

# Inhoud

Voorwoord 7

Inleiding 11

## DEEL EEN – JE ‘ZELF’ EN JE LEVEN

- Wat ben je? 17
- Wat wil je? 27
- Het denken, de denker en de gevangenis van het ‘zelf’ 35
- Inzicht, intelligentie en revolutie in je leven 43
- Wegvluchten – entertainment – genieten 51
- Waarom zouden we moeten veranderen? 59
- Wat is het doel van het leven? 63

## DEEL TWEE – ZELFKENNIS: DE SLEUTEL TOT VRIJHEID

- Angst 71
- Boosheid en geweld 78
- Verveling en interesse 90
- Zelfmedelijden – verdriet – lijden 95
- Jaloezie – bezitterigheid – afgunst 102
- Verlangen en hunkering 111
- Eigenwaarde: succes en falen 118
- Eenzaamheid – depressie – verwarring 125
- Niet zelfverbetering, maar eindigen van het zelf maakt een eind aan lijden 137

## DEEL DRIE – ONDERWIJS, WERK EN GELD

- Wat is onderwijs? 147
- Vergelijking en competitie, of samenwerking? 154
- Werk: hoe neem je die beslissing? 160
- Wat is de basis voor juist handelen? 169

## DEEL VIER – RELATIES

- Wat is een relatie? 179
- Liefde – verlangen – seks – afhankelijkheid 187
- Familie en maatschappij: relatie of uitsluiting? 191
- De natuur en de aarde 195
- Het huwelijk: liefde en seks 198
- Passie 212
- Waarheid – God – de dood 216
- Meditatie is aandacht 225

Bronnen 235

Meer informatie 241

## Voorwoord

Jiddu Krishnamurti (1895-1986) had Indiase ouders, kreeg zijn scholing in Engeland en gaf toespraken over de hele wereld. Hij gaf aan dat hij bij geen enkele kaste, nationaliteit of religie hoorde en was niet gebonden aan enige traditie.

Zijn teachings, die meer dan 20.000.000 woorden bevatten, zijn uitgegeven in meer dan 75 boeken, 700 audio-opnamen en 1200 beeldopnamen. Tot nu toe zijn ruim 4.000.000 exemplaren van zijn boeken verkocht in 22 talen. Samen met de Dalai Lama en Moeder Teresa werd Krishnamurti door Time Magazine uitgeroepen tot een van de vijf heiligen van de twintigste eeuw.

Vijfenzestig jaar lang reisde hij de wereld over, waarbij hij tot het eind van zijn leven op negentigjarige leeftijd grote groepen mensen spontaan toesprak. De afwijzing van elke vorm van spiritueel en psychologisch gezag, inclusief dat van hemzelf, is daarbij een fundamenteel thema. Hij zei dat de mens zich door zelfkennis moet bevrijden van angst, conditionering, gezag en dogma. Hij suggereerde dat dit zal zorgen voor orde en werkelijke verandering in psychologische zin. Geen enkele politieke, sociale of economische strategie kan de door conflicten geplaagde, gewelddadige wereld transformeren tot een leven vol goedheid, liefde en compassie. Die kan alleen een transformatie ondergaan door een radicale verandering in individuele mensen, doordat zij alles zonder goeroe of georganiseerde religie zelf observeren.

Krishnamurti's aanzien als origineel filosoof sprak zowel traditionele als niet traditionele denkers en filosofen aan. Staatshoofden, bekende natuurkundigen als David Bohm, vooraanstaande leiders van de Verenigde Naties, psychiaters, psychologen, religieuze leiders en hoogleraren gingen met Krishnamurti in dialoog. Studenten, leraren en miljoenen mensen uit allerlei kringen kwamen om hem te horen spreken en zijn boeken te lezen. Hij overbrugde de kloof tussen wetenschap en religie zonder vaktaal te gebruiken, waardoor zowel wetenschappers als gewone mensen zijn gesprekken over tijd, het denken, inzicht en de dood konden volgen.

Hij richtte stichtingen op in de Verenigde Staten, India, het Verenigd Koninkrijk, Canada en Spanje, met de welomschreven taak de *teachings* te beschermen tegen verdraaiing en het werk te verspreiden, zonder het gezag om de *teachings* of de persoon te interpreteren of er iets goddelijks van te maken.

Bij het oprichten van de vele scholen in India, Engeland en de Verenigde Staten had Krishnamurti voor ogen dat onderwijs de nadruk zou moeten leggen op het begrijpen van de geest en het hart, niet alleen op academische en intellectuele vaardigheden. Daarbij moest het gericht zijn op vaardigheden in de kunst van het leven, niet alleen op de techniek waarmee mensen in hun levensonderhoud kunnen voorzien.

Krishnamurti zei: 'Een school is toch een plek waar je leert over het leven in zijn totaliteit, over de heeleheid ervan. Academische uitmuntendheid is absoluut noodzakelijk, maar een school is veel meer dan dat. Het is een plek waar zowel de leraar als de leerlingen niet alleen de buitenwereld bestuderen, de wereld van kennis, maar ook hun eigen denken, hun eigen gedrag.'

Over zijn werk zei hij: 'Er wordt geen geloof van je geëist of gevraagd, er zijn geen volgelingen, geen erediensden, je wordt nergens toe overgehaald, in wat voor richting dan ook. Pas dan kunnen we elkaar ontmoeten op hetzelfde podium, op hetzelfde terrein, op hetzelfde niveau. Dan kunnen we samen kijken naar het buitengewone fenomeen van het menselijk bestaan.'

Kishore Khairnar  
Directeur van het Sahyadri Study Centre  
Krishnamurti Foundation India

## Inleiding

De relatie die jij en ik hebben met ons eigen brein, met elkaar, met onze bezittingen, met geld, werk en seks – die relaties in het hier en nu creëren de maatschappij. Onze relatie met onszelf en met elkaar keer zes miljard creëert de wereld. De verzameling van al onze vooroordelen, van al onze individuele vormen van eenzaamheid bij elkaar, elke inhalige ambitie, elke lichamelijke en emotionele honger, elke boosheid en elk verdriet in ieder van ons – wij zijn de wereld.

De wereld is niet iets anders dan wij – de wereld zijn wij. Het is dus eenvoudig: als wij veranderen, ieder van ons, veranderen we de wereld. Zelfs als één van ons verandert, geeft dat een rimpeling. Goedheid is besmettelijk.

Op school leren we dat we naar onze ouders en onze leraren moeten luisteren. Technisch gezien is dat logisch. Maar psychologisch gezien hebben duizenden generaties nog steeds niet geleerd hoe ze een eind aan lijden moeten maken en moeten ophouden met het toebrengen van lijden aan anderen. Psychologische evolutie is niet hand in hand gegaan met biologische of wetenschappelijke evolutie. Hoe we in ons levensonderhoud moeten voorzien kunnen we allemaal leren, maar de kunst van hoe te leven moet ieder van ons in zijn eentje leren.

We raken allemaal gekwetst door het leven, door eenzaamheid, verwarring, het gevoel te falen, wanhoop. We raken gekwetst door armoede, emotionele problemen, geweld op straat of thuis. We leren van alles, maar zelden hoe we

moeten omgaan met de schok van de pijn van het leven. Zo wordt ons niet geleerd dat de oorzaak van onze pijn niet het leven is, maar onze eigen reactie op wat er met ons gebeurt. Het is onze angst, geworteld in zelfbescherming, die de pijn veroorzaakt. Dat we ons lichaam beschermen is iets natuurlijk, maar is de bescherming van wat we ons 'zelf' noemen iets natuurlijk?

Wat is dat 'zelf' dat de kiem is van het probleem, van de psychologische pijn die we voelen als we het proberen te beschermen? Als je de mentale pijn en verwarring alleen maar ontvlucht met drugs, entertainment, seks of drukke bezigheden, is het pijnlijke probleem er nog steeds, verergerd door uitputting en verslaving. Als je aandacht schenkt aan hoe het 'zelf' zich gedraagt, als je begrijpt dat angst, verlangen en boosheid iets natuurlijk zijn, maar dat je die niet hoeft uit te leven en ook niet alles hoeft te hebben wat je wilt – dat inzicht maakt een eind aan mentale ellende zonder er meer aan toe te voegen. We moeten leren het 'zelf' te begrijpen om te kunnen inzien dat het de bron van onze problemen is. Niet om helemaal op te gaan in onszelf, maar om aandacht te schenken aan de gedachten, gevoelens en manier van doen van het 'zelf', aan zijn conditionering op biologisch en persoonlijk vlak en op het vlak van gender en cultuur: dat is meditatie.

Deze uitspraken zijn van een man die leefde als de grote buitenstaanders van de maatschappij: de rebel, de rondolende dichter, de religieuze filosoof, de wijze die heilige huisjes omverwerpt, de wetenschappers en psychologen die voor een doorbraak zorgen, de grote reizende leraren van alle tijden. Vijfenzestig jaar lang sprak Krishnamurti over psychologische vrijheid tegen wie zijn boodschap maar wilde horen. Hij richtte scholen op voor kinderen, tieners en jongvolwassenen, waar jonge mensen alle gewone vakken

kunnen bestuderen – en daarbij ook nog zichzelf. In de scholen, net als in alle toespraken en boeken, wees hij erop dat het niet de oorlogen in onze binnen- en buitenwereld zijn die ons vrij zullen maken, maar de waarheid over onszelf.

Er bestaat geen pad, geen autoriteit, geen goeroe die je kunt volgen: het vermogen om te ontdekken wat je bent, wat je doet met je leven, met je relaties en je werk zit in jezelf. Je moet experimenteren met wat er in dit boek gezegd wordt. De waarheid van een ander klinkt als niet meer dan een mening tot je die zelf hebt uitgeprobeerd. Je moet zelf door de microscoop kijken, anders blijf je achter met lege woorden, niet met de werkelijke gewaarwording van het leven. We leren meestal wát we moeten denken, niet hóé we moeten denken. We leren weg te lopen van eenzaamheid en mentaal lijden, niet hoe we ze kunnen beëindigen.

Alle selecties in dit boek komen uit Krishnamurti's boeken, uit verslagen en opnamen van zijn dialogen en uit openbare toespraken. Experimenteer eens met het lezen van dit boek en meer bronnen die achterin vermeld staan, en kijk zelf wat er gebeurt.

Een laatste opmerking: 'κ', zoals deze leraar zichzelf noemde, verontschuldigde zich vaak tegenover vrouwen omdat hij in zijn toespraken zowel als in wat hij schreef, woorden als 'hij', 'hem', 'zijn' en 'man' [*voor 'mens'*] gebruikte. Hij richtte zich in zijn *teachings* tot alle mensen.

Dale Carlson  
Redacteur

DEEL EEN

*Je ‘zelf’ en je leven*



## **Wat ben je?**

1

### ***De geest begrijpen***

De enorm complexe problemen van het leven kun je volgens mij niet begrijpen en oplossen als je niet begrijpt hoe onze geest werkt. Kennis uit boeken gaat je dat inzicht niet geven. De geest zelf is een vrij complex probleem. Juist bij het proces van het begrijpen van je eigen geest kun je de crisis waar we in ons leven allemaal mee geconfronteerd worden misschien begrijpen en achter je laten.

2

Het lijkt me erg belangrijk dat we het proces van onze eigen geest begrijpen. [...]

3

### ***Wat is de geest?***

We weten niet hoe onze eigen geest werkt – de geest zoals hij is, niet zoals hij zou moeten zijn of zoals we graag zouden willen dat hij was. Onze geest is het enige gereedschap dat we hebben, het gereedschap waarmee we denken, waarmee we handelen, waarbinnen we bestaan. Als we die

geest zoals hij in ons allemaal werkt, niet begrijpen terwijl hij bezig is, wordt elk probleem waarmee we te maken krijgen complexer en destructiever. De fundamentele taak van al het onderwijs lijkt me dan ook om ervoor te zorgen dat je je eigen geest begrijpt.

Wat is onze geest, de jouwe en de mijne? Niet volgens [...] iemand anders. Als je niet mijn beschrijving van de geest volgt, maar de werking van je eigen geest echt observeert terwijl je naar me luistert, is het misschien de moeite waard en zinvol om heel het vraagstuk van het denken te onderzoeken. Wat is onze geest? Die is het product van het klimaat, nietwaar, van eeuwen aan tradities, van de zogenaamde cultuur, van de sociale en economische invloeden, van de omgeving, de ideeën, de dogma's die de geest door de maatschappij worden ingeprent via religie, via zogenaamde kennis en oppervlakkige informatie. Observeer vooral je eigen geest en volg niet alleen de beschrijving die ik geef, want die beschrijving is niet zo belangrijk. Als we naar de werking van onze geest kunnen kijken, zullen we de problemen van het leven die we tegenkomen misschien kunnen aanpakken.

De geest is verdeeld in het bewuste en het onbewuste. Als we die twee woorden liever niet gebruiken, zouden we de woorden 'oppervlakkig' en 'verborgen' kunnen gebruiken – de oppervlakkige delen van de geest en de diepere lagen van de geest. Het geheel van het bewuste en het onbewuste, van het oppervlakkige en het verborgene, het totale proces van ons denken is wat we 'het bewustzijn' noemen – waar we ons maar voor een deel bewust van zijn. Van de rest, het grootste deel, zijn we ons niet bewust. Dit bewustzijn is tijd, het product van eeuwenlange menselijke inspanning.

Van jongs af aan worden ons bepaalde ideeën opgedrongen, worden we geconditioneerd met dogma's, overtuigin-

gen en theorieën. Ieder van ons wordt door allerlei invloeden geconditioneerd. Vanuit die conditionering, vanuit die beperkte en onbewuste invloeden komen onze gedachten op en nemen de vorm aan van een communist, een hindoe, een moslim of een wetenschapper. Het denken komt vanzelfsprekend op vanuit die achtergrond van herinneringen, van tradities, en met die achtergrond van zowel het bewuste als het onbewuste, zowel het oppervlakkige als de diepere lagen van de geest, treden we het leven tegemoet.

Het leven is altijd in beweging, nooit statisch. Maar onze geest is statisch. Onze geest is geconditioneerd, zit vast, is gebonden aan een dogma, een geloof, ervaring en kennis. Met die gebonden geest, met die geest die zo geconditioneerd is, die zo enorm vastzit, krijgen we te maken met het leven dat voortdurend in beweging is. Het leven met zijn vele complexe en snel veranderende problemen staat nooit stil en vraagt elke dag, elke minuut een nieuwe aanpak. Als we met dit leven te maken krijgen, is er dus een voortdurende strijd gaande tussen de geest die geconditioneerd en statisch is, en het leven dat voortdurend in beweging is. Is dat niet wat er gebeurt?

Er speelt niet alleen een conflict tussen het leven en de geconditioneerde geest, maar als zo'n geest met het leven te maken krijgt, creëert hij er meer problemen bij. We doen oppervlakkige kennis op, de wetenschap, nieuwe manieren om de natuur te bedwingen. Maar de geest die kennis heeft opgedaan zit nog steeds in die geconditioneerde toestand, vast aan een bepaalde vorm van geloof.

Ons probleem is dus niet hoe we moeten omgaan met het leven, maar hoe de geest, met al zijn conditionering, met zijn dogma's en overtuigingen, zichzelf kan bevrijden. Alleen de vrije geest kan omgaan met het leven, niet de geest die vastzit aan een systeem, een geloof of een bepaald soort



kennis. Als we er dus geen problemen bij willen creëren, als we een eind willen maken aan ellende en verdriet, is het dan niet belangrijk om de werking van onze eigen geest te begrijpen?

#### 4

##### *Wat is het 'zelf'?*

Weten we wat we bedoelen met het 'zelf'? Daarmee bedoel ik het idee, de herinnering, de conclusie, de ervaring, de verschillende benoembare en onbenoembare voornemens, de bewuste inspanning om er wel of niet te zijn, de verzamelde herinneringen van het onbewuste, van het ras, de groep, het individu, de stam, en het geheel van dat alles, of het nu naar buiten toe geprojecteerd wordt in actie of spiritueel geprojecteerd wordt als goedheid. Het streven naar al die dingen is het 'zelf', inclusief de competitie, het verlangen om er te zijn. Heel het proces daarvan is het 'zelf'. En als we daarmee geconfronteerd worden, weten we feitelijk dat het iets slechts is. Ik gebruik het woord 'slecht' expres, omdat het 'zelf' zorgt voor verdeeldheid: het 'zelf' sluit zich af. Wat het doet, hoe nobel ook, zorgt voor afscheiding en isolement. Al die dingen weten we. We kennen ook die bijzondere momenten waarop het 'zelf' er niet is, waarbij er geen gevoel is van inspanning, van je best doen, die zich voordoen als er liefde is.

#### 5

##### *Zelfkennis is een proces*

Is zelfkennis niet essentieel om de talloze problemen te begrijpen die we allemaal hebben? En dat is een van de moeilijkste dingen, jezelf gewaar zijn – wat niet wil zeggen dat je je isoleert, je terugtrekt. Jezelf kennen is vanzelfsprekend

essentieel, maar jezelf kennen houdt niet in dat je je uit relaties terugtrekt. En het zou toch een vergissing zijn om te denken dat je jezelf goed, grondig, volledig kunt leren kennen door je te isoleren, anderen buiten te sluiten of naar een of andere psycholoog of priester te gaan, of dat je zelfkennis kunt halen uit een boek. Zelfkennis is natuurlijk een proces, geen doel op zich. En om jezelf te kennen moet je jezelf gewaar zijn terwijl je iets doet, wat dus een relatie inhoudt. Je ontdekt jezelf niet als je je isoleert, als je je terugtrekt, maar in je relaties – in je relatie met de maatschappij, je partner, je broer, met de mensheid. Maar het vraagt een ongelooflijk alerte geest, een scherpe waarneming om te ontdekken hoe je reageert, wat je reacties zijn.

#### 6

##### *De wereld is wat jij bent*

Wat is de relatie tussen jou en de ellende, de verwarring, in jezelf en om je heen? Die verwarring, die ellende ontstond uiteraard niet vanzelf. Jij en ik hebben die gecreëerd, niet de kapitalistische, communistische of fascistische maatschappij, maar jij en ik hebben die gecreëerd in onze relatie met elkaar. Wat jij vanbinnen bent, heb je naar buiten toe geprojecteerd op de wereld. Wat je bent, wat je denkt en wat je voelt, wat je doet in je dagelijks leven, wordt naar buiten toe geprojecteerd – en daar bestaat de wereld uit. Als wij ons vanbinnen ellendig, verward of chaotisch voelen, wordt dat door onze projectie de wereld, de maatschappij, want de relatie tussen jou en mij, tussen mij en de ander, is de maatschappij. De maatschappij is het product van onze relaties en als onze relaties verward zijn, egocentrisch, bekrompen, beperkt en nationalistisch, projecteren we dat en veroorzaken we chaos in de wereld.