

1. Amānitvaṃ

Amānitvaṃ is de eerste waarde die genoemd wordt. Amānitvaṃ komt van het Sanskrietwoord ‘mānaḥ’, wat zelfrespect betekent in de zin van eigendunk, trots, verwaandheid, hoogmoed, eigenwaan, ijdelheid. Dus mānaḥ betekent een overdreven denkbeeld over zichzelf. Mānaḥ houdt niet in dat men zonder goede eigenschappen is. Het betekent meer dat elke kwalificatie die iemand heeft, nadrukkelijk in zijn eigen geest op de voorgrond komt te staan als waardevol om door anderen gerespecteerd en geacht te worden. Degene die mānaḥ heeft, is een mānī. De toevoeging ‘tvam’ aan mānī creëert het abstracte zelfstandige naamwoord mānitvaṃ, wat staat voor de essentie van de eigenschap, dat wil zeggen overdreven zelfrespect of zelfverheerlijking. Het voorvoegsel ‘a’ maakt het woord ontkennend, dus a-māni-tvaṃ geeft de afwezigheid van zelfverheerlijking aan.

Een eenvoudig feitelijk zelfrespect is geen schadelijke eigenschap van de geest. Het is in feite een goede eigenschap. Een probleem ontstaat alleen wanneer zelfrespect wordt overdreven tot zelfaanbidding. Wanneer zelfrespect overdreven wordt en tot verwaandheid leidt, dan tast dat niet alleen ongewenst mijn houding ten opzichte van mijzelf aan, maar het uit zich in mijn eis naar anderen toe, om mij het respect te betonen waarvan ik vind dat ik daar recht op heb. Wanneer ik respect van anderen opeis, dan is dat vragen om veel beroering in mijn geest. Opgeëist respect zal zelden op mijn voorwaarden gegeven worden, als het al gegeven wordt. De persoon van wie ik het respect eis kan wel eens helemaal niet reageren of hij reageert vanwege zijn eigen mānitvaṃ met vijandigheid, of hij eist van mij een nog groter respect. Het resultaat kan wederzijdse pijn zijn, wrijving tussen ons, twee bezorgde geesten.

Wat is de basis voor mānitvaṃ?

Wat veroorzaakt bij mij een verlangen tot respect van anderen? De oorzaak wordt niet gevonden in mijn solide respect voor mijn eigen goede eigenschappen, hoeveel ik er daarvan ook mag hebben. De oorzaak wordt wel gevonden in een diepe onderliggende twijfel in mijn geest over mijn eigen goede eigenschappen. Als ik er volledig van overtuigd ben dat ik de goede eigenschappen die ik claim, ook in volledige mate bezit, dan is er voor mij geen noodzaak om respect van anderen voor deze goede eigenschappen te verlangen of te eisen. Hoe vreemd of meerlettergrepig mijn naam ook is, ik eis van niemand respect voor het feit dat ik in staat ben om mijn eigen naam te spellen. Eigenlijk zou het beledigend zijn als ik lof voor deze vaardigheid zou krijgen. Ik neem deze bekwaamheid als vanzelfsprekendheid aan en ik hou me er niet mee bezig.

Mānitvaṃ rijst op omdat ik twijfel aan mijn goede eigenschappen. Ik schijn mezelf niet te accepteren als iemand met goede eigenschappen. Het verlangen naar erkenning door anderen toont aan dat ik steun nodig heb om me te laten voelen dat ik 'iemand' ben. Dit verlangen komt voort uit een innerlijk gevoel van leegheid, een gebrek aan bereidheid om mijzelf te accepteren zoals ik ben, omdat ik heimelijk bang ben dat wat ik ben niet goed genoeg is. Hoewel ik mijn goede eigenschappen op de voorgrond stel, ben ik me eigenlijk maar al te bewust van mijn beperkingen. En ik ben bang mijn beperkingen te erkennen. Of ik ben bang dat ze door anderen herkend worden. Ik wil geen respons van anderen op mijn beperkingen, maar alleen op mijn goede eigenschappen en dan niet gewoon op mijn eigenschappen, maar op mijn eigenschappen in het glorieuze licht waarin ik ze zelf zie.

Verlangen naar respect leidt tot pijn

Mensen geven respect aan anderen om verschillende redenen. Soms wordt respect gegeven omdat de persoon aan wie het betoond wordt zich in een machtspositie bevindt. In dergelijke geval-

len eindigt het respect als de positie eindigt. In andere gevallen wordt respect gegeven omdat er een zekere oprechte waardering is voor de kwaliteiten in de ander. Respect dat vrijwillig gegeven wordt, is echter onderhevig aan de waan van de dag of van de gever. Wat hij de ene dag gepast vindt, kan de volgende dag teveel gevraagd zijn. Ook kan de gever stoppen met zijn respect, als het niet met gelijke munt aan hem terugbetaald wordt. Als hij net zo'n ego heeft dat overdreven steun nodig heeft, dan kan hij wel eens de moed verliezen om door te gaan met een ander te steunen, omdat hij niet met gelijke munt wordt terugbetaald. Dan stopt hij. Een relatie waarin zo'n wederzijds verlangen naar respect een rol speelt, zal hoogstwaarschijnlijk een voortdurend getouwtrek worden. 'Pijn' is gewoonlijk het eindresultaat van het verlangen naar respect.

'Pijn' gebaseerd op 'opgeblazen ego'

Pijn is alleen mogelijk indien er sprake is van trots, een 'opgeblazen ego'. Elke vorm van pijn, indien geanalyseerd, blijkt uitsluitend trots te zijn, oftewel opgeblazen ego. Opgeblazen ego is een disproportioneel, buitensporig belang wat gehecht wordt aan wat ik weet, wat ik voel, wat ik bezit, wat ik doe, hoe ik er uitzie. Met deze te sterke nadruk op een 'kenner-doener-ik' komt de verwachting van een zekere respons van anderen die mijn belangrijkheid herkennen, die mij zien zoals ik gezien wil worden. Als die respons niet komt, dan komt er pijn. Een gekwetst, gekleineerd ego is geneigd om veel tijd te spenderen aan het smeden van plannen om degene die de pijn veroorzaakte een lesje te leren. En omdat een trots ego een heleboel pijn oppikt, zal de lijst van degenen die een lesje geleerd moeten worden, lang zijn. Voor zo iemand is rustig zitten en mediteren niet mogelijk. Aan het firmament van de geest van iemand met een gekwetst ego, zijn alle lichtpuntjes de mensen die de pijn veroorzaakten. Op hen is zijn aandacht gericht tijdens meditatie.

‘Pijn’ is altijd een apenwond

Er bestaat een gezegde dat luidt: een gewond hart is als een apenwond – het geneest niet, maar gaat telkens open. Een gewonde geest lijkt genezen te zijn en dan plotseling trekt er een schaduw overheen als de pijn weer in de herinnering opkomt en weer gevoeld wordt. Zoals duisternis invalt wanneer wolken voor de zon schuiven. Er is geen tijd voor de Vedānta in de geest van iemand die voortdurend zijn wonden koestert. En iemand die respect verlangt, verzamelt vele wonden om te koesteren.

Goede eigenschappen dienen voor zichzelf te spreken

Het is prima om vaardigheden te hebben en die te gebruiken. Maar vaardigheden dienen voor zichzelf te spreken. Mijn houding ten opzichte van mijn bekwaamheden zou net zo moeten zijn als die van een bloeiende struik ten opzichte van haar bloemen. De struik brengt haar bloemen voort, of het nu in de stad is of in de wildernis, gezien of ongezien, bewonderd of niet bewonderd. Er worden geen folders rondgestuurd om de bloesem onder de aandacht te brengen. Of de bloemen nu gewaardeerd worden of niet, ze komen tevoorschijn, kleurrijk en geurend. De struik bloeit, omdat dat gewoon de bedoeling is. Ze vraagt geen respect en geen eer. Ze bloeit omdat ze moet bloeien. En dit is de manier waarop ik moet omgaan met mijn talenten en vaardigheden. Deze talenten schijnen samen met mij te bestaan. Ik weet niet waarom, maar ik zou ze gewoon moeten gebruiken, zo goed als ik kan, omdat dat de bedoeling schijnt te zijn. Mensen die juist deze talenten waarderen, kunnen mij daar een zeker respect voor geven, als de omstandigheden zich daarvoor lenen. Mensen die voor deze talenten geen waardering kunnen opbrengen, zullen ze ongetwijfeld negeren. Geen van beide zou voor mij enig verschil moeten uitmaken. Ik zou mijn handelingen zelf respect moeten laten afdwingen van degenen die in staat zijn om dat te doen en die dat ook willen. Maar ik zou nooit respect moeten verlangen.

Mānitvaṃ wordt vervangen als de dwaasheid wordt ingezien

Hoe kan ik de gesteldheid verkrijgen van amānitvaṃ, oftewel de afwezigheid van mānitvaṃ, de afwezigheid van het verlangen naar buitengewoon respect van anderen? Amānitvaṃ wordt verkregen door mānitvaṃ te verliezen. Ik heb geen amānitvaṃ omdat mānitvaṃ een waarde voor mij is geworden, hoewel ik dat ongetwijfeld nooit zal toegeven. Mānitvaṃ is een waarde voor mij omdat ik denk dat ik door het ontvangen van grote hoeveelheden respect van anderen mijzelf goed zal voelen. Mānitvaṃ zal geen waarde meer voor mij zijn zodra ik duidelijk begrijp, voor mijzelf, dat de basis ervan fout is en bovendien dat het niet zo werkt.

We hebben al enkele redenen gezien waarom een verlangen naar respect niet werkt: omdat namelijk niet iedereen mijn bepaalde goede eigenschappen even waardevol vindt. Ook zal niet iedereen in staat zijn om mij respect te betonen, zelfs al vindt men mijn goede eigenschappen waardevol, gewoon vanwege hun eigen ego-behoeften. En het tonen van respect komt iemand niet altijd uit op dat moment of hij is niet in de stemming of het komt even niet bij hem op. In dit opzicht kan er nog een observatie gedaan worden: het is vaak niet gemakkelijk om de instelling van een ander uit zijn gedrag af te lezen. Als ik geobsedeerd ben door de hoeveelheid respect die ik krijg van een ander, kan ik een heleboel tijd verspillen in het proberen te analyseren van zijn woorden en gebaren, en dan nog steeds niet weten hoe hij echt over mij denkt. Nors gedrag kan een oprechte waardering voor de goede eigenschappen van een ander verbergen. Afwijzend gedrag kan een echte respectvolle houding maskeren, omdat het vertroebeld wordt door jaloezie of ambitie. Zo wordt mijn zorg om het respectvolle gedrag van anderen een behoorlijke verspilling van mijn tijd, aangezien vele factoren die geen enkele connectie hebben met de ware waardering voor mijn goede eigenschappen, het gedrag van anderen kunnen beïnvloeden. En in elk geval kan ik er nooit zeker van zijn dat ik de in-

stelling van anderen kan opmaken uit hun gedrag of uit hun woorden.

Als ik derhalve de tijd neem om alle factoren te analyseren die erbij betrokken zijn, dan zal ik duidelijk inzien dat respect opeisen van anderen me nooit enig gemak of enige tevredenheid kan opleveren, ondanks de werkelijke aanwezigheid van mijn goede eigenschappen. Wanneer ik de grondslag onderzoek van de goede eigenschappen waarvoor ik respect wil, zal er een nog groter begrip ontstaan betreffende de absurditeit van het opeisen van respect door anderen.

Mānitvaṃ wordt nooit gerechtvaardigd door prestaties

Mānitvaṃ ontstaat omdat ik de werkelijke aard van prestaties niet begrijp. Ik eis de eer op voor mijn prestaties, omdat ik mijzelf beschouw als de schepper van de handelingen, de producent van de vaardigheden en talenten. Het vereist niet veel onderzoek om deze illusie te ontcrachten. Het onderzoek kan beginnen bij mijn lichaam. Er moet een lichaam ter beschikking staan om een vaardigheid of talent te kunnen gebruiken. Het lichaam dat mij huisvest heb ik niet gemaakt. Ik kreeg het met een bepaald intrinsiek vermogen of een bepaalde aanleg. Zelfs als ik in reïncarnatie geloof en dit lichaam beschouw als een voertuig dat door karma's is gevormd, kan ik niet claimen dat ik de ontwerper ben, noch kan ik de kennis claimen van de specifieke wetten die tot dit lichaam hebben geleid. Ik weet niet wat dit specifieke lichaam meer reflecteert: mijn openlijke handelingen in voorgaande levens of de subtiele handelingen van mijn ouders (gebeden voor een gezond, intelligent kind) bij de aanvang van dit leven. Sterker nog, ik kan dit lichaam niet eens terugvolgen tot een eerste of oorspronkelijk lichaam in een door karma onderhouden systeem van een oorzaak-en-gevolgketting van lichamen. Mijn jīvatva (ogenschijnlijke afgescheiden individualiteit) die voor dit moment in deze bepaalde upādhi (dit lichaam) is gehuisvest, is anādi (zonder begin) zoals de schepping

zelf waar het deel van uitmaakt. Ik ben niet de schepper van de schepping, noch ben ik de schepper van mijn lichaam. Daarom, welke mogelijkheden ik ook heb, ze schijnen allemaal aan mij beschikbaar gesteld te zijn. Ik kan deze vaardigheden gebruiken, maar ik heb ze niet gemaakt.

Zelfs bij het gebruiken van mijn vaardigheden is een vaardigheid op zichzelf vaak niet bepalend voor succes of mislukking. Als ik naar een of andere prestatie kijk, dan zie ik dat die prestatie tot stand kwam vanwege een bepaalde gunstige gelegenheid die zich aan mij voordeed, tezamen met mijn persoonlijke inspanning. Ik kan het scheppen of oproepen van gelegenheden niet opeisen. Ze werden me gegeven. Toevallig bevond ik mij in de juiste omstandigheden, zodat ik kon groeien en kon leren wat ik moest leren. Ik ontmoette de juiste persoon. Ik las toevallig het juiste boek. Ik zat in het juiste gezelschap. Iemand toonde me de juiste richting op het juiste moment. Er spelen heel veel factoren mee bij een prestatie. Ik kan niet volhouden dat ik één er van zelf geschapen heb. Gezien de feiten moet ik toegeven dat elke prestatie waarvan ik mij de eigenaar wil noemen, niet uitsluitend als een gevolg van mijn wil of vaardigheid tot stand kwam, maar het gevolg was van bepaalde dingen die mij ter beschikking gesteld werden en bepaalde kansen die ik kreeg. Daarom is er geen ruimte voor mānitvaṃ als ik de werkelijke aard van prestaties beschouw. Mijn eis tot respect door anderen zal verdwijnen als ik de dwaasheid ervan inzie.

Hoe kan ik mijzelf helpen om de dwaasheid van mānitvaṃ in te zien?

Als ik de positie van objectief onderzoeker inneem, klaar om mānitvaṃ te herkennen en te analyseren, elke keer als zij opduikt, dan zal mānitvaṃ spoedig uit mijn geest verdwijnen. Als ik haar herken voor wat zij is op het moment dat zij verschijnt en haar dan nauwgezet onderzoek totdat ik haar dwaasheid onder de gegeven omstandigheden begrijp, dan zal zij, na enkele van dat soort onder-

zoeken, haar waarde voor mij verliezen. Wanneer haar dwaasheid echt wordt ingezien, dan zal ik niet langer het gevoel hebben dat zij voor mij van enig nut is en zal zij geleidelijk afnemen.

Om effectief te zijn moet ik mijn analyse van *mānitvaṃ* uitvoeren zonder zelfverwijt of spijt. Ik moet gewoon feitelijk proberen om de dingen te zien zoals ze zijn. Wanneer iemand niet aan mijn verwachtingen voldoet, dan observeer ik gewoon mijn eigen reacties zonder verdere reactie. Vanuit de positie van toeschouwer zie ik de onzinnigheid van mijn verwachtingen met alle absurditeit die daarbij hoort. Daarbij zie ik ook dat wat ik eigenlijk wil, niet de uiting van respect door anderen op zich is, maar ik hoop dat zo'n uiting mij meer tevreden over mijzelf zal maken. Ik begrijp dat mijn echte probleem mijn basale gevoel van onvolmaaktheid en twijfel over mijzelf is, wat meer in plaats van minder wordt door het koesteren van *mānitvaṃ*.

Mānitvaṃ: mithyā's mithyā

Er zijn vele dingen die *mithyā* zijn. Feitelijk zijn alle waarneembare dingen *mithyā*. *Mithyā* is dat wat een afhankelijke of relatieve werkelijkheid geniet in tegenstelling tot een absolute werkelijkheid. Deze afhankelijke werkelijkheid, *mithyā* genaamd, die de schepping karakteriseert, wordt gewoonlijk in het Engels vertaald met 'apparent' (schijnbaar, zichtbaar - RvD). Hiermee wordt getracht aan te duiden dat de werkelijkheid niet absoluut is, maar onderhevig is aan ontkenning of loochening.

Alle objectiveerbare dingen in de schepping zijn *mithyā* (schijnbaar); ze beginnen en eindigen en ze kunnen ontleed of ontbonden worden in (steeds fijnere) onderdelen. Maar 'schijnbare' dingen, hoewel onderhevig aan loochening, bezitten toch een zekere mate van werkelijkheid.

Aan de andere kant bezit *mānitvaṃ* – het ego dat zich manifesteert als *mānitvaṃ* of trots – zelfs geen schijnbare werkelijkheid. Ego is zelfs niet *mithyā*! Wanneer ik op zoek ga naar mijn ego, is

het er niet. Het verdwijnt simpelweg. Ik ontdek dat er niet zoiets bestaat als ego. Het vereist geen Zelfkennis om te ontdekken dat er niet zoiets bestaat als ego. Een simpele maar zorgvuldige analyse van de bron van mijn kennis en kunde en de geschiedenis van elke prestatie waar ik prat op ga, zal het ego uitwissen en zal de trotse aanspraak die ik maak op welke prestatie dan ook, om zeep helpen.

Mānitvaṃ, ego, trots, is mithyā's mithyā. Als ik dit inzie – als ik inzie dat ego zelfs niet met een afhankelijke werkelijkheid gerechtvaardigd kan worden – als ik zie dat mānitvaṃ een mythe is, dan zal het verdwijnen. Als mānitvaṃ verdwijnt, zal amānitvaṃ overblijven. Amānitvaṃ wordt niet ontwikkeld, mānitvaṃ wordt geëlimineerd. Amānitvaṃ is heel natuurlijk. Ik word een eenvoudig persoon als ik amānitvaṃ heb. Een eenvoudig mens is iemand die geen complexen heeft.

Mānitvaṃ, trots, opgeblazen ego verdwijnt eenvoudigweg als de dwaasheid ervan wordt ingezien. Het is helemaal geen praktisch advies als er gevraagd wordt om je trots of ego op te geven. Hoe irrationeel ook, een trots ego is erg algemeen. Vooral in de westerse maatschappij waar individualisme hogelijk gewaardeerd wordt, is ego een probleem.

Nadruk op individualisme maakt een persoon nog trotser en nog meer onderhevig aan de pijn die met trots gepaard gaat. Ego zal echter niet uitgebannen worden, totdat ik het kan vervangen door kennis. In het licht van kennis wordt ego, trots, mānitvaṃ, belachelijk. Ego wordt niet opgegeven. Ego verdwijnt. Ego verdwijnt in het licht van een bepaald begrip. Het vereist geen Zelfkennis om de dwaasheid van het ego in te zien. Als ik die dwaasheid inzie, dan zal ik in staat zijn om het ego op het minimale nuttige niveau te houden om mijn dagelijkse zaken af te handelen. Ook zal ik amānitvaṃ hebben – een toestand van de geest die bevorderlijk is voor het ontdekken van het Zelf.