

ZELF RED  
HAWK  
OBSERVATIE

VOLLEDIG  
EERLIJK KIJKEN  
NAAR JEZELF



RED  
HAWK

# ZELF OBSERVATIE

**Volledig eerlijk kijken naar jezelf**



AnkhHermes

# Proloog

## Het onderricht

Het is zo oud als steen en  
kwam met de mens op aarde.  
Het toont een weg uit  
het web van verdriet,  
maar heeft een prijs:  
we moeten onszelf  
– ons gedrag, onze innerlijke  
en uiterlijke reacties –  
objectief observeren.  
Dus zonder persoonlijk belang  
en zonder iets te doen met  
de verschrikkingen die  
zelfobservatie blootlegt;  
zoals een kwajongen met  
een stok een steen omdraait  
en allerlei diertjes ziet kruipen,  
maar ze niet vertrapt.

(Red Hawk, *The Way of Power*, 67)

# Zelfobservatie – Ken Uzelf

*Wie de ander kent is wijs  
Wie zichzelf kent is verlicht.*  
(Lao Zi, *Dao De Jing*, soetra 33)

Ken Uzelf, vermoeide reiziger.

Ik ben verdwaald. Ik ben vergeten wie ik ben en waarom ik hier kwam.

Ken Uzelf is een van de fundamentele spirituele lessen van de mensheid. Deze wordt door leraren al zo lang onderwezen als er mensen zijn, mensen zoals wij ze kennen, met een neocortex of menselijk brein. Het stond geschreven boven het hek van de school van Pythagoras en ook boven de ingang van het Orakel van Delphi. Socrates onderwees het aan zijn leerlingen, net als Krishna, Boeddha, Lao Zi, Jezus en Rama. Op het pad naar ontwaken is dit een fundamentele les.

Het onmisbare gereedschap voor het Ken Uzelf is simpelweg zelfobservatie. Boeddha noemt het kijken. Krishna noemt het meditatie. Jezus noemt het getuigen. George Gurdjieff noemt het zelfobservatie. Het is een gebed zonder woorden. Het is meditatie in actie. Zolang ik mezelf niet ken, word ik gedreven door gewoonten die ik niet als zodanig herken en waarover ik geen zeggenschap heb. Ik ben een machine, een automaat, een robot die rondjes draait en zichzelf voortdurend herhaalt. Ik ben niet bewust, maar onbewust, een gewoontedier, *mechanisch*<sup>\*1</sup>. Ik beeld me in dat ik bewust, wakker en aandachtig ben omdat ik mijn ogen open heb. Maar gewoonten zijn onbewust, worden op de

---

1 Cursieve woorden voorzien van een asterisk zijn opgenomen in de Verklarende woordenlijst aan het eind van dit boek

automatische piloot gedaan, zonder wilsbesluit of *intentie*\*. Innerlijk slaap ik.

10

Omdat ik me niet bewust ben, een gewoontedier, kwets ik mezelf, mijn relaties en mijn omgeving. Het menselijk lichaam is een zoogdier en alle zoogdieren zijn gewoontedieren. We zijn kuddedieren. Dit is een enorme kracht in het lichaam die je niet kunt negeren. Hierdoor raak ik de draad kwijt, weet ik niet meer wie ik ben = *aandacht*\* (*bewustzijn*\*) en identificeer ik me met het lichaam. Zo sterk is de behoefte om me te identificeren mét en onderdeel te zijn van de kudde. Kuddedieren denken niet voor zichzelf. De kudde denkt en handelt voor hen. We volgen de kudde, waar deze ook heen gaat. Worden we over een klif gejaagd, dan springen we liever onze dood tegemoet dan dat we tegen de kudde ingaan en voor onszelf denken. Als ik voor mezelf denk, mezelf ken, loop ik het risico uit de kudde te worden gestoten, wat voor een zoogdier een doodvonnis betekent. De kudde staat voor zekerheid. Een van de kudde afgescheiden grazer is er zo goed als geweest, een makkelijke prooi voor roofdieren. Instinctief weten we dit, de angst om buiten de kudde te vallen is ons ingebakken. Het is dus heel moeilijk om een zoogdier zover te krijgen dat hij voor zichzelf gaat denken, zichzelf gaat observeren en zichzelf wil leren kennen. Dit is geen natuurlijk gedrag voor een zoogdier. Het vraagt een bewuste inspanning en een bewust voornemen. Het vraagt moed en de *wil tot aandacht*\*. Zover ik weet zijn mensen de enige zoogdieren die in staat zijn zichzelf te observeren.

Ik zeg niet dat mijn gewoonten zullen veranderen als ik mezelf ken. Ze herhalen zich. Wat in mij wel kan veranderen is de manier waarop ik me tot al mijn gewoonten verhoud. Dit heet een 'verandering van context'. Zoals ik nu ben, vereenzelvig ik me (= 'ik ben dat') met mijn gewoonten. Ik *ben* mijn gewoonten, dat is wat ik ben. 'Ik' en mijn gewoonten zijn een-en-dezelfde. Ik identificeer me ermee. Met geduldige, eerlijke, standvastige en oprechte zelfobservatie kan deze *identificatie*\* veranderen. Dan kan ik de gewoonte *objectief*\* gaan bekijken, zonder me ergens mee te vereenzelvigen, zoals een wetenschapper een insect

onder een microscoop bekijkt. Je worstelt wel *met* je gewoonten, maar je vecht niet langer *tegen* ze. Observeren laat me zien waar ik mee moet worstelen en hoe. P.D. Ouspensky noemt deze andere manier van omgaan met gewoonten de worsteling met uitdrukking geven aan *negatieve emoties\**. Dit heeft geen onverwachte en ongewenste gevolgen (*In Search of the Miraculous*, Harcourt, New York 1946, 12). Nu kan ik het zoogdierenlichaam gaan bestuderen en zijn gewoonten leren kennen. Omdat het een gewoontedier is, valt het in herhaling en kan ik de patronen verstandelijk, emotioneel en lichamelijk leren onderscheiden. Ik kan mezelf leren kennen.

11

Het lichaam is een zoogdierinstrument, een gewoontedier en dus voorspelbaar. Een hinde volgt iedere dag precies hetzelfde pad naar het water. De leeuw merkt dit en leert dat hij op een laaghangende tak moet afwachten tot ze het pad afkomt. Op dezelfde manier kan de innerlijke waarnemer het gewoontegedrag van het zoogdierinstrument, het lichaam, leren voorspellen en zich erop voorbereiden. Hij leert de patronen zien. Hij kent zichzelf. Dit is mijn enige hoop als ik bewuster wil worden en niet langer een speelbal van mijn gewoonten wil zijn. Als ik de gewoonte vaak genoeg opmerk, laten we zeggen 10.000 keer of nog vaker, kan ik gaan voorspellen waar, wanneer en hoe deze zich zal manifesteren op precies dezelfde manier als al die keren ervoor. Misschien ben ik er al op bedacht voordat ze zich manifesteert. En misschien kan ik dan voor iets anders kiezen. In ieder geval ben ik in staat de gewoonte objectiever te bekijken. Op deze manier ben ik niet langer steeds weer een slachtoffer van mijn eigen gewoonten. Ik kan iets van stabiliteit in mezelf ervaren, een balans, een meer gematigde toon, vorm van gedrag, emotie en gedachte. Ik herontdek een natuurlijke vorm van gezond verstand en een *fundamentele goedheid\**.

Zelfobservatie is het middel waarmee dit mogelijk wordt. Sommigen noemen het 'het eerste gereedschap' en anderen 'het menselijk gereedschap'. Met dit gereedschap kan een mens zijn lichaam besturen, herstellen en onderhouden en de lichaamsfuncties controleren en trainen. Zonder dat ben ik een machine,

een automaat, een robot zowel innerlijk als uiterlijk, en overgeleverd aan de genade van onbewuste, mechanische gewoontekrachten. Zelfobservatie is van fundamenteel belang voor het proces van ontwaken van de *ziel\** uit haar onbewuste dromen. Dus zelfs een onbenul kan het *instrument\** (zie Menselijk Biologisch Instrument) effectief en efficiënt leren hanteren als hij het gereedschap dat bij het instrument past leert gebruiken. Als je het gereedschap efficiënt wilt leren gebruiken, zul je moeten oefenen. De oefening is zelfobservatie. Ik ben een mecanicien en weet het een en ander over hoe je het gereedschap dat bij het instrument past moet gebruiken. Ik ben geen leraar, maar wel een goede mecanicien omdat ik aandacht voor het instrument heb ontwikkeld. Iedereen weet dat een goede, eerlijke, efficiënte, praktische en alerte mecanicien heel behulpzaam kan zijn. Dit is een handleiding geschreven door een mecanicien.

In het begin is het goed en verstandig om te beseffen dat wat we hier doen niet een *religieuze of spirituele weg* is, maar een weg van zelfonderzoek of zelfkennis, een manier om jezelf te leren kennen: Ken Uzelf. Daarom moet je niets van wat hier staat als vanzelfsprekend aannemen. Alles dient door je persoonlijke ervaring getoetst te worden. Ik ben geen leraar, maar slechts een goede mecanicien. Veiligheid vind je door niet langer af te gaan op de woorden van anderen. We zijn lang genoeg als schapen, als kuddedieren blindelings achter de leider aan gelopen, zelfs als hij de kudde over de klif of in een oorlog leidde.

*Alles dient door de persoonlijke ervaring getoetst te worden*, zo niet dan blijft het een of andere vorm van slavernij en weer een ketting die me vastbindt aan mijn onbewuste en mechanische slavernij. Toetsen, toetsen, toetsen. Toets alles zelf. Bevrijd jezelf van levenslange gewoonten, van blindelings achternalopen en van niet voor jezelf denken. Er is geen beter en veiliger pad naar vrijheid.

Ik zeg het nog maar een keer: wat we hier oefenen heeft niets te maken met een religieuze of spirituele weg. Dat is een heel andere weg. Dit wil echter niet zeggen dat hiervoor op deze weg geen ruimte is, want die is er zeker wel. Als je religieus of spiri-

tueel bent, zul je, als je dit 'praktische werken aan jezelf' lang genoeg doet, merken dat je religiositeit sterker wordt door de inzichten verkregen uit zelfobservatie zonder te oordelen. Ben je net als ik niet religieus, dan zul je merken dat er religiositeit of spiritualiteit in je ontstaat. Zie je de prachtige ironie hiervan? Dit is geen religieus of spiritueel pad, omdat geloof en vertrouwen door genade geschonken worden en afkomstig zijn van de *Schepper\**, die het schenkt aan hen die het nodig hebben. Door onze eigen inspanningen kunnen we het niet krijgen. Wel kunnen we door eigen inspanningen *de grond klaarmaken om geloof en vertrouwen te ontvangen*. Dat is een van de vele beloningen van het *Werk\**. Hier dien je niets op goed geloof of in goed vertrouwen aan te nemen. Er wordt van je gevraagd dat je alles voor jezelf toetst, dat je werkelijk alles op zijn waarde toetst en je afvraagt of het echt of niet echt is. Dit doe je door geduldige zelfobservatie zonder oordeel en aan de hand van je eigen ervaringen.



## Ken Uzelf

Socrates spoorde zijn leerlingen ertoe aan, en  
iedere leraar, ook Jezus die het 'getuigen' noemde,  
leerde zijn leerlingen zichzelf te observeren

14

om zichzelf te leren kennen. Alleen ben ik  
geen leraar en ik zeg: 'Doe het niet om Gods wil!'  
Ze vertellen nooit hoeveel ellende dat met zich brengt,

en dat we nooit meer vredig kunnen slapen  
met onze onbewuste, zelfzuchtige, dwaze gewoonten,  
dat wat nu onbewust en verborgen in ons sluimert,

onthuld zal worden, als een afgesloten kelder  
waarin je het licht aandoet en ontdekt  
wat een gekkenhuis het is, vol mensen,

sommigen gehuld in vieze, gescheurde lakens,  
anderen naakt en kwijlend, ze krabben  
en klauwen zich een weg naar de trap

om te ontsnappen, en in hun midden,  
rustig en stil, staat een Engel gekleed  
in gewaden van Licht; om hem heen

dringen de meesten zich huilend samen, terwijl hij  
zijn zachte hand op hun koortsige hoofden legt  
en hen kalmeert en troost. Dit is mijn waarschuwing:

negeer de krioelende krankzinnigen, ze zijn overal,  
maar heb je de Engel in jezelf eenmaal ontdekt,  
dan zullen verdriet en verlangen de rest van je leven  
aan je blijven trekken en je rust verstoren.

(Red Hawk)

## Het zoogdierinstrument – Innerlijke processen

*Als je je vereenzelvigd met je denkkeest, dan ben je niet heel intelligent, want dan vereenzelvig je je met een instrument. Je laat je dan begrenzen door een instrument en zijn beperkingen. Terwijl je grenzeloos bent. Je bent bewustzijn.*

*Gebruik je denkkeest, maar word hem niet (...) De denkkeest is een prachtige machine. Als je hem weet te gebruiken, zal hij je van dienst zijn. Als je hem niet weet te gebruiken en hij jou gaat gebruiken, dan is hij destructief en gevaarlijk. Dan brengt hij (...) niets dan lijden en ellende (...) De denkkeest kan niet zien; hij kan alleen maar herhalen wat er ingevoerd wordt. Hij is als een computer, je moet eerst iets invoeren (...).*

*Maar je moet hem in de hand houden zodat je hem kunt gebruiken, want anders gaat hij jou bepalen.*

*(Osho, The Dhammapada: The Way of the Buddha, 171)*

Vanaf onze geboorte worden ons onwaarheden aangeleerd. Vaak onopzettelijk en door onwetendheid. Eén zo'n belangrijke onwaarheid is dat we een ziel hebben. Dit is een kwalijke les, omdat het suggereert dat de ziel van ons gescheiden is, zoals je bijvoorbeeld ook een auto hebt. De auto is dan een van je bezittingen en staat los van jezelf. We groeien dus op in de overtuiging dat de ziel zich ergens in het lichaam bevindt en dat je haar bezit, maar niet dat je haar bent.

Goed onderricht leert me inzien dat ik geen ziel heb, maar een ziel ben, die zich voor een korte periode in een *menselijk biologisch instrument\**, een lichaam, bevindt. We zijn zielen die de ervaring van mens-zijn ondergaan. Zover ik weet, zijn wij men-

sen de enige wezens op aarde met twee verschillende naturen in één lichaam: we zijn ‘menselijke wezens’: een mens, dat is een zoogdier met een lichaam; en een *wezen*\*, dat geen mens en ook geen lichaam is. ‘Wezen’ en ‘ziel’ gebruik ik als aanduiding voor hetzelfde. De zielen die naar de aarde gestuurd worden, komen in een peuterspeelplaats voor onontwikkelde zielen terecht. We zijn een ziel in een embryonaal stadium. We worden hierheen gestuurd om onszelf verder te ontwikkelen. Met de nodige hulp, want alleen kunnen we het niet. Hulp is altijd voorhanden als mijn ogen het kunnen zien en mijn oren het kunnen horen. Van alle hulpbronnen die de ziel bij haar ontwikkeling kunnen helpen, is er niet één belangrijker, behulpzamer, onthullender, directer of persoonlijker dan zelfobservatie.

We worden geboren binnen een prachtig systeem, net zo volmaakt en nauwgezet als de intelligentie die dat en onszelf heeft gecreëerd. Het is de bedoeling dat we in deze school voor de ziel, deze peuterspeelzaal, efficiënt, veilig en effectief kunnen functioneren en ons kunnen ontwikkelen. Het lesmateriaal is niet voor iedereen hetzelfde zoals op gewone scholen die zich richten op kennis verwerven van buitenaf. Op deze school onthult zelfobservatie precies wat er nodig is voor, en gevraagd wordt door, iedere individuele ziel, wanneer het nodig is, in de vorm waarin het nodig is en met de snelheid waarmee het opgenomen kan worden. We leren niet allemaal in hetzelfde tempo. Heel intelligente mensen leren mogelijk langzaam. Inzichten voortkomend uit zelfobservatie houden precies gelijke tred met mijn vermogen en bereidheid tot waarnemen, zowel qua aantal als qua snelheid. Ze zijn dus veilig en op maat gesneden voor de individuele ziel. Ik bepaal hoeveel en hoe snel ik leer.

Het eerste wat je moet weten – en dit zal in deze handleiding op vele verschillende manieren herhaald worden omdat de menselijke geest het nauwelijks kan geloven – is: zelfobservatie is het enige wat een mens hoeft te doen, verder hoeft hij zijn gedrag niet te veranderen. Al het andere, alle fundamentele veranderingen in gedrag, emoties en denken, zijn een bijproduct van deze oefening. Zelfobservatie is radicaal, revolutionair, evolutio-

nair en zorgt voor een fundamentele verandering in de binnenwereld van het menselijk biologisch instrument. Werner Heisenberg was een Duitse natuurkundige uit de twintigste eeuw. Zijn inzicht, dat het 'onzekerheidsprincipe van Heisenberg' wordt genoemd, heeft de manier waarop wij naar natuurkunde kijken veranderd. Het zegt eenvoudigweg dat observeren veranderingen teweegbrengt in dat wat geobserveerd wordt. Dit blijkt zowel op micro- als op macroniveau waar te zijn, dus zowel bij het observeren van subatomaire deeltjes als bij het observeren van sterrenstelsels. De natuurkundige en de metafysische wetten zijn één en dezelfde: de natuurkunde beschrijft de uiterlijke wetten en de metafysica de innerlijke. Zelfobservatie verandert dus datgene wat in het innerlijk geobserveerd wordt. Ik hoef niets te veranderen. Het is zelfs zo dat iedere poging hiertoe verkeerd is en tot problemen leidt. Ik weet niet wat ik moet veranderen en hoe ik het moet veranderen.

Het enige wat ik hoef te doen is mezelf eerlijk en zonder oordeel observeren.

We zijn een ziel in het lichaam van een zoogdier. Het lichaam heeft innerlijke functies, waaronder intellectuele, emotionele, instinctieve en die voor beweging. Iedere functie gebruikt een bepaalde vorm van energie die uniek is voor die functie en verschilt van de energie van de andere functies. Zo is de energie voor het denken niet dezelfde als de emotionele energie. Dit kun je eenvoudig waarnemen en waarschijnlijk is het verschil in energie ook voelbaar. Observeren betekent ook het lichaam met zijn ledematen, gewicht, massa en de energie die erin beweegt, voelen en gewaar zijn. Al deze energetische functies hebben hun eigen *energiecentra*\*, in andere systemen worden deze soms 'chakra's' genoemd.

Het intellectuele centrum is het denkcentrum, hoofd/hersenen, de linkerhersenhelft. Het emotionele centrum betreft emoties en bevindt zich ongeveer ter hoogte van het middenrif, de plexus solaris. Het instinctieve centrum bevindt zich bij de navel en het bewegingscentrum onder aan de ruggengraat. Deze energiecentra kunnen we met gerichte aandacht gewaarworden.

Ieder centrum gebruikt een andere vorm van energie en heeft een eigen snelheid. Een eenvoudig voorbeeld maakt dit duidelijk. Stel een man loopt door hoog gras naar een rivier. Naast het pad ziet hij een slang, klaar om hem te bijten. Voordat de man bewust een handeling kan verrichten, springt het lichaam al opzij. Hieruit blijken de verschillende snelheden van de centra ten opzichte van elkaar. Het instinctieve centrum is zo snel dat het een slok alcohol of een aspirine in enkele seconden of milliseconden na inname kan afbreken, absorberen en verspreiden. Ongelooflijk als je er even bij stilstaat. Als het intellectuele centrum dit had moeten doen, zou het dagen, weken, jaren hebben geduurd. Wat snelheid betreft volgt het bewegingscentrum op het instinctieve centrum, maar dat had je wellicht al verwacht. Vanuit overlevingsdrang reageert het bewegingscentrum heel erg snel op de reactie van het instinctieve centrum op de slang. Om het eenvoudig te houden voegen sommige tradities het bewegings- en het instinctieve centrum samen en noemen het dan het ‘instinctieve bewegingscentrum’, ze spreken dan van drie centra in de mens. Het Werk van Gurdjieff is zo’n methode die deze vereenvoudigde weergave gebruikt en deze werkt voor onze doeleinden ook heel goed. (Voor een gedetailleerde beschrijving van de snelheid van de centra, zie Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 193-195 en 338-340, en *The Psychology of Man’s Possible Evolution*, Vintage Books, New York 1974, 76-82).

Het intellectuele centrum is veel en veel langzamer en loopt achter de feiten aan. Zodra het lichaam veilig en buiten gevaar is, reageert het denken, maar wel te langzaam om mijn leven te kunnen redden. Die taak was weggelegd voor het instinctieve bewegen. Het intellectuele centrum is altijd het laatste dat iets weet omdat het verreweg het langzaamste van de vier centra is. Pas nadat ik emotioneel geladen ben en het lichaam buiten gevaar is, begrijpt het intellectuele centrum de situatie. Het overweegt dat wat inmiddels in het verleden is gebeurd en projecteert het op de toekomst: ‘Mijn God! Dit pad neem ik nooit meer!’ En toch – en denk daar maar eens over na – geven we dit centrum,

het langzaamste van allemaal, het centrum dat de dingen altijd als laatste weet, de onmogelijk zware taak om ons leven te runnen. Hiervoor is het niet bedoeld, maar wel gedwongen door onze cultuur en manier van leven. Ons hele onderwijssysteem is uitsluitend gericht op de vorming van het intellectuele centrum. Voor emoties en gevoelens, twee verschillende dingen, is geen plek binnen ons onderwijssysteem, en voor het instinct evenmin. Aan het fysieke lichaam, het bewegingscentrum, schenken we door middel van 'lichamelijke opvoeding' nog enige aandacht. Maar ook dit krijgt in onze technologische en wetenschappelijke onderwijsstructuur veel minder aandacht. Tegen een prijs, want het resultaat is dat we niet meer in balans zijn. Ieder van ons is uit balans. Dit wil zeggen dat ons zwaartepunt, ons antwoord op het leven, in een van de drie centra ligt. Bij een zintuiglijk ingesteld persoon ligt dit in het instinctief bewegende centrum. Een emotioneel persoon reageert in eerste instantie vanuit emotie en een intellectueel persoon denkt als eerste over de dingen na. In ieder van ons is één centrum dominant aanwezig. Hierdoor verschilt onze respons al naargelang het menstype dat we zijn of het centrum waarin ons zwaartepunt ligt. Onze respons is niet beter of waardevoller dan die van een ander. Ze zijn evenwaardig en al even uit balans en niet passend bij de gegeven situatie.

Wil het intellectuele centrum de opdracht waarvoor het niet bestemd is en die het niet kan uitvoeren toch doen, dan moet het alles vertragen. Daarom doet het alles met behulp van opgeslagen gewoonten = voorspelbaar, controleerbaar, zonder te hoeven nadenken = automatische piloot = minder stress bij een onmogelijke klus. Zou ik daarentegen op mijn instinct vertrouwen, dan zou ik heel anders reageren, niet vanuit het verleden, gebaseerd op gewoonten, maar onmiddellijk antwoord geven op de huidige situatie. Handel ik uit gewoonte, dan ben ik meestal niet efficiënt en handel ik niet adequaat.

Een van de eerste opdrachten bij zelfobservatie is dat je probeert deze centra waar te nemen terwijl ze actief zijn, zodat je merkt welke kwaliteit energie bij de werking van ieder afzonder-

lijk centrum past. Natuurlijk zijn er meer dan drie centra, maar voor het doel van zelfobservatie is het goed om eerst maar eens de handelingen van deze drie centra te leren onderscheiden en waar te nemen welke unieke energie bij welk centrum hoort.

## De diamantboorders' aandacht

(Voor Little Moose)

In een donkere, smalle gang  
knielen ze achter elkaar in het licht  
van alleen hun helmlampen  
en boren gaten voor het dynamiet.

De voorste draagt een boor van anderhalve meter  
met een stervormige, taps toelopende punt.  
Zijn ene hand enkele centimeters van de achterkant,  
zijn lichtstraal op de punt.  
Hij kijkt nooit om.

De achterste zwaait een hamer van zes kilo  
met al zijn kracht.  
Zijn lichtstraal op de achterkant.  
Hij kijkt nooit weg.

Het ritmisch slaan is oorverdovend  
in die lage, smalle gang en dus  
dragen ze oordoppen en praten nooit.  
Soms wordt de voorste moe  
en wil hij even rust.

Maar schreeuwen gaat niet,  
omdraaien evenmin,  
dus zet hij, meteen na een hamerslag,  
zijn duim op de achterkant,

precies op de plek  
waar de hamer landt,  
midden in de lichtstraal  
van de achterste man.

Hij kijkt nooit weg.

(Red Hawk, *The Sioux Dog Dance*, 13)