



-15- CONDITIONERING & DE VRIJE WIL

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 15 – conditionering & de vrije wil | pag. 1

De Schijnbare Realiteit



Hebben we als menselijke wezens eigenlijk een vrije wil? En zo we die al hebben, in welke mate zijn we dan precies in staat om die vrije wil uit te oefenen? Er vanuit gaande dat we in staat zijn uit vrije wil te handelen, op welk levensdoel moeten we ons handelen dan afstemmen?

Hoe deze vragen beantwoord worden hangt af van het perspectief van waaruit gekeken wordt: (1) de absolute realiteit (onbegrensd puur bewustzijn); (2) het goddelijke perspectief (Isvara, de creator); of (3) het schijnbare individu (jiva).

1 – Vrije wil gezien vanuit het Zelf

Vanuit het perspectief van het Zelf gezien, is het antwoord op de vraag “hebben menselijke wezens een vrije wil?” een kort en bondig “nee”! Vanuit dit perspectief gebeurt er namelijk in het geheel niets, daar het Zelf de oergrond is van alles – het is alles dat is – en is per definitie zonder enig verlangen. Het is immers compleet, vol, aldoordringend, en actieloos.

Alles wat in het Zelf verschijnt wordt gezien als een object. Daaronder vallen niet alleen materiële objecten maar ook mensen, het gehele universum en de historische tijdlijn van gebeurtenissen. En daar de essentie van elk object uiteindelijk altijd terug te brengen is tot puur bewustzijn – dat wat het gemeenschappelijke is in alles – is er alleen maar het Zelf, puur bewustzijn. In deze context is het concept van de “vrije wil” dus irrelevant.

2 – Vrije wil gezien vanuit Isvara – het goddelijke

Isvara, de creator – het macrokosmische causale lichaam – is de onpersoonlijke intelligentie die ten grondslag ligt aan het manifeste universum en die ontstaat door een merkwaardige samenkomst van puur bewustzijn, en een kracht die daar inherent in is, "onwetendheid" genoemd, of maya. Het is net alsof puur bewustzijn in de ban raakt van die kracht en de eigen ware natuur “vergeet” om zich vervolgens te manifesteren als het relatieve (schijnbare) universum. Er valt niet uit te leggen "hoe" dit verschijnsel plaatsvindt (absoluut bewustzijn is immers non-duaal) of "waarom" (absoluut bewustzijn heeft geen verlangens). Vanuit Isvara's perspectief gezien vinden er vele gebeurtenissen plaats en voeren ontelbare personen acties uit. Het is alleen en uitsluitend Isvara die alles overziet dat zich afspeelt op de grofstoffelijke, materiële, en subtiële, immateriële, niveaus in het dharmaveld, en die alles orkestreert en ten uitvoer brengt. Het dharmaveld bepaalt welke kwaliteiten in welke verhoudingen aan wie gegeven worden. In gepersonifieerde termen zou je hier kunnen spreken van “Isvara's wil”. Ook vanuit deze zienswijze is er dus geen vrije wil voor het – schijnbare – individu.

Vedanta



3 – Vrije wil gezien vanuit het individu – de jiva

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 15 – conditionering & de vrije wil | pag. 2

Vanuit het individu gezien lijkt vrije wil niet alleen te bestaan, maar is het ook een waardevol gereedschap dat ons helpt laveren door het onvoorspelbare veld van de – schijnbaar dualistische – realiteit. Het individu lijkt volledig in staat om zijn of haar vrije wil uit te oefenen teneinde verlangens te vervullen en dharmisch te handelen, doch wat is de rol van de vasanas die ons beïnvloeden?

Het proces van de schijnbare vrije wil.

Het is inherent aan het universele dharma dat alle manifeste objecten in de schijnbare realiteit een bepaalde levenscyclus doormaken. Krishna zegt in de Bhagavad Gita: “Zij die in een lichaam leven zullen geboorte, kindertijd, jeugd, ouderdom en dood ervaren.” De cyclus die beschreven wordt geldt niet alleen voor mensen, doch voor elk object, of het nu met levendheid bezield is of niet. Alles dat “gecreëerd” wordt of manifest raakt is onderworpen aan een bepaalde “groei”. Deze groei heeft een hoogtepunt, waarna een neerwaartse lijn volgt die uiteindelijk tot het einde van het object leidt.

Ook al hebben vasanas geen levendheid van zichzelf, ze zijn wel een integraal aspect van de levendheid die toegeschreven wordt aan menselijke wezens. Ze zijn te vergelijken met subtiele organismen die parasiteren op hun gastheer. Hoe het ook zij, vasanas komen voort uit Isvara en maken dezelfde levenscyclus door als alle andere objecten. Vasanas hebben dus een eigen levenscyclus zou je kunnen zeggen.

Vasanas zijn indrukken uit het verleden die zich naar buiten toe uitdrukken als gewoonten/verlangens/angsten en een duidelijke voorkeur voor het ene en afkeer van het andere

Als een bepaalde vasana zich ontwikkelt en krachtiger wordt, zal de persoon waarmee die vasana geassocieerd is – via welke de vasana zich uitdrukt – steeds sterker door die vasana beïnvloed worden in zijn of haar denken, spreken en doen. Neemt de vasana daarentegen in kracht af, dan zullen ook de dwangmatige neigingen van de persoon geleidelijkaan afnemen.

Op het eerste gezicht lijkt het misschien alsof de persoon bewust kiest al dan niet toe te geven aan een vasana, doch in werkelijkheid is het tegenovergestelde het geval. Het stadium van de kracht die de vasana heeft op enig moment, is de belangrijkste factor voor de beslissingen die het individu op dat moment neemt met betrekking tot zijn of haar gedrag. Deze “beslissingen” zijn slechts de vasanas die zich spontaan uiten conform het huidige stadium in hun “levenscyclus”.

De mate waarin het individu beïnvloed wordt door zijn of haar vasanas bepaalt in hoeverre het van daaruit – onbewust – gestuurd wordt in denken, spreken en handelen. Het bepaalt de voorkeuren en weerstanden en dus de keuzes van het individu. In die zin zijn we dus niet de “doeners”, doch “worden we gedaan” door onze vasanas.



Voorbestemming & Vrije Wil

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 15 – conditionering & de vrije wil | pag. 3

Het vergt alertheid en gedegen zelfonderzoek om zodanig te kunnen reageren op onze door vasanas gestuurde impulsen dat het ons helpt ons hoogste doel (ultieme vrijheid) te bereiken en niet in onwetendheid en automatisme vast te blijven zitten. Het is ironisch dat datgene wat we doen vanuit onze “vrije wil” juist ons causale programma – vasana's en de eruit voortvloeiende conditioneringen – blootlegt (en daarmee onze voorbestemming). Voorbestemming en vrije wil blijken feitelijk hetzelfde te zijn. Kijkend naar de analogie van het computerspel is elke mogelijke zet die je ook maar kunt doen in een game al ingeprogrammeerd voordat je het speelt. Het lijkt alsof je onafhankelijke zetten doet om het spel te winnen. In realiteit is het echter al voorbestemd, daar je alleen de zetten kunt doen die al in het programma ingebouwd zijn. Isvara – het dharmaveld – is “degene” die de game in werkelijkheid speelt!

Leven volgens dharma, en streven naar een rustige en vredige mind.

Als je denkt dat jij “de doener” bent – de persoon, het ego – dan heb je in bepaalde mate een, begrensde, vrije wil. Dat wil zeggen dat je schijnbaar vrij ben om het ene object boven het andere te verkiezen, conform je natuur of je conditionering. Het dharmaveld werkt volgens bepaalde wetmatigheden en als deze begrepen en gevolgd worden is het mogelijk om succes te hebben. Als dat niet zo was dan zou “moksha” – vrijheid van de schijnbare realiteit – immers nooit een optie zijn voor ons. En daar de schijnbare realiteit niet-echt is, is het mogelijk om actie te ondernemen (zelfonderzoek) om er vrij van te geraken. Zou ze werkelijk echt zijn, dan zou niemand zich er van kunnen bevrijden.

Als je de dharmische wetten toepast, de juiste acties doet op het juiste moment, dan zullen de verlangde resultaten meestal wel bereikt worden. Er is echter geen garantie, daar Isvara het dharmaveld regeert en eerst zorg draagt voor de noden van het totale veld. Het feit dat Isvara “de leiding” heeft betekent niet dat de schijnbare vrije wil van het individu niet gebruikt moet worden. Wanneer onze verlangens en daden stroken met de dharma die regeert over de werking van de manifeste schijnbare realiteit, zijn we instrumenten van Isvara's “wil”. Ons leven draagt bij aan de rimpelloze werking van het universum en wordt gekarakteriseerd door de voorspoed die er de consequentie van is. Als onze daden echter dharmische grenzen overschrijden, dan zullen we conflict en onrust ervaren. We zullen in meer of mindere mate lijden, afhankelijk van de aard van die daden; immers, “alles wat rondgaat komt onherroepelijk weerom”. Hoe ernstiger de grensoverschrijding, hoe heftiger de consequenties die ons ten deel zullen vallen.

Als we streven naar een rustige en vredige mind die in staat is om succesvol zelfonderzoek te doen, dan is het een absolute vereiste dat al onze daden in overeenstemming zijn met dharma. Dat wil zeggen dat het onderscheidingsvermogen van het intellect gebruikt wordt om bij elke situatie in te schatten wat “het juiste” is om te doen. Met andere woorden welke respons levert de grootste mate van innerlijke vrede op, en de minste kans op schuldgevoel.

_____ *

Isvara: de personifiëring van het collectieve dharma (het geheel van fysieke, psychologische en ethische/morele wetten) dat de werking van het manifeste universum beheerst. Het is de onpersoonlijke intelligentie waardoor het manifeste universum geïnformeerd wordt en functioneert volgens de wetmatigheden waaruit het bestaat.

Vedanta

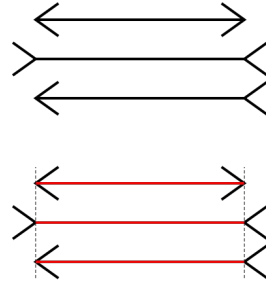


Conditionering

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 15 – conditionering & de vrije wil | pag. 4

Zijn de drie lijnen die je hiernaast ziet van gelijke lengte, of is een van de lijnen langer dan de ander?

Als we naar het bovenste deel van de afbeelding kijken dan zien we drie lijnen, waarvan de middelste duidelijk langer lijkt te zijn dan de andere twee. En natuurlijk geloven we wat we zien. Maar als je een liniaal pakt en de lijnen opmeet (zie stippellijnen in het onderste deel van de afbeelding), dan blijken ze even lang te zijn.



Het is de beroemde Muller-Lyer illusie. Als nu gevraagd wordt naar de lengte van de lijnen zul je zeggen wat je weet, maar toch zul je de middelste lijn altijd als de langste blijven zien. Je kunt het causale lichaam – het onderbewuste met daarin de conditioneringen – namelijk niet beletten zijn werk te doen. Je kunt vanuit het subtiele lichaam (het individu; intellect) niet beslissen de lijnen als even lang te zien, ook al weet je dat ze dat zijn. Het enige wat je kunt doen om de illusie te weerstaan is je waarneming van de lengte van lijnen te wantrouwen zodra er pijltjes aan zitten.

De kracht van onze conditionering

Experimenteel psycholoog en Nobelprijswinnaar Daniel Kahneman beschrijft in zijn boek “thinking, fast and slow” het fenomeen van “systeem-1 en systeem-2”. In Vedanta termen zijn dit codes voor: Systeem-1: het macrokosmische causale lichaam – het onbewuste; Isvara – met daarin: het “persoonlijke” of microkosmische causale lichaam, het onderbewuste, de conditioneringen. Systeem-2: het subtiele lichaam of bewuste mind.

Het experiment met de twee lijnen laat zien hoe waarneming werkt en is een goede analogie voor het verschil tussen ervaring en kennis. De kennis die een ervaring ons geeft wordt opgedaan door de interpretatie van die ervaring via de bewuste mind (systeem-2) en is afhankelijk van de conditioneringen waar de mind door geprogrammeerd is (systeem-1, causaal lichaam). Probleem hierbij is dat we niet weten wat we niet weten, en dus zelfs onwetendheid* aanzien voor kennis. Zolang we blind zijn, doch geloven dat we kunnen zien, zal het lijden dat door onwetendheid* wordt veroorzaakt blijven voortbestaan.

_____ * _____

Onwetendheid: hiervan is sprake als je niet weet wat je ware aard is (non-duaal, puur bewustzijn). Als je gelooft dat je in een dualiteit leeft en je daarom klein, nietig, afgescheiden en “niet goed genoeg” bent, dan wordt dat onwetendheid genoemd.



De kracht van onze conditionering

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 15 – conditionering & de vrije wil | pag. 5

Wat stuurt ons aan en hoe krachtig is het?

Systeem-1 kun je vergelijken met een informatieverwerker zoals een computer. Het zorgt niet alleen voor het “ruwe materiaal” waaruit een ervaring ontstaat, maar zet het ook in beweging en slaat de indrukken van de ervaring op. Het is ongelooflijk krachtig en “denkt” zo snel dat we vrijwel nooit opmerken hoe, wanneer en met welke informatie het ons aanstuurt (alleen soms achteraf).

Volgens cognitieve neurowetenschappers kan gesteld worden dat wanneer je kijkt naar systeem 1 en 2 vanuit het perspectief van de hersenfunctie, er bij SYSTEEM-1 sprake is van 40 miljoen zenuwimpulsen per seconde, terwijl dat bij SYSTEEM-2 een aantal is van 40, hetgeen betekent dat systeem-1 een miljoen keer sterker en sneller is dan systeem-2.

Vergeleken met het computermatige vernuft van systeem-1 heeft systeem-2 slechts een marginale slagvaardigheid. Het is een stimulus-respons systeem, waarbij de respons vooraf is vastgelegd door systeem-1, wat duidelijk laat zien dat systeem-1 al het gedrag controleert waar systeem-2 niet alert op is, hetgeen neer komt op zo'n beetje alles dat schijnbaar gebeurt in het moment. Voor de meesten van ons geldt dat systeem-2 – de bewuste mind – zodanig bezet is met voorspelbare gedachten over verleden, heden en toekomst of met welk denkbeeldig probleem het ook maar bezig is, dat het zich niet bewust is van het functioneren van systeem-1.

Volgens cognitieve neurowetenschappers draagt SYSTEEM-2 ongeveer 5% bij aan al onze cognitieve activiteit, hetgeen betekent dat 95% van onze beslissingen, acties, bewegingen en gedrag voortkomt uit de onzichtbare werking van SYSTEEM-1 – het causale lichaam – een automatisch proces.

Er wordt aangenomen dat van de 4 biljoen stimuli die er per moment beschikbaar zijn voor de bewuste mind, er slechts zo'n 2000 opgeslagen worden, namelijk de stimuli die passen binnen het referentiekader – de conditioneringen – van het betreffende individu.

Over het algemeen bestaan de resterende stimuli niet voor systeem-2, alhoewel ze het wel degelijk beïnvloeden op ontelbare manieren die niet zichtbaar zijn. Systeem-1 draait continu op de achtergrond en leidt ons leven, ook al zijn we het ons niet bewust en denken we dat systeem-2 – de bewuste mind – de beslissingen neemt en ons leven stuurt.

Vedanta



Bevrijding van onze “programmering”

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 15 – conditionering & de vrije wil | pag. 6

Om een verandering in systeem-1 te bewerkstelligen (om een vredevolle mind te krijgen, bevrijding van gebondenheid door onwetendheid) moet eerst een permanente cognitieve shift plaatsvinden in systeem-1. De enige manier waarop systeem-2 (de bewuste mind) dat voor elkaar kan krijgen is door een verandering in het intellect te introduceren die vervolgens een verandering op gang brengt in gedachten, gevoelens en acties in systeem-2. Geen gemakkelijke opgave, daar de wortels van systeem-1 – “onwetendheid” genoemd – zich stevig vastgegrepen hebben.

De conditionering die systeem-2 aanstuurt kan veranderd worden in systeem-1, waar het uit voortkomt, door de voortdurende herhaling van de juiste acties, gebaseerd op (zelf-)kennis. Daar het hier gaat over diep gewortelde conditioneringen is dit extreem moeilijk. Uiteindelijk kan alleen zelfonderzoek de onwetendheid permanent teniet doen. Het vergt een constante alertheid om van moment tot moment steeds weer je ware natuur als puur bewustzijn te claimen met elke gedachte, elk woord en elke daad – de basis van het vedantisch zelfonderzoek.

Een andere krachtige methode die hier goed werkt is die van The Work van Byron Katie (zie bijlage “bevrijding van beperkende gedachten”), waarbij elke gedachte die als beperkend ervaren wordt niet klakkeloos geloofd wordt, doch onderzocht wordt op waarheid.

Het zelfonderzoek zorgt er voor dat de grip van de conditioneringen op ons vermindert, waardoor de mind helderder wordt en kan spiegelen wie en wat we werkelijk zijn: puur, non-duaal bewustzijn.

_____ * _____

NB: Wetenschappers en dus ook Kahneman hebben geen kennis over wie degene is die weet heeft van systeem-1 en systeem-2. Vedanta stelt duidelijk dat dit het pure bewustzijn is waaruit beide systemen bestaan en waarin ze verschijnen en ervaren worden.

Omgaan met het krachtenveld van de conditioneringen

Dat de meesten van ons zo'n pijn hebben aan het leven komt omdat we alles wat er gebeurt persoonlijk nemen. Leren omgaan met de realiteit van de geconditioneerdheid van de mensheid kan je helpen erin te ontspannen.

Stap 1 – Besef dat ieder mens is zoals hij of zij geconditioneerd is.

Het gaat er om dat je doordrongen raakt van het feit dat niemand (1) zijn of haar FYSIEKE LICHAAM zelf heeft gekozen, noch (2) het SUBTIELE LICHAAM (mind, intellect, ego, zintuiglijke kwaliteiten), noch (3) het CAUSALE LICHAAM (het “programma” dat ons stuurt via de conditioneringen). De wijze waarop de conditioneringen hun uitwerking hebben wordt daarbij ook nog eens beïnvloed door de drie basisenergieën (sattva, rajas en tamas) en vele omgevingsfactoren. Uiteindelijk manifesteren ze zich in de vorm van onze voorkeuren en weerstanden, en worden ze weerspiegeld in onze acties.

Vedanta



Omgaan met het krachtenveld van de conditioneringen

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 15 – conditionering & de vrije wil | pag. 7

Sla je de eerste stap over (het besef dat iedereen is zoals hij of zij geconditioneerd is), dan ben je in gevecht met de realiteit. Je denken spint rond in gedachten als "hij zou/zou niet...", "ik wil/wil niet dat...", "ik heb het nodig dat...". Je wilt dus dat de ander, de wereld, de situatie, anders is dan deze feitelijk is. En daar ontstaat het probleem en de pijn.

Het doordringen zijn van het besef dat de geconditioneerdheid van onszelf en onze medemens onpersoonlijk is, betekent niet dat we ons als zombies in de wereld voortbewegen. In tegendeel! Maar het stopt wel ons gevecht met de realiteit. En als het gevecht stopt, de mind kalmeert en helderheid ontstaat kan een vriendelijke dialoog ontstaan van waaruit meer kans is op het vinden van een oplossing vanuit onze diepste waarden, dan wanneer er door onwetendheid gereageerd wordt vanuit een slachtofferrol en een op overleving gerichte houding.

Stap 2 – Reken af met de effecten van conditioneringen die niet stroken met je diepste waarden.

In het contact tussen mensen met hun verschillende geconditioneerdheden ontstaat een krachtenveld. Hoe kun jij in dit krachtenveld zo goed mogelijk je eigen pad blijven bewandelen, en daarin goed voor jezelf zorgen door te leven vanuit je diepste waarden (integriteit)? Als je in een situatie terecht komt die niet goed voelt voor je, dan is het een kwestie van goede zelfzorg om er altijd iets mee te doen.

De drie alternatieven die je hebt

Stel je voor dat je in gesprek bent met iemand die breeduit praat over thema's die jou niet boeien.

- (1) **Probeer de situatie zodanig te veranderen dat deze acceptabel wordt voor je.**
Je probeert het gesprek op een onderwerp te brengen dat je wél interesseert.
- (2) **Of je probeert bij jezelf iets te veranderen (een andere mindset) waardoor je je aan de situatie over kunt geven.**
Je vindt er plezier in, de woorden van de spreker zo letterlijk mogelijk te horen, om verrast te kunnen worden door iets dat je nog niet eerder aan hem of haar had opgemerkt.
- (3) **Tenslotte kun je je terugtrekken uit de situatie als opties 1 en 2 niet werken.**
Als je jezelf uit de situatie verwijderd hebt en weer kunt ontspannen, dan kun je de ervaring onderzoeken om te zien wat deze je over jezelf laat zien, zodat de ervaring een leerzame exercitie is geworden.