

## Zelfsturing

Een van de grondvragen die de mens bezig houdt is de verhouding tot de wereld. We ervaren ons als afgescheiden van de wereld en in feite is al het esoterisch en godsdienstig zoeken een poging een brug te slaan om de dualiteit te overwinnen.

Voordat we in kunnen gaan op zelfsturing moeten we ons afvragen wie er stuurt. We sturen ons zelf en met zelf bedoelen we dan het systeem dat we aanduiden met ego. Dat roept de vraag op naar wat het ego nu feitelijk is. Daarover wordt al geschreven en gedacht zolang de mensheid nadenkt over de vraag: 'Wie ben ik?' en 'Wat kom ik hier doen'?

De hedendaagse psychologie startend bij Freud onderschrijft de boeddhistische idee dat het ego een psychologisch-sociaal-linguïstisch construct is. Psychologisch omdat het ego een product is van mentale conditionering, sociaal omdat er sprake is van een ontwikkeling van het ego in relatie tot andere geconstrueerde ego's en linguïstisch omdat we leren onszelf, onze herinnering en de wereld te benoemen in termen van ik, jij, mijn en de jouwe.

Daardoor ontstaat de indruk dat het ego een object is. Het woord glas refereert naar het voorwerp waaruit ik kan drinken en we hebben geleerd er vanuit te gaan dat het woord *ik* ook naar iets dergelijks, naar een ding verwijst. Het verschil met een glas is echter dat het voor ons niet mogelijk is het object *ik* exact te lokaliseren.

We ervaren het *ik* als een continue onderstroom van commentaren en gevoelens over onszelf en de ons omringende wereld. In deze wereld van gedachten en gevoelens ervaren we een hoofdrolspeler die we duiden als *ik*. Naast gedachten en gevoelens beleven we de wereld door de zintuigen. Door onze zintuigen nemen we de wereld waar en deze ervaring mengt zich met onze binnenwereld. Het bewustzijn daarvan schept een referentiepunt, dat we hoewel niet exact te lokaliseren, als iets vast beleven. Deze innerlijke mentale activiteit die we als *zelf* ervaren schept de dualiteit. We ervaren ons *zelf* als binnen en al het andere als buiten.

In de loop van ons leven kleden we dit binnen, het ego, verder aan met allerlei ideeën, opvattingen en overtuigingen in een poging te komen tot een solide persoonlijkheid.

Het gegeven dat delen van een ego kunnen opbouwen en ook weer afbouwen is in zich zelf al het bewijs dat we te maken hebben met een mentale constructie. Het zijn van een geconstrueerd *zelf* en geen werkelijk *zelf* gaat gepaard met een ongemakkelijk en oncomfortabel gevoel. Een gevoel van onbehagen dat ons als mens in momenten van stilte of alleen zijn kan bekruipe.

Waar komt dat gevoel uit voort? Mijn zelfgevoel is samengesteld uit door de gewoonte gedragen waarnemingen, gevoelens, gedachten en handelen. Dat is alles. En dat onderscheidt ons van een ander. Het afpellen van deze gevormde constructies is als het afpellen van de lagen van een ui. Wat blijft erover? Niets.

De grond van ons meest existentiële probleem is dat we er niet van houden om niets te zijn. Een gapend gat is lastig te hanteren, want we kunnen ons nergens mee identificeren. Er is niets meer om

ons aan vast te houden. Ons geconstrueerde zelf heeft geen fundament waar het op rust en dat geeft het gevoel van onzekerheid en onveiligheid.

In deze tijd hebben we de psychologie en daarbij behorende therapie uitgevonden om wat te doen aan het gevoel van onbehagen. De psychologie heeft als doel het laten ontstaan van een stevig, hanteerbaar en voldoende aangepaste ego. Het ego kan en moet gerepareerd worden om te bestaan in de maatschappij. Gezond volwassen worden is immers het krijgen en ontvangen van de boodschap ik ben oké en jij bent oké. Veel van onze interactie van andere mensen staat in het teken dat we oké zijn terwijl we innerlijk voelen dat dit helemaal niet het geval is.

Maar hoe stevig en hoe goed aangepast het ego ook is het blijft een construct. Het ego vormt zich in de loop van het leven. Het ego creëert een cocon van veiligheid door zijn opvattingen en overtuigingen over de wereld. Dat deze opvattingen min of meer toevallig op ons pad zijn gekomen doet niet ter zake. Het ego kan zich er in kleden en zichzelf gestalte geven als yup, alcoholist of leraar in esoterie.

Alles wat een scheur aanbrengt in deze comfortabele werkelijkheid wordt verdrongen. De term verdringing vinden we al bij Freud. Verdringen ontstaat als er iets in ons leven gebeurt dat zo onaangenaam is dat we ons er niet mee uit willen zetten. Freud gaat uit van de verdringing van de seksualiteit, de existentiële psychologie gaat uit van de verdringing van de dood en het boeddhisme gaat uit van de verdringing van het nu. Het nu is dermate oncomfortabel dat we het verdringen naar het onderbewuste. Wat de stromingen tevens gemeen hebben is de opvatting dat ons gedrag voornamelijk aangestuurd wordt door motieven uit dit onderbewuste.

Naast verdringing is er een ander fenomeen dat voorkomt uit het gevoel geen vaste grond onder de voeten te hebben. Dat is het streven van het ego om iets te zijn. Om iemand te zijn. Als anderen de overtuiging hebben dat we iemand zijn is dat het meest overtuigende argument voor onszelf dat we bestaan. Hoe worden we iemand? Dat kan in onze wereld door deel uit te maken van collectieve symbolen. Bijvoorbeeld door geld te hebben of door beroemd te worden. Hoe meer geld hoe echter je bent. Immers kom je binnen als financieel succesvol mens dan is dat wel even wat anders als de eerste de entree van de eerste de beste nobody.

Als je in staat bent de honderd meter onder de tien seconden (9,77) te lopen ben je gevierd in de hele wereld, staan alle camera's op je gericht. Dan ben je iemand, nietwaar! Dus staat het leven van velen in het teken om ergens uniek, onderscheidend en succesvol te zijn. Honderduizenden trainen zich suf op het voetbalveld, miljoenen schrijven boeken in de loterij van de roem.

Het ego als mentale constructie ontnemt ons het zicht op onze werkelijke natuur. Die werkelijke natuur is niets. De kern van het menselijke bewustzijn is dat het ego geen werkelijk zelf is, dat het ego een construct is en derhalve gereconstrueerd kan worden. Doel van die bewustzijn is de herkenning van onze ware lege natuur.

Herkenning van die lege natuur is ongemakkelijk maar we kunnen deze lege natuur gaan herkennen en ervaren door ons er voor open te stellen. Het openstellen leidt tot de directe ervaring van de fundamentele goedheid van de wereld.

Deze toestand (niet-zelf) wordt ervaren in een egoloos zijn. De kern van zelfsturing of anderszins genoemd spirituele ontwikkeling is de afbouw van het ego (het zelf). Deze afbouw kan vorm krijgen door niet onszelf maar de ander en de wereld als uitgangspunt te nemen voor ons morele handelen.

Ons handelen vindt zijn grondslag in de motieven die er aan ten grondslag liggen. We kunnen ons ego en dus ons leven veranderen door de motieven van ons handelen te transformeren. De grondslag van vele spirituele tradities ligt bij de nadruk op de transformatie van het morele handelen. We zijn immers wat we doen. Het ego is niets anders als een samenraapsel van bewuste en onbewuste handelingen. Mensen ervaren in het leven dat wat ze als gevolg van hun handelingen zijn geworden. Dat is kort gezegd een kwestie van oorzaak en gevolg.

De transformatie van het ego wordt weergegeven in het onderstaande anonieme vers:

Zaai een gedachte en oogst een daad;

Zaai een daad en oogst een gewoonte;

Zaai een gewoonte en oogst een karakter;

Zaai een karakter en oogst een bestemming

Ons handelen wordt gemotiveerd door ons denken. Herhaalde handelingen worden een gewoonte of eigenschap. Eigenschappen en gewoonten in de wijze van denken, voelen handelen en reageren vormen mijn zelfgevoel: het soort mens dat ik ben. En het soort persoon dat ik ben is sterk verbonden met wat in mijn leven verschijnt. Wij mensen zijn vrije wezens in de betekenis dat we de vrijheid hebben om te kiezen welke motieven ten grondslag liggen aan ons handelen.

Dat roept de vraag op naar zelfsturing of anderszins gezegd hoe nu een kader te vinden voor de ontwikkeling van het morele handelen.

Maslow heeft een beeld geschetst van de ontwikkeling van het morele handelen. De door hem geschetste piramide strekt zich uit van overleven naar zelf realisatie. Basis behoefte is om te overleven. Behoeftes als schoon water, voedsel en veiligheid zijn de grondslag voor het handhaven van onszelf. De tweede categorie is de behoefte aan relatie. We bevredigen deze behoefte door zinvolle uiteenzettingen met anderen met wie we een gezamenlijke identiteit delen. Derde categorie volgens Maslow zijn behoeften gerelateerd aan ons zelfvertrouwen en manifestatie in de wereld. We willen ons gerespecteerd voelen door anderen en willen iemand zijn.

De vierde fase is de fase van de zelfactualisatie. In deze fase nemen we verantwoordelijkheid voor ons leven ter hand en neemt de mens zijn ontwikkeling in eigen hand. Het is de fase van de individuatie zoals Jung deze noemt. In de eerste drie fasen van Maslow is de persoon gericht op zichzelf. In de vierde fase beleeft de persoon zichzelf in relatie tot de buitenwereld. Dat roept een gevoel op van loslaten en het creëren van optimale voorwaarden voor permanent leren. We willen weten wie we zijn. Zijn op zoek naar onze werkelijke bestemming en laten de angsten die ons gedrag mee bepalen meer en meer los.

Aan Maslow kan een fase toegevoegd worden: de spirituele fase. In deze fase is de persoon niet op zichzelf, maar primair gericht op de omringende wereld. Motieven voor het handelen komen voort uit het welbevinden van de ander in plaats van het welbevinden van het zelf.

Deze spirituele fase van het morele handelen kan in drie fasen worden ingedeeld, die ik in het kader van deze tekst analoog aan het boeddhisme mededogen, compassie en wijsheid zal noemen.

In de fase van het mededogen ontstaat een besef van verbonden zijn. Het besef dat alles in de wereld aan elkaar gerelateerd is breekt door. Alles is in ketens met elkaar verbonden, is interdependent. Ik kan alleen maar zijn omdat er een ander is. Mensen vinden hun persoonlijke doel dat inhoud geeft en comitment aan hun leven. In de ziel ontstaat mededogen voor de omringende wereld. De persoon besluit eerlijk en genereus te zijn en om door zijn handelen geen schade of kwaad of geweld meer te veroorzaken in en aan de hem omringende wereld.

In de fase van de compassie vindt de persoon de kracht om werkelijk actief goed te doen in de hem omringende wereld. Zijn handelen is gericht op de verbetering van het welbevinden en welzijn van de ander, de natuur en de planeet. De persoon is in staat om het verschil te maken om betekenis te geven. Weten is meer een directe ervaring en zijn besluiten worden meer en meer gedragen door de intuïtie.

In de derde fase is het handelen vervuld van wijsheid. In elke situatie is de persoon in staat tot de goede en juiste handeling. Het handelen van de persoon staat zelfloos in dienst van de ander, de gemeenschap, de planeet en is doortrokken van compassie en menselijkheid. Het blikveld van de persoon verbreedt zich tot de gehele mensheid. Het verschil maken is een levensstijl geworden. De mens is in staat te putten uit diepste bronnen van wijsheid.

In de fase van actualisatie breken we uit de cocon van culturalisatie, van onze opvoeding en etniciteit zodat we een levendige en onafhankelijke persoon worden. We individualiseren ons door differentiering van onze achtergronden en angsten. We gaan begrijpen wie we zijn. In het stadium van compassie vinden we onze persoonlijke betekenis, weten we waarom we op aarde zijn, wat we werkelijk te doen hebben. We ontwikkelen het gevoel van interdependentie en gaan ernaar handelen. In de fase van compassie vinden we de kracht vanuit medeleven en verbondenheid met mensheid en planeet het verschil te maken in de wereld. We ontmoeten en verbinden ons met mensen die gelijke doelen hebben en het collectief handelen heeft significante impact. In de fase van wijsheid ontstaat een eenheid met de mensheid en de planeet. De mens wordt gedragen door een diep gevoel van mededogen.

Zelfsturing in de betekenis van afbouw van het ego en ontwikkeling van het morele handelen kan door een ieder ter hand genomen worden. De vraag is hoe. Het antwoord is simpel. Het is een kwestie van doen. Je bent eerlijk of je bent het niet. Je geeft iemand een hand of je geeft je hand niet. Er is geen tussenweg. Een beetje geven, een beetje eerlijk bestaat niet. De eerste stap is een combinatie van het nemen van verantwoordelijkheid, het zichtbaar maken van dat wat in het duister, in het onbewuste staat en het handelen bepaalt, disassociatie en geweldloosheid. De strategie tot zelfsturing bevat daarmee vier elementen:

### *Verantwoordelijkheid.*

Realiseer je dat je zelf verantwoordelijk bent voor alles wat je bent en je overkomt. Jij bent verantwoordelijk voor de persoon die je bent geworden en het leven dat je leidt. Het nemen van verantwoordelijkheid geeft je de sleutel in handen om een verandering of transformatie door te voeren. Verantwoordelijk zijn leidt tot acceptatie van dat wat op je weg komt en maakt je handelingsbekwaam .

### *Bewuste en onbewuste overtuigingen conditioneren je werkelijkheid.*

Realiseer je dat je ego een construct is dat gevormd wordt door overtuigingen, die door het ego voor waar worden aangenomen. Elke overtuiging is tegelijkertijd een limited belief. Zelfkennis begint bij het zetten van een vraagteken achter elke gedachte, woord of daad. Waarom denk ik dat? Waarom zeg ik dit? Waarom deed ik dat? Vragen als deze helpen je om zicht te krijgen op de verborgen motieven die ten grondslag liggen aan je handelen. Realiseer je dat je gedrag met name bepaalt wordt door de onbewuste motieven.

### *Observeer jezelf*

Wat is een wereld zonder overtuigingen zonder angsten, zonder ego? Wat ervaren we in een dergelijke wereld. We ervaren de wereld dan vanuit het standpunt van een observerend bewust zijn. In deze staat staan we open voor dat wat er is en zijn we vrij om te handelen. Dit observerend bewustzijn is altijd aanwezig. Het is de natuurlijke staat van ons bewustzijn. Het zijn in het bewustzijn van de waarnemer creëert tegelijkertijd een *disassociatie* met de neigingen van het ego. We zien dat onze persoon eigenschappen heeft, maar we grijpen deze eigenschappen niet vast, proberen ze niet te veranderen, we identificeren er ons niet mee. De neigingen van het ego worden daarmee als voortdrijvende wolken in een blauwe lucht. Ze komen en gaan.

### *Geweldloosheid*

Realiseer je dat alles met alles is verbonden en ontwikkel ketenbewustzijn. Dat is het bewustzijn dat je altijd een onderdeel bent van een keten. Als je thee drinkt dan kan dat dankzij de boer die de thee verbouwde, de pluksters, de drogers, de verpakkers, de verkopers, degene die de thee bereidde, de pottenbakker die het kopje voor je draaide. Overweeg of je de beslissing kunt maken om alleen deel uit te maken van ketens die geweldloos zijn. Van ketens die geen leed of schade berokken aan mensen, dieren en de planeet. Realiseer je dat als ieder mens deze stap zou maken dit leidt tot een verlichte samenleving, met plaats en ruimte voor alle levende wezens.