je dus het meesterschap over je emoties!

Overigens: al die emoties bij elkaar die in ons innerlijk leven, worden wel de innerlijke dierentuin genoemd. De dieren staan dus symbool voor onze emoties. Maar als dat zo is, dan betekent de bovenstaande tekst over Adam, die namen geeft aan de dieren, dat hij als eerste stap op weg naar de menswording macht leert krijgen over zijn emoties ofwel zijn innerlijke dieren.

De ontdekking van je goddelijke kern

Het fascinerende bij bovenstaande oefening is dat je al doende ontdekt dat die emoties energieën zijn die niet (langer) tot jouw werkelijke wezen behoren. Als je immers van een afstandje naar die emoties kunt kijken, dan ontdek je – zeker als je met die groeiende afstand meer en meer vertrouwd raakt – dat die emoties weliswaar tot jouw leven behoren en jou op de een of andere manier ook gegeven zijn om erdoor te kunnen groeien, maar dat ze niet tot jouw diepste wezen behoren. Je ontdekt dus een ander, dieper wezen in jezelf dat je voordien niet kende, omdat die emoties dat diepere wezen al die tijd afsloten en voor jou verborgen hielden. Maar nu die emoties de plaats gekregen hebben die hun toekomst – een plaats buiten jou – komt nu ook dat diepere wezen vrij en begin je te ontdekken dat jouw eigenlijke wezen er een is van een diepe rust en vrede.

Hoe meer je immers van een afstandje leert kijken naar je emoties en driften, des te meer je ontdekt dat de plek van waaraf je nu kijkt, een plek vol rust en vrede is. Emoties brengen immers chaos, onrust en een voortdurende verandering. Ze scheppen een kloof tussen jou en andere mensen en ze maken een mens doodmoe. Maar die plek van waaraf je nu kijkt naar die emoties is er een van rust, vrede, stabiliteit en serene stilte. Die vrede en die rust, zo ontdek je nu eindelijk, is dus jouw eigenlijke wezen. Je mag ook zeggen: die plek onthult jouw goddelijke wezen! Het geschenk dat wij dus onverwacht ont-

vangen als wij het meesterschap over onze emoties leren verwerven, is de ontdekking van ons eigenlijke, goddelijke wezen. Alleen al die ontdekking is onze inzet bij deze oefening meer dan waard!

In spirituele kringen praten we vaak over onze goddelijke kern, maar praten is eenvoudig. Die goddelijke kern ervaren is heel wat moeilijker. Om deze te kunnen ervaren, moeten we dagelijks, geduldig en volhardend, werken aan onszelf. Moeten we afstand scheppen tussen onszelf en onze emoties. Want zonder deze afstand zullen onze emoties ons nooit toestaan die rust en die vrede te ervaren die van ons goddelijke wezen uitgaan.

Kijken naar jezelf

De oefening in kijken naar jezelf is overigens nog lang niet klaar nu we ervaren hebben dat we onze emoties weliswaar hebben, maar niet zijn, en nu we ons eigenlijke, goddelijke wezen ontdekt hebben. Want we kunnen behalve naar onze emoties ook van een afstandje naar ál onze reacties, impulsen, woorden, daden, ingevingen, verlangens en noem zo maar op, leren kijken. We kunnen dus leren om voortdurend van die afstand naar onszelf te kijken om zo onszelf beter te leren kennen. Meer en meer wordt dus die plaats op afstand de eigenlijke kern van ons leven, en leren we vanaf die plek nuchter, onbevangen en onbevooroordeeld naar onszelf te kijken zoals we naar andere mensen kijken. Daarbij gaat het nu niet langer om onze emoties alleen, maar om álles wat

zich in ons beweegt en wat van ons uitgaat.

De vraag die we onszelf daarbij, het doen en laten van de mens die we zijn in ogenschouw nemend, stellen is deze: waarom reageer ik zo? Waarom zeg ik dat eigenlijk? Waarom zwijg ik nu? Waarom heb ik daar zo'n hekel aan? Wie zo leert kijken naar zichzelf, doet al doende heel bijzondere ontdekkingen aangaande zichzelf. Die ontdekt haar of zijn verborgen, heimelijke angsten. Die ontdekt verborgen drijfveren en impulsen in zichzelf die lang niet allemaal zo fraai zijn als we vaak wel denken. Die komt op het spoor van wat de beroemde psycholoog Jung wel 'onze schaduw' noemt: al die donkere kanten van ons wezen die we nooit aan anderen (en meestal ook niet aan onszelf) laten zien, maar die toch een belangrijke oorzaak voor ons handelen en doen vormen. Als je onzeker bent, zul je vaak dingen doen die je een zekere erkenning en bevestiging van de mensen opleveren. Heel vaak is onze inzet voor anderen helemaal geen liefde, maar slechts een verlangen naar erkenning en bevestiging. Maar wij vinden het maar wat moeilijk om dat onszelf te bekennen. Het is immers helemaal niet leuk om jezelf op minder aardige dingen te betrappen en te moeten erkennen dat je veel minder menslievend en veel minder aardig bent dan je altijd van jezelf gedacht hebt. Het valt dus niet mee om in eigen ogen door de mand te vallen! Een ander voorbeeld: als je in het diepst van je wezen eigenlijk bang bent, zul je vanzelf al die situaties uit de weg gaan die voor jou beangstigend zijn. Maar natuurlijk zul je noch tegenover anderen, noch tegenover

jezelf zeggen dat je dat doet omdat je bang bent. Integendeel, je zult jezelf gelukkig prijzen omdat je jezelf zo'n verstandig en redelijk mens vindt, die al te grote risico's uit de weg gaat. Je moet dus, bij dat kijken op een afstandje naar jezelf, de moed hebben om af te gaan tegenover jezelf, de moed om jezelf je angsten te bekennen of je verlangen naar erkenning en bevestiging. En daar is inderdaad heel wat moed voor nodig. Veel mensen vinden het in wezen pijnlijker om af te gaan tegenover zichzelf dan tegenover anderen. Want als je afgaat tegenover anderen kun je jezelf altijd nog voorwenden dat het niet jouw schuld is, maar dat het eigenlijk de schuld is van anderen. Maar wie zichzelf leert doorzien, die heeft geen voorwendsel meer en kan zichzelf niet langer voor de gek houden.

Zo is het eigenlijk met alles in jezelf, waar je van een afstandje naar kijkt. Overal ontdek je diepere en verborgen motieven voor je handelen, je zwijgen en je spreken, in alles kom je je schaduw tegen. Als je dit zo leest, zou je bijna moedeloos kunnen worden. Is er dan helemaal niets goed aan jezelf? En gaat het dan in het leven alleen maar om die genadeloze ontmaskering van jezelf? Maar als je zo begint te denken, dan vergeet je één ding: die mens naar wie je kijkt, dat is niet het meest wezenlijke van jezelf. Het meest wezenlijke, het meest essentiële vind je niet in die mens naar wie je kijkt, maar dat vind je juist op die plek van vrede van waaruit je kijkt. En het wonderlijke is: hoe meer je van een afstandje eerlijk leert kijken naar de mens die je in dit leven bent, des te meer

je je eigen schaduw leert onderkennen, hoe meer op die plek van vrede en rust de goddelijke mens die je ten diepste bent, begint op te bloeien. De vrede van dat goddelijke ik wordt voelbaar, het vertrouwen van dat goddelijke ik wordt voelbaar en de overgave van dat goddelijke ik wordt voelbaar. Er is dus geen enkele reden voor moedeloosheid, integendeel, er is alle reden voor verwondering en dankbaarheid. Nooit eerder heb je die goddelijke krachten in jezelf mogen ontdekken en nooit eerder heb je mogen voelen hoe die krachten jou doormoeten en hoe ze wijsheid, inzicht en vrede in jezelf neerleggen.

Pas op voor de valkuilen

Bij deze oefening is er van drie valkuilen of van drie gevaren sprake. De eerste komen we op het spoor wanneer we in alle rust het volgende overwegen: wanneer we omgaan met onszelf zoals ik dat in het bovenstaande beschreven heb, dan worden we een mens die leeft op twee niveaus tegelijkertijd. Enerzijds ben je de mens die actief, handelend, pratend en denkend in de samenleving staat en alle verantwoordelijkheden op zich neemt die nu eenmaal bij jouw plaats in de samenleving horen. En anderzijds ben je de mens die op een afstandje naar zichzelf kijkt en die schouwend nadenkt over zichzelf en over zijn of haar eigenlijke drijfveren én die begint na te denken over de zin van het leven in het algemeen. Want dat laatste vloeit automatisch voort uit het eerste.

Dat schouwen en nadenken gaat, wanneer je de oefening op de juiste manier doet, op geen enkele manier ten koste van de actieve, handelende en pratende mens die je ook bent. Integendeel, het lijkt wel alsof die laatste juist meer ruimte en meer energie krijgt nu je niemand meer voor de gek hoeft te houden, nu je anderen noch jezelf iets anders hoeft voor te spiegelen dan je bent en niet langer allerlei donkere kanten van jezelf hoeft te verdringen. Het leren leven op twee niveaus brengt dus gaandeweg meer ontspanning en maakt meer energie vrij.

Wie zich consequent en met volharding wijdt aan de oefening in het kijken naar zichzelf, die zal zich als vanzelf dat vermogen eigen maken van het leven op twee niveaus tegelijk. Van buitenaf zal niemand aan je zien dat je als het ware uit twee mensen bestaat en dat er behalve die mens waarmee ze bijvoorbeeld aan het praten zijn, nog een toeschouwer of waarnemer in jou leeft. En ook jijzelf merkt het op den duur niet eens meer op, omdat dit toekijken zo'n vanzelfsprekend deel van je levenshouding is geworden.

De (eerste) valkuil bij deze oefening is deze: dat je te véél 'toeschouwer' wordt en vergeet om actief en daadkrachtig handelend in het leven te staan. Vooral spirituele mensen hebben wel eens last van het verlies van het evenwicht tussen die beide levenshoudingen en kiezen soms te eenzijdig voor die geestelijke houding – dat schouwende – en dat gaat dus ten koste van het actieve, het handelende ofwel het aardse. Maar dan hebben ze deze oefening niet begrepen!

De tweede valkuil of het tweede gevaar van de oefening in het kijken naar jezelf, is volgens velen dat deze oefening je alleen maar egocentrisch maakt en dat deze je alleen maar aandacht voor jezelf leert te hebben, in plaats van voor anderen. Als je deze oefening goed doet, maakt deze oefening je echter juist helemaal niet egocentrisch en verleidt deze je evenmin tot navelstaarderij, zoals dat mensen vaak verweten wordt die zich met deze dingen bezighouden. Deze oefening, mits op de juiste wijze en met de juiste instelling beoefend, maakt ons juist minder egocentrisch. Deze oefening maakt ook meer levenskrachten en meer energie vrij voor het actieve leven in de samenleving, in plaats van dat zij ons apathisch maakt. Hoe meer je immers in de sfeer van het goddelijke ik komt te leven, en dus in de sfeer van vrede, vertrouwen en overgave, des te meer ons vermogen tot mededogen groeit, en hoe meer waarachtige liefde er in ons vrijkomt. Vroeger was veel van onze liefde onechte liefde en was de wortel van die liefde onze schaduw. Maar nu de schaduw bevrijd is – en langzaamaan getransformeerd wordt door onze groeiende verbinding met ons goddelijke ik – wordt onze liefdeskracht zuiverder, krachtiger, geduldiger en echter. Je mag dan ook rustig stellen dat, wanneer er bij iemand die zich aan deze oefening wijdt gaandeweg geen grotere liefdeskracht voelbaar en zichtbaar wordt, er iets mis is. Dan wordt de oefening niet gedaan zoals die gedaan behoort te worden, en is onze schaduw met deze oefening aan de haal gegaan en gebruikt ons ego deze oefening om onze donkere kanten nog verder

te verdringen dan dat al gebeurd was. Maar eerlijk gezegd: bij diegenen die zich met echte inzet, met gebed (!) en met nederigheid aan deze oefening wijden, heb ik nog nooit bovenstaande scheefgroei geconstateerd.

Dit tweede verwijt of deze tweede valkuil lijkt mij dus in feite eerder een verwijt dat mensen bedenken die zich nog nooit aan deze oefening gewijd hebben en die aan hun weerzin tegen deze oefening in de vorm van dit verwijt lucht geven, dan dat het gebaseerd is op werkelijk waargenomen feiten. Wel is het natuurlijk zo, dat elke zinvolle oefening misbruikt kan worden en ten eigen nutte kan worden aangewend en niet in de geest zoals het bedoeld is. En dat zal ook zeker hierbij wel eens gebeuren.

De derde valkuil of het derde gevaar is dat je veroordelend gaat kijken naar jezelf vanwege al de fouten die je in jezelf begint te ontdekken. Dat je jezelf maar helemaal niets vindt omdat je zoveel schaduwkanten in jezelf ontdekt. Het gaat er nu echter om, dat je leert om mild, met liefde en warmte te kijken naar de mens die je bent. Dat je in zekere zin kunt glimlachen om de fouten die je jezelf ziet maken. Je kunt depressief worden, neerslachtig bij het zien van de vele fouten die je maakt. Je kunt er ook om glimlachen. Zo eenvoudig is het eigenlijk.

Daarbij mogen we ook dit bedenken: wie groot over zichzelf denkt, en wie dus in wezen hoogmoedig is, kan het maar moeilijk verdragen om zichzelf zoveel fouten te zien maken. Maar wie nederig is, en eenvoudig van hart, die kan veel makkelijker overweg met die fouten.