

NEP-IK

EN

ZELFKENNIS

HANS VAN ASSEM



## INHOUD

- 4. Inleiding.
- 15. De fuik van het woord discriminatie.
- 22. Geluk en discriminatie-loosheid.
- 25. Nostalgie en discriminatie.
- 32. Wat is kwaliteit van leven?
- 35. Doen waarvan je houdt.
- 36. Het verschil tussen binding en verbondenheid.
- 38. Het schone, het ware en het goede.
- 40. Grijpen of begrijpen.
- 44. Dienst aan je medemensen.
- 47. De rijkdom van het scheppend denkvermogen.
- 48. Nieuwe natuurwet: "Energie volgt op gedachten".
- 51. Het doel van de evolutie. Het doel van je eigen leven.
- 61. Je echte zelf.
- 63. De bron van water.
- 65. De vraaggerichte samenleving.

## INLEIDING

Door onze spiegelneuronen begrijpen wij wat anderen “doen”, zich gedragen. Dit mechanisme doet ons continue anderen kopiëren. Dit maakt ons beïnvloedbaar, daardoor kwetsbaar. Hier dankt de populaire leider zijn succes aan. Als je opgevoed wordt door vloekende ouders, zal je dat gedrag vanzelf overnemen. Wij nemen “alles” van anderen over en denken toch dat wij “zelfstandig denken” en zelfstandig beslissingen nemen. Om echt zelfstandig te kunnen worden zou je naar de herkomst van je eigen gedachten en overtuigingen moeten zoeken. Dit vindt niemand leuk om te doen. Daardoor blijven wij gevangen door onze “conditioneringen”, programma’s uit het verleden.

Door de werking van de spiegelneuronen maakt dat ieder mens “vanzelf” en onbewust medeverantwoordelijk wordt voor wat in de wereld gebeurt. Waardoor? Wie wij gadeslaan en bewonderen “nemen wij onbewust in ons op”, vooral tijdens onze baby- en kinderjaren. Je kan echter de wereld “beïnvloeden” door zelf het goede voorbeeld te geven. In een land waar geweld “gewoonte” is geworden kost het je veel zelfcontrole om die invloed van je af te schudden. Als een President van een land regeert met een ijzeren hand zullen zijn omstanders dat gedrag overnemen. Is dit vreemd? Nee, elke bevolking verlangt naar een sterke leider, geen slappeling. Als een politiek leider openlijk groepen mensen schuldig verklaart voor de ellende welke het land doorstaat, zal hij vele volgelingen krijgen. Elk mens is onderhevig door de invloed van zijn omgeving. Om het Tij te keren is iets in je zelf nodig om je “niet onder invloed” te laten zijn. Door een Denker te worden, dringt de “invloed van buiten” niet door in je hersencellen, althans: je zet je “bandrecorder” uit door te bekijken, bestuderen “wat” er eigenlijk in waarheid gezegd wordt. Het effect ervan is dat je “het niet meer in je opneemt”. Iedereen kan in zijn land de invloed van de populaire leider vaststellen. Hun invloed is in het begin klein. Naarmate er dingen gebeuren en de jaren verstrijken wordt de groep van de populaire leider steeds groter. Dat is het effect van de spiegelneuronen in je hersenen. Je denkt dat je “vrij” denkt, maar in feite “gehoorzaam” je wat tot je binnenkwam. Het leren alle gedachten te controleren, analyseren, beschouwen en onderzoeken brengt je tot het vermogen onder elke invloed uit te komen. Een Denker kan niet besmet worden.

Spiegelneuronen zijn hersencellen welke de eigenschappen hebben jou na te laten doen wat anderen jou voordoen. Als leiders, ouders, de omgeving vooroordelen uitdragen of grof in de mond worden, zorgen die hersencellen ervoor dat jij “geprogrammeerd” wordt met nieuwe software. Als iemand in de samenleving begint een specifieke groep mensen te beschuldigen van alles wat mis gaat, wordt de rest van de bevolking “vanzelf” meegezogen, zonder dat hij/zij het willen. Een Hitler en een Trump zijn niet vanzelf aan de macht gekomen. Aldus is elk mens een “speelbal” geworden van zijn opvoeding, school, vrienden,

de media, de reclame, zijn idolen, de sfeer van zijn werk, de roerige omstandigheden in zijn land. Het lijkt er op dat niemand zelf nadenkt doordat hij/zij zich laat sturen door anderen hun gedachten. Hij weet alleen niet “waar die gedachten vandaan komen”. Wij denken “zelfstandig” te denken. Hoe kunnen wij ons zelf zo voor de gek houden? Wie kan je dan een “zuiver” mens noemen? Wie kan je dan zien als een werkelijk “onpartijdig” mens? Welke mens is niet geprogrammeerd met een aantal waarden en normen. Wie is niet opgevoed door Nep-nieuws en Nep-oordelen? Hoe komt het dat iedereen die zichzelf “slim” en hoog acht, het niet is? Hoe komt het dat wij allemaal de oer-neiging hebben altijd iemand of iets zoeken om de schuld te geven? Zijn de schuldigen mijn spiegelneuronen? Of is het de schuld van mijn “omgeving”? En de allerbelangrijkste vraag: hoe kan ik mijzelf bevrijden uit dit “speelbal”-zijn? Kijk maar om je heen, iedereen tracht anderen te veranderen, te bespelen, het beter te weten, het beste te willen voor jou. Er is niemand in jou omgeving welke jou tracht te bevrijden van je speelbal-zijn. Dat kan ook niet. Jij kan dat alleen zelf willen. En, dat is aan jou of je dat wel wil. Wat ik je wil geven zijn ideeën welke je ogen kunnen laten openen. Alleen Zelfinzicht kan jou bevrijden. Ik weet dat de meesten van ons daar niet op staan wachten.

Ons uitgesloten voelen, overgeslagen, genegeerd, als uitschot behandeld, als “groep” gezien worden en als “apart” neergezet, veroorzaken alle ellende in ons zelf en in onze samenleving. Iedereen wil de erkenning verkrijgen bij “het geheel” te horen. In elk van ons blijkt dus een oerdrang werkzaam te zijn welke ons doet streven naar “gelijkheid in verbondenheid”. Als die gevoelens van ongelijk-behandeld-voelen te lang duren, lijkt er in ons een knop omgezet te worden om of ons zelf te vernietigen of het gevecht aan te gaan met de “schuldigen”. Dit lijkt een prachtige definitie van een “zelfmoord-aanslag”. Maar “wie” zijn de schuldigen? Sluiten wij niet allemaal anderen uit in ons gevoel? Wij zijn gewend alleen onze vrienden en geliefden in ons hart te sluiten, alsof de “onbekenden” niet bestaan. Wie zijn die onbekenden? Dat zijn “wij” voor diezelfde onbekenden. Hoe kan een leider die zichzelf niet kent, oordelen over anderen? Hij kan dat alleen doordat hij zichzelf niet herkent in de miljoenen anderen. Daardoor kan deze leider besluiten mensen te laten doden, zoals president Assad, Hitler en Saddam Hoessein. Op kleiner niveau kan een leider corruptie negeren of bezuinigingen doorvoeren, met alle gevolgen voor een aantal “onbekenden” (burgers) in eigen land. De grote onvrede in de mensheid doet in elk land de populistische leiders groot worden of een revolutie ontstaan. Zo kon Trump president worden van Amerika, werd de Brexit een feit, komt de al eeuwen gediscrimineerde bevolking (Afro-Amerikanen) van Amerika steeds opnieuw in opstand, strijdt Rusland tegen Amerika als wereldleider en strijdt ISIS tegen de zogenaamde “ongelovigen” vanwege alles wat “anderen” in hun leven aangedaan zouden hebben. Want de leden van ISIS komen uit haast elk land van deze wereld. In ieder geval zijn het nooit de “rijken” of succesvolle bedrijven welke zich bij ISIS aansluiten. In Amerika gebeurt het wel, dat de populistische Trump alleen de super-rijken in zijn regering plaatst. Dus, zelfs de “rijken” (als vooroordeel) lijken in opstand te komen tegen de heersende “elite”, terwijl zij zelf bij die “elite” horen. Het verstand lijkt overal ingeruild te worden voor “onbehagen”. Emotie lijkt het van het verstand

te winnen. Iedereen lijkt de “schuld” van discriminatie, onrechtvaardigheid, onbehagen, alleen bij anderen te zoeken, ook de rijken van de regering van Donald Trump. Stel dat “wij” allemaal schuldig zouden zijn, waarom weigeren wij ons eigen “aandeel” te erkennen? Waarom, waardoor zijn alleen “anderen” schuldig? Die “anderen” zijn wij allemaal, welk “etiket” je ook gekregen hebt of welke etiketten wij zelf ook op anderen plakken. Die “etiketten” bevatten onze eigen oordelen, veroordelingen, angsten, onbegrip, irritaties, frustraties, boosheid en lijden. In de politiek wordt de schuld met felheid afgeschoven op een groep of een persoon of een beleid. Tijdens elke verkiezing in een land kan je dat duidelijk waarnemen. Clinton kreeg van de Donald Trump-aanhangers de schuld. Europa kreeg de schuld van “de” Engelse kiezer. Merkel krijgt de schuld van al het onbehagen dat een miljoen vluchtelingen Duitsland binnenstroomden. Rutte krijgt van elke politieke partij de schuld van alles wat in Nederland misgaat. Er is echter niemand van ons om zijn eigen aandeel in te zien in alles wat mis gaat. Sluit dan niemand van ons iemand anders uit? Zijn wij allemaal zonder oordelen, boosheid, frustraties, gevoelens van onmacht, wroeging en veroordelingen? Zijn wij allemaal de heiligen? Om het onbehagen en de conflicten in de wereld te begrijpen, zouden wij eerst ons zelf moeten leren begrijpen. Ten tweede is het nodig te ontdekken dat elk mens tracht het “goede” te kiezen, in al zijn onvolmaaktheid en ondanks en dankzij zijn miljoenen fouten. Als je jezelf kan begrijpen, kan je een ander ook begrijpen, als een “deel” van je zelf te ervaren. Als je jezelf niet begrijpt kom je ervaringen en kennis te kort. Het is nodig de gehele toonladder aan soorten van emoties, overtuigingen, beschouwingen, standpunten en kennis te ervaren voordat je “de muziek” van alle soorten mensen kan begrijpen. Doordat je heel veel gevoelens en ervaringen niet doorleefd hebt, kan je niet anders dan op “het onbekende” een etiket plakken. Als je “de aard” van alle politieke partijen in jezelf kan herkennen, als kleine delen van je pakket aan ervaringen, ben je al een stap verder. Je kan het je zelf ook makkelijk maken, door een overtuiging te ervaren dat “wij onze genen zijn”. Dan accepteer je jezelf ook, maar dan verandert er niet veel in de wereld. Je kan ook de overtuiging kiezen “wij worden wat wij denken”. Maar de echte vragen zijn: “Ben jij een slaaf van je gedachten en gevoelens?” en “Heb jij inzichten om je zelf te bevrijden van je gedachten en emoties, welke jou gevangen houden?” “Ben jij wel echt Vrij?” “Ben jij in je hart meer of minder dan anderen? Of, ben je Gelijk aan elk onbekend en bekend mens?” “Heb ik mijn inbeeldingen over anderen zelf gekozen of zijn “ze” mij overkomen?” “Waardoor weet ik alleen wat ik weet en wil ik niets weten over wat ik niet weet?” “Wie ben ik echt, diep in mijn hart?”

Hoe komt het dat wij de neiging hebben onszelf met iets of een groep te “identificeren”? Want juist deze “identificaties” leiden ertoe dat je niet hoort bij een andere groep. Op deze wijze ontstaan conflicten in elk land, waarbij de ene groep de andere overheerst. Als een Israëliër zijn “identificatie” zou vergeten doordat hij zichzelf herkent in de onderdrukte Palestijnen, en alle Palestijnen en Israëliërs zouden hetzelfde “ervaren”, elkaars lijden erkennen, zou het hele probleem opgelost kunnen worden. Zo sterk is dus ons vermogen tot “identificatie” dat er juist hierdoor een “meerdere” en een “mindere” ontstaat. Hoe lang moet dat conflict nog duren? Zolang totdat de meerderheid van beide volkeren zichzelf

herkennen in elkaar. Dan pas zullen “scheidlijnen” en muren langzaam aan wegebben. Wat beiden nu doen is zich vastbijten in hun identificaties. Beide volkeren weigeren zichzelf te bevrijden van hun eigen identificaties en de “etiketten” welke zij op elkaar en zichzelf plakken. Dit voorbeeld dient ervoor dat wij allemaal zo hardnekkig zijn in het vasthouden, ons zelf vasthechten aan een “etiket”, identificatie, dat wij onverdraagzaam blijven. Blijkbaar wil niemand zichzelf “bevrijden”. Door in gevecht te blijven, fysiek of emotioneel, zet ieder zichzelf gevangen. De schuld projecteren op anderen, de andere groep, houdt het conflict in stand. De enigste weg naar bevrijding is ons zelf bevrijden van onze eigen “identificaties”, welke ons “wijs” gemaakt zijn vanaf onze geboorte. Voor hetzelfde geld had je in een ander land of gezin een andere “identificatie” gekregen. Door vast te houden aan je identificatie ben je de klos. Niet anderen kunnen jou bevrijden, maar jij zelf. Want als een ieder zichzelf bevrijd heeft, straalt hij zijn vrijheid en gelijkheid uit in zijn gedrag van alledag. Daarom zou zelfkennis, het vermogen je zelf te herkennen in elk soort mens, het hoogste onderwijs moeten worden in elk land. Dit kleine boek gaat over zelf-kennis. Welk etiket je opgeplakt hebt gekregen of jezelf hebt opgeplakt, alleen zelfkennis kan jou bevrijden. Je krijgt dan het vermogen de mens achter elk mens te ervaren als mens zoals jij zelf ook maar een mens bent.

“Er kan alleen wereldvrede ontstaan, wanneer elk mens zijn eigen mens-zijn ontdekt in elk bekend en onbekend mens. Hierdoor zullen wij elkaar niet meer “zien” als Rus, Jood, VVD-er, Links of Rechts, Duitser, Griek, Cubaan, Jihadist, Palestijn, Christen, Moslim, Trumpiaan, rijk, arm, zwart, geel of wit.”

De meesten van ons hebben hun echte zelf nooit ervaren. Wel komen velen tot de erkenning van hun sociale “identiteit”: “Ik ben Jood, daar voel ik mij eigen thuis.” Of “Ik ben Atheïst en dat ben ik echt.” Of “Ik ben een rasechte Rus die in Poetin gelooft.” Of “Ik ben Moslim, diep in mijn liefdesaard.” “Ik voel me aangetrokken door mannen en dat is vol echtheid.” Of “Ik ben een rasechte filosoof, altijd geweest, zonder enige maatschappelijke erkenning.” Er kunnen ook andere erkenningen tot ons bewustzijn komen: “Ik wil groot worden in mijn leven. Ik kan alleen vertrekken door mijzelf geschiedenis te laten schrijven. Ik kan alleen leven als ik door de gehele mensheid gezien en erkend wordt.” Of “Ik leef om te werken. Zonder doelstellingen val ik in een diepe put.” Of “Ik wil wereldkampioen worden.” Of “Ik leef omwille van het schone. Ik wil alles omhelzen, liefhebben dat schoon, zuiver is.” Of “Ik leef vanuit een onbaatzuchtige begeerte om rijk te worden, rijker en rijker. Die begeerte niet volgen zou voor mij de grote leegte, verveling zijn.” Of “Moeder zijn, dat is mijn hoogste waarde, om mijn liefde te ervaren voor mijn kinderen, ze het allerbeste te geven van wat ik kan bieden.” Tegenover de schijnbaar succesvolle mensen, die alles uit het leven trachten te halen wat te halen is, zijn er in groter aantallen welke zich mislukt voelen, zich ondermaats voelen, het gevoel hebben zelfs buitengesloten te worden, of dit nu echt waar is of niet. Ligt “buitengesloten worden” aan anderen of aan ons zelf? Een deel ligt aan “ons” zelf; omdat

wij allemaal dezelfde “ons” zijn, ligt het andere deel tegelijkertijd “buiten” ons zelf. Dezelfde vraag kan je bij “de liefde” stellen: “ligt het aan mij of aan de ander dat ik geen liefde ervaar?”

Je kan als mens jezelf naar de voorkant schuiven, naar het midden of naar achteren. Diegenen die aan de voorkant staan, staan er door toedoen van hun eigen sterke ego. Diegenen welke aan de achterkant staan hebben blijkbaar een “inschikkelijk ego”. Je kan je als mens, van elk ras of cultuur of land dan ook, elke rol aanmeten. Het nadeel van die “rollen” is dat er een patroon van omgang ontstaat, een rollenspel, waarover heel veel geschreven is om je eigen rol te herkennen in het grote spel. Inzicht in je “rol” kan jou doen besluiten een andere rol te gaan spelen, bijvoorbeeld het slachtoffer, de dader of de helper. Aan sommige rollen zit je vast, zoals hetero zijn, transseksueel, bi-seksueel of homo of dat je hoort bij een bevolking. Onze neiging te generaliseren is extreem gedrag: een hele groep verantwoordelijk houden voor wat enkelen uit die groep doen. Hoe is het mogelijk dat wij iemand kunnen veroordelen, zonder deze onbekende te kennen? Hetzelfde doet een ander ons aan. De les die wij hieruit kunnen halen is: Zie elk mens als mens zoals je zelf. Wat je in anderen veroordeelt, ben je zelf. Wat je in anderen bewondert of liefhebt, ben je ook zelf. Als je je zelf kan herkennen in elk mens, kan je je “zelf” niet meer veroordelen. Iedereen in je zelf herkenkend, raakt je meer en meer los van je eigen verstrikte, uiterlijke rol.

Is het mogelijk om boven elke soort rol uit te stijgen? Ja, dat is mogelijk, door de weg van zelfkennis ofwel zelfinzicht te volgen. Wanneer je terugkomt naar je zelf, ontdaan van alle geprogrammeerde conditioneringen, zie je zelf dat je “gevangen” was in een rol. Je echte aard is Liefde, gelijkheid, Geduld, Rust, Vrede en Vrijheid. Dat kan ik hier wel beweren, maar als jij je zelf niet kent zal je mijn woorden zien als lulkoek.

Er zijn fasen van “zelfkennis” te onderscheiden: 1.) De fase van je rol spelen, onbewust. 2.) De fase van conflicten welke door je rol ontstaan. 3.) De fase van zelfanalyse. 4.) De fase van “acteurschap”, het vermogen te spelen vanuit verschillende rollen. 5.) De fase van het ontdekkingsproces, dat je in waarheid “niets” bent, geen enkele rol aanneemt als zijnde jouw identiteit. Door niets te zijn ben je alles en daardoor echt gelukkig. Door een “rol” te zijn hebben wij ons zelf opgesloten in een echte gevangenis met een defensie-systeem en muren. Begrijp je het? Vele landen zetten zichzelf gevangen door hun eigen muren, en zeggen daarmee “vrijheid” bereikt te hebben. In de middeleeuwen leefden de koningen in dezelfde wanen, in hun kastelen. Al die kastelen bestaan niet meer, op een uitzondering na. Als oude “muren” (kastelen) verdwenen, zullen de huidige uiteindelijk ook afgebroken worden. Muren roepen geweld en lijden op. Europa heeft enkele jaren in vrijheid mogen leven, zonder die ellendige muren/grenzen. Nu staan er weer “gevangenen” op die weer grenscontroles willen invoeren en muren willen opbouwen (bijvoorbeeld een te bouwen muur tussen Mexico en Amerika). Iedereen die zijn “overtuiging” is geworden tracht anderen in zijn eigen overtuiging te “zuigen”. Zo komen populisten aan hun volgelingen. Dat zelfs een Trump volgelingen krijgt vanuit de rechtse Republikeinen duidt aan dat onder deze