

## HET ADEMEN VAN DE ZIEL

werken aan geluk

In dit artikel worden met behulp van de “klassieken” de kenmerken belicht van wat doorgaans onder geluk wordt verstaan. Tevens worden de lezer meer praktische handvatten aangeboden om aan het eigen geluk te werken.

De filosoof en pedagoog Omraam Mikhaël Aïvanhov reikt voor dit thema veel aanwijzingen aan.

### Is geluk het hoogste goed?

Wie Aristoteles, Kant en Seneca vergelijkt waar zij filosoferen over het geluk, bemerkt aanvankelijk enige verschillen.

Aristoteles: ‘Het ware geluk (“eudemonia”) ligt binnenin ons, in volkomen kennis en een klare ziel. Het geluk moet een vreugde van de geest zijn, als vrucht van het zoeken naar de waarheid’ (1)

Bij Kant is de beschrijving van geluk meer gekoppeld aan ’s mensen lust, onlust en begeren en geen einddoel of streven. Voor hem is het vergeefse moeite om gelukkig te willen zijn. ‘Gelukkig te zijn is noodzakelijkerwijs het verlangen van ieder redelijk, maar eindig wezen en dus een onvermijdelijke beweegreden van zijn vermogen tot begeren.’ (2) In zijn uitwerking blijkt dat Kant nogal moralistisch tegen het menselijke streven naar geluk aankijkt. De mens kan naar zijn aard nergens ‘met bezit en genot ophouden en bevredigd worden’. Want de neigingen wisselen, nemen toe met hun begunstiging en ‘laten altijd een nog grotere leegte over dan men gedacht had te vullen’.

Aristoteles maakt korte metten met het genotsprincipe, waar veel mensen het geluk mee lijken te vereenzelvigen. ‘Zingenot is zeker niet de weg tot geluk: deze weg loopt in een cirkel’. Hiermee lokaliseert de Griekse filosoof geluk impliciet in het hogere gebied van de moraal en de zedelijkheid, van de geest.

Kant plaatst zedelijkheid in het kader van de plichtsbetrachting. Hij zegt daarover; ‘Plicht! Gij verheven grote naam die niets geliefds, niets wat vlelend aandoet, inhoudt... doch ook niet dreigt... maar alleen een wet opstelt die vanzelf toegang vindt tot het gemoed...’. Deze plicht moet de mens verheffen tot een orde der dingen ‘die hij slechts denken kan’. Kant bedoelt hier ‘een orde die heel de zinnelijke wereld en het bestaan van de mens in de tijd onder zich heeft’. Hier sluiten Kant en Aristoteles weer op elkaar aan, want ook voor de laatste is het ware geluk te vinden in ‘het leven van de zuivere rede’.

Beide filosofen vinden hier ook de stoïcijn Seneca aan hun kant: ‘gelukkig is hij die niet begerig of bang is, dankzij de rede. Alleen door juist denken kan de geest gereinigd worden. Zonder een juist oordeel is niemand gelukkig’. (3) Wat moet een groot man als hij geleden hebben toen bleek dat zijn invloedrijkste pupil, Nero, tegenover de wereld juist het tegenovergestelde gedrag liet zien.

De geciteerde klassieke filosofen leggen alledrie op eigen wijze de vinger op de zwakke plek, namelijk, als de mens zijn geluk zoekt in de sfeer van bezit, genot en begeerte. En zij geven alledrie met eigen accent aan dat het ware, durende geluk ligt in de ontwikkeling van de rede, van de kwaliteiten van de geest. Hoe zit dat precies?

### De twee naturen van de mens

‘Als twee goudglanzende vogels die wonen in dezelfde boom, zo zijn, onafscheidelijk, het lager en het hoger Zelf.

De ene eet de vruchten die rijpen aan de levensboom,

De andere kijkt stil en zwijgend toe’. (4)

Het zou mooi zijn indien de mens meer inzicht zou verwerven in zichzelf, opdat hij beter zou kunnen onderscheiden en van daaruit bewuste keuzes zou kunnen maken. Zoniet, dan blijft de situatie dat hij heen en weer geslingerd wordt tussen “het zwakke vlees” en “de gewillige geest”. Exact zoals Paulus het zo publiekelijk opbiecht in zijn Romeinenbrief;

‘Wat ik doe, doorzie ik niet, want ik doe niet wat ik wil, ik doe juist wat ik haat... ik besef dat in mij, in mijn eigen natuur, het goede niet aanwezig is. Ik wíl het goede wel, maar het goede doen kan ik niet’. (5)

Voor het concretiseren van bovengenoemd vraagstuk wordt geput uit de esoterische filosofie van Omraam Mikhaël Aïvanhov, (1900-1986). Deze Bulgaar van geboorte heeft zich sinds 1937 in Frankrijk gevestigd. Hij heeft sindsdien duizenden voordrachten gegeven over het thema van de mens op weg naar zijn vervolmaking. In het Frans zijn nu meer dan 70 titels uitgegeven, die inmiddels worden vertaald in 27 talen (in het Nederlands zijn nu 16 titels vertaald door de Stichting Prosveta)

Net als in de Vedische tekst hierboven verdeelt Aïvanhov de mens in twee naturen; de hogere en de lagere. De lagere natuur (de persoonlijkheid) omvat ons handelen (de wil), ons voelen en ons denken. Onze hogere natuur (de individualiteit) is opgebouwd uit een hogere “graad” van deze drie gebieden; de rede, de ziel en de geest. Hogere en lagere natuur zijn dus als het ware spiegelbeeldig ten opzichte van elkaar. Het fysiek lichaam, dat de wil op het materiële vlak vertegenwoordigt, is verbonden met het atmisch lichaam, dat staat voor de goddelijke wil. Het astraal lichaam, dat de persoonlijke gevoelens en verlangens vertegenwoordigt, is verbonden met het boeddhisches lichaam, dat de goddelijke liefde in ons weergeeft. Het mentaal lichaam, dat de gedachten vertegenwoordigt, is verbonden met het causaal lichaam, en dat staat voor de goddelijke wijsheid. Hoewel elk lichaam een etherisch dubbel heeft, maakt in het schema dit zevende lichaam deel uit van het fysiek lichaam. (zie het schema)

De persoonlijkheid is als het ware een gecondenseerde uitdrukking van de geest, het draagt echter de erfenis van de aardse evolutie waarin vooral de overleving centraal staat met haar instincten en begeerten. Daarom is het erop uit te behouden wat ze heeft, en te nemen wat ze kan krijgen. Gedurende miljoenen jaren is zij daar zeer listig in geworden. De individualiteit is opgebouwd uit subtielere elementen, die zich vooral uitdrukken in kwaliteiten en deugden, in liefde, wijsheid en waarheid. Zij staat voor de belofte van de geest. Zij wordt ook wel het Zelf genoemd. Aïvanhov leert dat de zon op heel diepzinnige wijze symboliseert waar de individualiteit voor staat; onbaatzuchtige en zuivere dienstbaarheid, het geven van licht, warmte en levenskracht. Alles van de beide naturen is in ons aanwezig. Hoe geweldig zou het zijn als we de persoonlijkheid bereid en beschikbaar zouden kunnen maken, met al haar krachten en ervaring, voor de liefdevolle aanwijzingen en de gidsrol van de individualiteit. (6)

De grote meerderheid van de mensen voert geen of weinig regie over de persoonlijkheid, en daardoor vereenzelvigen zij het geluk met genot, met plezier. Onverzadigbaar stelt de lagere natuur in ons alles in het werk om ons leven in te richten met alleen dat als doel. Met alle gevolgen van dien. Het blijkt niet mogelijk om plezier en genot op dit niveau een duurzaam karakter te geven. Alles gaat in flitsen, in uitbarstingen, impulsief. Juist de kortstondigheid is hier het kenmerk, naast de onverzadigbaarheid.

#### Aïvanhov over geluk

Volgens Aïvanhov is het met het ware geluk net zo gesteld als met de echte vrede; het is een staat van bewustzijn.

‘Sedert duizenden jaren heeft de wereldgeschiedenis ons laten zien dat het geluk niet schuilt in het hebben van een huis, een vrouw of in roem, wetenschap of schoonheid, al is het maar voor korte tijd. Je verkrijgt dit, je bereikt dat, maar je blijft onbevredigd, en innerlijk is daar

de gapende leegte, klaar om alles op te slokken. Zoek het geluk heel hoog, in een gebied waar de materialen onvergankelijk zijn; dat vereist van de mens grote kwaliteiten en vooral zuiverheid, want slechts wat puur en onveranderlijk is, heeft het vermogen duurzaam te zijn. Dit gebied bestaat ook in onszelf en allen, die het hebben ontdekt, spannen zich in om te denken, lief te hebben en te handelen vanuit die staat van zijn, en dat niets hen kan deren. Wat er ook gebeurt, wat de omstandigheden ook mogen zijn, zij zijn gelukkig omdat ze stabiele, onveranderlijke, eeuwige elementen hebben gevonden'.(7)

Het ware geluk wordt dus, net zoals de vrede, gekenmerkt door stabiliteit. Maar hoe moet dat in een wereld die juist aan één en al verandering onderhevig is?

Om gelukkig te zijn, zegt Aïvanhov, moet je een onwrikbaar punt in jezelf vinden, waaraan je je kunt vasthouden, zodat niets en niemand je meer uit evenwicht kan brengen. En dat punt is het hebben van een verheven ideaal. Een zo helder mogelijk Idee van je bestemming, van wat de Voorzienigheid voor je in petto heeft, als zoon of dochter van God. Dit punt wordt dan niet alleen een houvast, maar ook een voortdurende inspiratiebron, die je licht en kracht schenkt. Dan wordt het ware geluk als de lucht die je onwillekeurig inademt; 'Geluk is de ademhaling van de ziel'.

### Werken aan geluk

De eigenschappen, die voor het ware geluk vereist zijn, zijn de kwaliteiten van de individualiteit, ons hoger Zelf. Het gaat er nu om, aan die kwaliteiten te werken en daarbij gebruik te maken van de energie en de grondstoffen van de lagere natuur in ons. Nu volgt een beperkte selectie uit de vele aanbevelingen die Aïvanhov daarvoor heeft gedaan.

#### 1. Vervang genot door arbeid

'Het koste wat kost zoeken naar genot verarmt en verzwakt u; alles wat u aan emoties en sensaties beleeft, brandt langzamerhand uw reserves op. Wie van zijn leven iets zinvol, nuttig en groots wil maken, doet er goed aan het idee van genot te vervangen door arbeid, dat wil zeggen dat u altijd aan het zoeken bent om een gewone, zelfzuchtige bezigheid te vervangen door een nobeler, edelmoediger activiteit, die uw bewustzijn verruimt en nieuwe mogelijkheden aanboort'.

Zeker als je erin slaagt je werk naar inhoud en aanpak meer in te richten overeenkomstig jouw inspirerende levensvisie, jouw ideaal, biedt het je dag in, dag uit de mogelijkheid vorderingen te maken op de weg van het meester worden over jezelf. Uiteindelijk zul je vaststellen dat het werk op zichzelf alleen al genot kan verschaffen! Duidelijk stelt Aïvanhov, dat wie geen inspanningen wil leveren zichzelf verzwakt, geleidelijk zijn vermogens verliest en eindigt in afhankelijkheid van de omstandigheden en van de ander.

#### 2. Het gulden midden

Aristoteles predikte het levensmotto van 'het gulden midden'. Volgens hem wordt het gelukkige, redelijke leven zichtbaar in een helder oordeel, zelfbeheersing, evenwicht der begeerten en verstandig omgaan met middelen. Zo zei hij dat bijvoorbeeld tussen de uitersten gierigheid en spilzucht de deugd van vrijgevigheid kan opbloeien.

Het lijkt wel of de mens ertoe neigt om naar uitersten toe te drijven. Op de scholen en in het werk ligt het accent zwaar op het vergaren van kennis als voorbereiding op de deelname aan het economisch verkeer. Dit wordt dan in de vrije uren gecompenseerd door het opzoeken van genot: drugs, "dance", alcohol, "adventure"; je moet alles hebben gedaan en alles moet kunnen.

Een teveel met het hoofd, of voor de computer, aan de ene kant en een teveel van het passionele, van het prikkelende aan de andere kant, moet wel uitmonden in (psychische en lichamelijke) onevenwichtigheid en schade.

Om die reden leerde Aïvanhov zijn leerlingen de volgende bede;  
'Heer, geef mij niet te veel  
Opdat ik u niet vergeet,  
En ontzeg mij niet te veel  
Opdat ik niet opstandig word!' (8)

### 3. Ga voor het onvervulbare!

Stel, je wilt iets heel graag. Wie kent dan niet de drang om deze wens of dit verlangen zo snel mogelijk in vervulling te laten gaan? Zij die daarin verwend zijn, herkennen we aan hun eisend gedrag en ontevredenheid; want blijft er niet altijd iets te wensen over? Aïvanhov ziet in deze neiging interessant oefenmateriaal. Hij beveelt ons aan om, als we een wens koesteren, ons dan niet te haasten om deze in vervulling te laten gaan. Probeer dit tot het uiterste uit te stellen! De opgebouwde psychische kracht zal ons bezielen en vervullen. 'Neem in je ziel en geest wensen op die nooit te vervullen zijn, zoals volmaaktheid, immensiteit' (ook hier dus weer thema's die met een verheven ideaal een hoge kwaliteit kunnen krijgen). Op weg daarheen ontvang je als vanzelf die dingen als "bijproduct" die anderen als hoogste doel in hun leven stellen om gelukkig te zijn, zoals rijkdom, macht, liefde...

### Over geluk in verband met relaties en liefde

Het centrale adagium van Aïvanhov is hier; Geef zonder iets terug te verwachten en heb lief zonder daarvoor de liefde van een ander te verlangen. Aïvanhov noemt het niet bepaald een intelligente houding om niet aan de ander te denken. Leer, om gelukkig te zijn, een dienaar te worden; van alles en iedereen! Vergeet een beetje wat je ontbreekt.

Als praktische motivering op de uitspraak van Jezus in de Bergrede; "heb je vijanden lief" geeft Aïvanhov het volgende advies; 'Voor je vijanden zou je een standbeeld moeten oprichten, want zij zijn je ware weldoeners! Zij verschaffen je de onverbidelijke microscoop waarmee je je zwakheden kunt bestuderen; ze zetten je ertoe aan om aan het werk te gaan'!

De weg naar het geluk loopt via de liefde, alleen de liefde, niet via de wetenschap of de filosofie. Aïvanhov haalt in dat verband Prediker aan; 'want wie veel wijsheid heeft, heeft veel verdriet. En wie kennis vermeedert, vermeedert smart'.

Zelf zegt hij over de liefde in een dagtekst het volgende:

'U wilt gelukkig worden? Verlang dan niet bemind te worden, maar bemin vooral zelf, dag en nacht, en u zult zonder ophouden gelukkig zijn. Wellicht zult u op een dag "overvallen worden" door een geweldige liefde... Ja, waarom niet? Dat kan gebeuren, maar ga er niet op wachten'. (9)

### Noten

1. Will Durant, van Socrates tot Bergson, uitg. Querido, Amsterdam, 1968.
2. Karl Jaspers, Kant, uitg. Aula-boeken, Antwerpen, 1967.
3. Cornelis Verhoeven, Seneca-vragen en antwoorden-, uitg. Ambo, Baarn, 1983.
4. Dr. W.H. van Vledder, Upanishaden, het mysterie van het Zelf, uitg. Ankh-Hermes, Deventer, 2000
5. Nieuwe Bijbelvertaling, Romeinen 8:15-18, uitg. Jongbloed, Heerenveen, 2004
6. O.M.Aïvanhov, De gouden sleutel - tot het oplossen van de levensproblemen-, uitg. Prosveta Nederland, Hoevelaken, 2003. Aan dit thema is ook gerefereerd in Prana 138, Blz. 95 e.v.
7. O.M.Aïvanhov, les semences du bonheur (de zaden van het geluk), uitg. Prosveta SA, Fréjus, Frankrijk, 1990.

8. O.M. Aïvanhov, De nieuwe Aarde – methoden, oefeningen, formules, gebeden - , uitg. Prosveta Nederland, Hoevelaken, 1991.
9. O.M. Oeuvres Complètes, deel 20, uitg. Prosveta SA, Fréjus, Frankrijk, 1985.

Klaas Laan (1949) heeft een praktijk voor Jungiaanse psychotherapie in Zandvoort. Hij maakt deel uit van het team van stichting Prosveta Nederland dat de boeken van en over Omraam Mikhaël Aïvanhov vertaalt en verspreidt.