

Jung en Yoga

In mijn inleiding over **Jungs** relatie tot de yoga probeer ik te laten zien waar Jung in de lijn van de yogafilosofie denkt en waar hij ervan afwijkt. Omdat Jung en yoga een enorm uitgebreid en complex onderwerp is, zal ik me beperken tot een fundamenteel verschilpunt. Om dit fundamentele verschil duidelijk te maken zal ik dieper moeten ingaan op de verschillende opvattingen die Jung en de yogafilosofen er op nahielden met betrekking tot het Zelf en de samadhi.

Ook zal ik proberen aan te tonen dat Jung als het ware op een punt staat halverwege tussen de **psychologie** van het westen en het oosten. Hij erkende enerzijds de superioriteit van de meer introverte oosterse **psychologie**, maar anderzijds geloofde hij niet dat westerlingen de filosofie en praktijk van de yoga zich eigen zouden kunnen maken. Hij vond dat het voor het Westen nodig was om een eigen vorm van yoga te ontwikkelen, een yoga die beter geschikt zou zijn voor de extraverte geest van de westerse mens en hij beschouwde zijn eigen **psychologie** (en m.n. de actieve imaginatie) als een ontwikkeling in die richting.

Jung kan beschouwd worden als een pionier van de **transpersoonlijke** oriëntatie in de **psychologie**. Hij legde, evenals Freud, een grote nadruk op de dynamiek van de persoonlijkheid, maar zijn opvattingen van de diepere lagen van het menselijk wezen reikten veel verder. Voor Jung i.t.t. Freud was het onbewuste creatief en intelligent. Het verbond het individu met de mensheid, met de natuur en de kosmos. Het persoonlijke onbewuste was voor Jung een haven die zich opent naar een grote oceaan, die hij het collectieve onbewuste noemde. Het persoonlijke onbewuste wordt constant gevoed door de wateren van het collectieve onbewuste, welke Jung en veel van zijn volgelingen **transpersoonlijk** noemden. Het collectieve onbewuste omringt de individuele psyche, en het individuele bewustzijn groeit als het ware op de bodem ervan. Op grond van zijn nauwkeurige bestudering van zijn eigen dromen en fantasieën en die van zijn patiënten, zijn talrijke wereldreizen en zijn scherpzinnige analyse van religies, wereldmythologie en symboliek vond Jung collectief aanwezige dynamische patronen, die gevormd waren door de vroegere ervaringen van de mensheid. De inhoud van deze diepere lagen zijn identiek in alle menselijke wezens en deze worden uitgedrukt in symbolen die in alle culturen worden gevonden. Deze universele thema's en leitmotive werden de **archetypen** van het collectieve onbewuste genoemd. Zo is de Prins in veel sprookjes een klassiek voorbeeld van het heldenarchetype, bijv. de Prins die de Schone Slaapster wakker kust.

In het centrum van dit archetypische rijk is er een autoriteit aan wie de Held zich moet overgeven. Jung noemde deze centrale figuur het Zelf. Zijn opvatting van het Zelf als de "God binnen ons" of als de innerlijke godheid, die een hoogste richtinggevende kracht is waarnaar de persoonlijkheid zich moet richten, geeft Jung zijn onbetwistbare plaats in de **transpersoonlijke psychologie**.

Bewustwording

Het centrale thema van de yoga en van alle spirituele tradities en scholen van India is bewustwording. Dit is één van de meest belangrijke punten van overeenstemming met de

psychologie van Jung. Volgens de mystieke yogaleer heeft de psyche het vermogen tot bewustwording en het vermogen om zichzelf te bevrijden. Het is opmerkelijk dat praktisch hetzelfde doel nagestreefd lijkt te worden in **Jungs** individuatieproces en dat veel van zijn begrippen (bijv. Zelf, **mandala**) in feite ontleend zijn aan oosterse bronnen. Het is dan ook begrijpelijk dat Jung, die inleidingen schreef bij vertalingen van een aantal belangrijke oosterse boeken, beschouwd wordt als een voorstander van de oosterse **psychologie**.

Bij een nauwkeurige analyse van **Jungs** geschriften blijkt echter dat hij in feite oosterse begrippen beschouwde als manifestaties van zijn “universele **archetypen**” en dat hij ze in de context van zijn eigen denken interpreteerde en daarbij dikwijls hun betekenis drastisch veranderde. Er bestaat bijvoorbeeld een treffend en cruciaal verschil tussen **Jungs** **psychologische** opvatting van het Zelf als een archetype en de mystieke yoga-opvatting van het Zelf als centrum van bewustzijn. Daar kom ik later uitvoerig op terug.

In bepaalde belangrijke opzichten vond Jung zichzelf niet in staat om buiten de vooronderstellingen van zijn westerse denkwijze te stappen. Zo kon hij zich niet een toestand van bewustzijn voorstellen los van zijn concept van het ik. Hierdoor interpreteerde hij yoga in de ik-georiënteerde termen van de moderne **psychologie** en wantrouwde hij het bereiken van samadhi (d.i. een ultieme eenheidservaring) als het uiteindelijke doel van het spirituele ontwaken.

Jungs dualisme

Jung ontleende bij het ontwikkelen van zijn eigen theorieën veel aan de yogafilosofie en **psychologie**, bijv. zijn begrip van het Zelf. Hij geeft echter een heel andere inhoud aan dat Zelf dan de Indiase yogi's en filosofen. Jung onderscheidt zich immers van het monistische gezichtspunt van de Indiase filosofie op een fundamentele vooronderstelling, met als gevolg dat zijn **psychologie** binnen het dualistische referentiekader bleef. Jung volgde een pad naar zelfinzicht dat in vele opzichten parallel aan de yoga was, maar dan houdt hij plotseling op, niet in staat om het meer omvattende perspectief van de monistische yogafilosofie te bereiken. De yogapsychologie gaat door naar een groter perspectief, Jung achterlatend in een beperkter overzicht van het landschap beneden, hoewel dat overzicht reeds veel omvattender was dan dat van andere moderne westerse **psychologieën**.

Het punt waarop Jung afwijkt van de yoga is duidelijk. Het kan zelfs al worden gezien in de manier waarop hij zelf hathayoga oefeningen beoefende: “Ik was dikwijls zo totaal ondersteboven, dat ik mijn emoties door yogaoefeningen moest uitschakelen. Daar het echter juist mijn oogmerk was, te weten wat er in mij omging, deed ik deze oefeningen zo kort mogelijk, tot ik mij weer kalm voelde en het werk met het onbewuste kon hervatten. Zodra ik het gevoel had, weer mezelf te zijn, liet ik de controle varen en de beelden en de innerlijke stemmen opnieuw aan het woord komen. De Indiër beschouwt daarentegen de yogaoefeningen zelf als het doel, n.l. om de veelvuldigheid der psychische inhouden en beelden volkomen te elimineren.”¹

Om de wereld van de archetypische inhouden te ervaren wilde Jung reizen tot voorbij het alledaagse bewustzijn. Maar hij was voornamelijk geïnteresseerd in het ervaren en bestuderen van de onderliggende (archetypische) vormen van psychisch leven, zoals de atoomgeleerde geïnteresseerd is in het bestuderen van de onderliggende vormen van het fysieke universum. In tegenstelling tot de yogi was Jung beschroomd om nog verder te exploreren. Dit zou

immers inhouden dat er voorbijgegaan zou moeten worden aan die archetypische vormen, om een bewustzijn te bereiken dat voorafgaand en onderliggend is aan de **archetypen**.

Jung stelde dan ook: “Het doel van de Indiër is niet zedelijke volmaaktheid, doch de staat van Nirdvandva.² Hij wil zich van de natuur bevrijden en dienovereenkomstig ook in de meditatie de toestand van beeldloosheid en leegte bereiken. Ik daarentegen wil mij liever aan het levendige aanschouwen van de natuur en de psychische beelden houden. Ik wil noch van de mensen bevrijd worden, noch van mijzelf, noch van de natuur, want dit alles is voor mij een onbeschrijflijk wonder. De natuur, de ziel en het leven doen zich aan mij voor als de godheid die zich ontvouwt, en wat zou ik meer kunnen wensen?”³

Jung twijfelde eraan dat een toestand van eenheidsbewustzijn bereikbaar is, en zelfs indien het zou kunnen worden ervaren, of het van enige waarde zou zijn. Hij geloofde er sterk in dat de enige vorm van bewustzijn het ik-bewustzijn, of de subject-object manier van bewustzijn is. Volgens Jung vereist bewust zijn dat men de ervaring heeft van een subject te zijn dat de objecten van het denken ervaart. Ziedaar het fundamentele verschil tussen Jung en yoga en dit verklaart de ambivalente verhouding van Jung tot de yogatheorie en praktijk. In zijn psychologisch commentaar op “The Tibetan book of the great liberation” is hij heel uitgesproken over dit verschil: “Voor ons is bewustzijn zonder een ik onvoorstelbaar... Als er geen ik is, is er niemand om zich van iets bewust te zijn... De oosterse geest echter heeft geen moeite met het zich voorstellen van een bewustzijn zonder een ik. Het bewustzijn wordt geacht in staat te zijn om zijn ik-toestand te transcenderen; in zijn “hogere” vormen verdwijnt het ik inderdaad helemaal.”⁴ en: “De realisatie van de Ene Geest... scheidt de verzoening (“at-one-ment”). Maar we zijn niet in staat ons voor te stellen hoe een dergelijke realisatie ooit helemaal volledig zou kunnen zijn in welk menselijk individu dan ook... Men kan niet iets kennen dat niet gescheiden is van zichzelf.”⁵ Jung geloofde dat men het ik zou kunnen loslaten maar dat een dergelijke toestand onvermijdelijk bestond uit het terugvallen in het onbewuste.⁶ De yogi’s geloven daarentegen dat door de begrenzingen van het ik te boven te komen men soms ook een bovenbewuste toestand kan bereiken. Het is precies op dit punt dat Jung afwijkt van de yoga en dat hij blijft binnen het referentiekader van de dualistische filosofie, terwijl de yoga zich baseert op een monistische filosofie.

De dualistische modellen bieden weliswaar de mogelijkheid van een meer omvattend centrum dan het individuele ik. In de oudere dualistische **psychologieën** werd dit centrum buiten het ik gedacht en werd het God genoemd. Het doel van het spirituele ontwikkelingsproces was het ik in harmonie te brengen met het meer omvattende centrum (met God) door het ondergeschikt te maken aan dat centrum. In het Jungiaanse model is er een gelijksoortige voorstelling, behalve dat dit meer omvattende centrum (d.i. het Zelf) begrepen wordt als bestaande binnen het individu zelf.

In tegenstelling echter tot het standpunt van de tijdloze wijsheid, waar de yogafilosofie onder te rekenen valt, geloofde Jung echter dat het voor het ik gevaarlijk is om op te gaan in het Zelf. Hij geloofde dat het ik en het Zelf met elkaar verbonden hoorden te worden, maar dat het grotere nooit het kleinere zou overwinnen. Het zou een catastrofe betekenen wanneer het ik geassimileerd wordt door het Zelf want een dergelijke dissolutie zou tot een psychose kunnen leiden.⁷ Op dit punt is **Jungs** positie tegengesteld aan de principes van de tijdloze wijsheid en aan de bevindingen van gevorderde yoga- en meditatiebeoefenaren. Velen die volharden in de praktijk van spirituele disciplines kunnen ten minste tijdelijk hun individuele bewustzijn in het Zelf doen opgaan. Roberto Assagioli, de stichter van de psychosynthese dacht in de lijn van de yogafilosofie en was het op dit punt dan ook met Jung oneens.

Samadhi

Een cruciaal punt van verschil tussen Jung en de yogapsychologie hangt samen met het doel van de yoga. Als mystiek pad draait het in de yoga om het bereiken van ik-transcendentie door een extatische ervaring. Deze wordt opgevat als een bovenbewuste eenheidservaring waarin subject en object volkomen in elkaar zijn opgegaan. In de meeste Indiase tradities wordt deze bovenbewuste ervaringstoestand samadhi genoemd, wat dikwijls vertaald wordt met extase. Mircea Eliade, een godsdienstwetenschapper die belangrijke boeken over yoga schreef⁸, geeft echter de voorkeur aan de term “enstase”, wat een geschiktere vertaling is dan extase. Samadhi is immers niet het buiten jezelf treden, wat de gebruikelijke connotatie is van extase. Het is eerder een verblijven in je centrum. Dit aspect wordt beter uitgedrukt door de Griekse term enstasis, wat letterlijk betekent “staan in (zichzelf)”.

In zijn bekende commentaar op Patanjali's Yoga-Sutra (I.1.) definieert Vyasa yoga als samadhi.⁹ Deze buitengewone bewustzijnstoestand is het gevolg van het volkomen tot rust brengen van de fluctuaties van het bewustzijn gedurende de toestand van meditatieve verdieping. Het zou echter verkeerd zijn de extatische doorbraak op te vatten als een noodzakelijk causaal gevolg van het meditatief leegmaken van de geest. De extatische realisatie behoort tot een zijnsniveau dat totaal verschillend is van het alledaagse bewustzijn, maar ook van de meditatie zelf. De overgang van de meditatieve toestand naar de extase is een abrupte en plotselinge verandering, die tot een nieuwe manier van zijn leidt.

Die verandering of doorbraak wordt teweeggebracht door een kracht die schijnbaar van “binnen” of “boven” komt. De theïstische scholen hebben dit gebeuren geïnterpreteerd als een instromen van goddelijke genade (pras_da). Maar zelfs in niet-theïstische scholen wordt deze gebeurtenis beschouwd als onvoorspelbaar. Dit belangwekkende feit, namelijk dat extase niet tot stand gebracht kan worden door alleen maar wilskracht, schijnt bevestigd te worden door de experimentele onderzoeken met psychoactieve drugs, zoals LSD of mescaline. In gevallen waarin authentieke mystieke ervaringen optraden werkte de drug eenvoudig als een katalysator. We kunnen veilig aannemen dat langdurige meditatie, ademhaling, luisteren naar muziek of vrijen zich eveneens hebben bewezen als een krachtige trigger.

Het extatische bewustzijn bezoekt als het ware diegenen die voldoende resoneren met de eenheidstoestand. Asceten kunnen een heel leven spenderen met pogingen het op te wekken en toch niet eenmaal haar vreugde en eenvoud genieten. En anderzijds kan een persoon die geen enkele formele voorbereiding in spirituele zaken heeft gehad “out of the blue” overvallen worden door de extatische toestand. Het plaatsvinden van de extatische toestand is enerzijds in een groot mysterie gehuld, maar anderzijds is het echter ook geen willekeurige gebeurtenis. Er zijn wetten of regelmatigigheden aan het werk, maar deze vallen buiten sfeer van het alledaagse begrip. Bovendien is er een te identificeren voorwaarde voor extase. Dat is het gebaar van zelfovergave. Een persoon die geneigd is zijn of haar grip op de lichaam-geest of ik-persoonlijkheid los laten schept een gunstig klimaat voor de extatische doorbraak.

Wat extase precies inhoudt, kan heel moeilijk worden beschreven, omdat deze ervaring de categorieën van de gewone logica doen ontploffen. In de uiteindelijke analyse kunnen we de extatische toestand alleen maar begrijpen door persoonlijke realisering. Zoals de Zenmeester D.T.Suzuki opmerkte: “Het is een ervaring die zelfs een berg van verklaringen en bewijzen anderen niet begrijpelijk kan maken, behalve als zij zelf deze ervaring hebben gehad.”¹⁰ Vele eeuwen geleden bracht Vyasa hetzelfde idee onder woorden: “Yoga kan alleen maar door

yoga gekend worden.”¹¹; Mircea Eliade heeft een zelfde waarschuwing: “Ontkenning van de realiteit van de ervaring van de yogi, of kritiek op bepaalde aspecten ervan is ontoelaatbaar van de kant van iemand die geen directe kennis van haar praktijk heeft, want de bewustzijnstoestanden van de yogi gaan voorbij aan de conditie die ons begrenst wanneer we ze bekritisieren.”¹² Dit voorbehoud van Eliade is voornamelijk gericht tot psychologen, wier academische training hen geneigd maakt a priori de authenticiteit van de extatische ervaring te ontkennen en ze louter als een hypnotische of kataleptische toestand, als schizofrenie, of een gelijksoortige abnormale mentale staat te beschouwen. Vanuit een puur psychologisch gezichtspunt is het correct om te beweren dat wanneer de lagere vormen van de yogische extase intreden, er een toestand verschijnt die lijkt op katalepsie, een toestand van verstijving van de ledematen. Maar dit is niet de hele waarheid. De uiterlijke verstarring gaat in het geval van de samadhi gepaard met een gelijktijdige rijkheid van innerlijke ervaring.

De favoriete wetenschappelijke verklaring dat deze staat louter een terugval in het onbewuste is, spreekt niet alleen alle beweringen in de spirituele literatuur tegen, maar het ontkent ook de getuigenis van mystici van alle tijden. Immers, zonder uitzondering, spreken zij van een extreme helderheid van bewustzijn gedurende de extase. Zo waren de yogameesters nauwkeurig in het onderscheiden tussen echte extase en pseudo-extatische toestanden, welke inderdaad terecht gelijkgesteld kunnen worden met een terugval in het onbewuste, jadya genoemd in het sanskrit. Zo is er in de yogaliteratuur sprake van yogi's die zich gedurende een bepaalde tijd in een luchtdichte kist laten begraven. Zij wekken een psychosomatische toestand op die heel veel lijkt op een winterslaap. Deze toestand wordt in het sanskrit aangeduid met de naam jada-samadhi, wat betekent “onbewuste extase”. Dit is echter louter een **psychologische** curiositeit, maar het heeft geen wezenlijk spirituele waarde. Echte extase, zoals Ramana Maharshi, één van de laatste grote Indiase zieners, het onder woorden bracht, is altijd “wakende slaap”(j_grat-sushupti), zonder enige spoor van obscuriteit of verminderd bewustzijn. Dit wordt tegenwoordig ook bevestigd door elektroëncefalografische onderzoeken.¹³

In het licht van de talrijke eerstehands verslagen van deze ervaring die er vandaag beschikbaar zijn, is de **psychologische** interpretatie van Jung, die veel aangehaald wordt, eveneens onjuist. Hij schrijft enigszins hautain: “Men hoopt het onbewuste te beheersen, maar de vroegere meesters van dit soort beheersing - de yogi's - winden zich met samadhi op tot een extatische toestand, die logisch gelijk aan een onbewuste toestand schijnt te zijn. Het feit dat zij ons onbewuste het universele bewustzijn noemen, verandert de zaak geenszins: in hun geval heeft het onbewuste het ik-bewustzijn verslonden. Zij realiseren zich niet dat exclusiviteit, selectie en onderscheiding de wortel en essentie zijn van alles wat de naam van bewustzijn kan claimen.”¹⁴ Jung redeneerde verder dat het “universele bewustzijn” van de oosterse tradities niets anders kan zijn dan het onbewuste van de psychologen. Hij ontkende niet dat de methoden van het boeddhisme en van de yoga iemand helpen zijn bewustzijn uit te breiden, maar voor hem moet een veelomvattend bewustzijn noodzakelijk diffuus en schemerig zijn en om die reden onaantrekkelijk. Hij vatte zijn gedachten samen door te zeggen: “Dit is alles goed en wel, doch nauwelijks aanbevelenswaardig waar ook ten noorden van de Kreeftskeerkring.”¹⁵ In zijn beschouwing van deze belangrijke materie, verkoos Jung de logica en gangbare (“realistische”) mening boven persoonlijke ondervinding. Het is dan ook niet verbazingwekkend dat zijn afwijzing van samadhi als “uitgebreid maar schemerig” op weinig sympathie kon rekenen in oosterse kringen. Zo becommentarieerde Swami Akhilananda in zijn boek **Hindu Psychology Jungs** opmerking als volgt: “Ieder mens, die deze realisaties heeft gehad, zal lachen om zijn conclusies. Patanjali, Swami Vivekananda en Swami Brahmananda geven juist het tegenovergestelde gezichtspunt. Zij maken het duidelijk

dat samadhi of de bovenbewuste staat levendig en nauwkeurig begrensd is. Het is inderdaad waar, dat in zekere bovenbewuste toestanden het subject, het object en hun relatie; de kenner, het gekende en de kennis; de genieter, het genotene en hun relatie geheel vereenzelvigd zijn. Al die verschillen verdwijnen in de integrale eenheid. Dit gebeurt, doordat al de manifestaties zich dan in een Absoluut Bestaan vermengen zonder differentiatie in enig opzicht. Het bovenbewuste is daarom niet onbewust; het is vol bewustheid, ja, het is Het Bewustzijn Zelf.”¹⁶ Swami Akhilananda vond **Jungs** gezichtspunten met betrekking tot deze kwestie oppervlakkig en onwetenschappelijk. Hij merkte op, dat, voordat de bovenbewuste toestand bereikt kan worden, men de inhouden van het onbewuste moet hebben gecontroleerd, geïntegreerd en “geheel geleegd.” Hoewel het twijfelachtig is dat het onbewuste ooit kan worden geleegd, heeft de geleerde swami er gelijk in te benadrukken dat de extatische staat niet moet worden verward met het onbewuste.

Jungs stellingname werd ook bekritiseerd door bepaalde westerse psychologen met een praktische kennis van de oosterse tradities. Zo voelde de Australische psychotherapeut Hans Jacobs, een vroegere leerling van Jung, zich gedwongen het volgende strenge commentaar te maken: “Jungs hele houding hier is emotioneel bepaald en niet onbevooroordeeld. Het kan zijn dat hij zo onder de indruk is van zijn ontdekkingen dat hij niets anders toestaat wat hem ongelegen zou komen. Het is ook mogelijk dat hij een verzuim voelt in zijn eigen leven.”¹⁷

Ook Ken Wilber heeft malse kritiek op Jung, omdat er door zijn visie gemakkelijk een verwarring ontstaat van het prepersoonlijke met het **transpersoonlijke**, van primitiviteit met spiritualiteit, van het mythische met het mystieke, en van archaische beelden uit ons evolutionaire verleden met spirituele **archetypen** uit onze spirituele toekomst. Wilber is zich ervan bewust dat dit een uiterst gevoelig onderwerp is. Hij schrijft: “Bijna een halve eeuw lang is het jungiaans paradigma de belangrijkste - en enige - betrouwbare **transpersoonlijke psychologische** theorie in het Westen geweest. Ik ben persoonlijk van mening dat het jungiaans model vele sterke punten heeft – maar nog meer zwakke punten – en dat dit terrein het meest verhitte debat zal worden van het komende decennium, simpelweg omdat zoveel mensen betrokken zijn bij de uitkomst ervan. Maar in elk geval zal de dialoog tussen het jungiaanse model en het algemene **transpersoonlijke** veld een bron van rijke wederzijdse stimulans en uitdaging blijven.”¹⁸

Het Zelf van Jung en van de yogafilosofie

Jung vatte de psyche en het onbewuste als gelaagd op. Hij geloofde dat de eerste laag onder de oppervlakte van de bewuste geest al die kwaliteiten bevat die tegengesteld zijn aan de kwaliteiten waarmee het ik zich identificeert. Jung noemde deze laag de schaduw, iemands donkere zijde. De inhouden ervan worden door de bewuste geest over het algemeen als negatief en onwenselijk beschouwd. Als bijvoorbeeld een individu gelooft dat hij efficiënt en logisch is, dan kan zijn schaduw zichzelf uitdrukken in irrationele uitbarstingen en maken dat hij tegelijkertijd zowel gefascineerd als afgestoten wordt door de irrationaliteit in anderen. Op een diepere laag van de psyche wordt iemands ideaal gevonden in de vorm van de anima en animus, de **archetypen** van ziel en geest, die als ze op anderen geprojecteerd worden de overdracht scheppen.

Jung geloofde dat er nog een diepere laag is in de psyche voorbij de anima en animus. Dat is een centrum van integratie, begrip en innerlijke leiding binnen het individu. Dit centrum transcendeert het ik, want het omvat zowel de bewuste als de onbewuste geest. Jung beschouwde dit centrum als het archetype van heelheid en eenheid en noemde dit het Zelf.

Hij erkende dat er een overeenstemming was tussen deze voorstelling en het Zelf of Atman van de Indiase filosofie: “De vereniging van het bewustzijn of ik-persoonlijkheid met het onbewuste [...] verwekt een nieuwe persoonlijkheid, die de beide componenten omvat “en twee zullen tot één lichaam worden”. De nieuwe persoonlijkheid is geenszins een “derde” tussen bewustzijn en onbewuste, maar beide samen. Ze transcendeert het bewustzijn, en moet daarom niet meer ik maar zelf worden genoemd. Bij dit begrip moet naar de Indiase Atman verwezen worden. Diens fenomenologie, namelijk zijn persoonlijke en kosmische bestaan, betekent een nauwkeurige parallel met het **psychologische** idee van het zelf, en met de zoon der filosofen. Het zelf is eveneens ik en niet-ik, subjectief en objectief, individueel en collectief. Het is verenigend symbool, het begrip bij uitstek voor de totale vereniging der tegenstellingen. Als zodanig kan het, overeenkomstig zijn paradoxale aard, slechts door symbolische figuren worden uitgedrukt.”¹⁹ Jung vergeleek het proces van het verkrijgen van de realisatie van het Zelf in de yoga ook met het transformerende proces van de **analytische therapie**: “Het ervaren en realiseren van dit zelf is het ultieme doel van de Indiase yoga, en in het beschouwen van de **psychologie** van het zelf zouden we er goed aan doen onze toevlucht te nemen tot de schatten van de Indiase wijsheid. In India, zoals met ons, is de ervaring van het zelf [...] een vitaal gebeuren welke een fundamentele transformatie van de persoonlijkheid tot stand brengt.”²⁰

In tegenstelling tot de Freudiaanse **psychoanalytische** traditie, waarin het ik beschouwd wordt als het centrum van integratie voor de persoonlijkheid, geloofde Jung dat het ik slechts het begrensde centrum van de bewuste geest is en dat het zelf het meer omvattende centrum is dat ook openstaat voor en rekening houdt met het onbewuste. In dit opzicht schijnt **Jungs** perspectief gelijk te zijn aan dat van de yoga **psychologie**, want beide **psychologieën** helpen het individu bewust te maken van het onderscheid tussen het ik en het zelf als bepalende centra en beide leiden het individu weg van de identificatie met het begrensde perspectief van het ik om steeds meer geleid te worden door het Zelf.²¹

Ondanks deze duidelijke overeenkomsten, is er een treffend en cruciaal verschil tussen de voorstelling van het Zelf van Jung als een archetype en de voorstelling van het Zelf van de yoga als het centrum van bewustzijn. Volgens de yogapsychologie, is het ik het centrum van een beperkt en begrensd type bewustzijn (de subject-object manier van bewustzijn), terwijl het Zelf juist het centrum van bewustzijn is dat alle bewustzijnssoorten insluit. Jung echter vatte het ik op als het centrum van alle bewustzijn en het zelf als symbool voor de integratie van het bewuste en het onbewuste. Hij geloofde dat het zelf, hoewel omvattend, buiten het bewustzijn ligt. Volgens Jung kan men nooit volledig bewust zijn van het zelf, omdat het zelf als centrum van integratie voor het individu onbewuste inhouden bevat, en deze onbewuste inhouden kunnen nooit volledig bewust gemaakt worden. Jung beweerde dat “een compleet “leegmaken” van het onbewuste uitgesloten is [...]. Bewustzijn, hoe uitgebreid het ook kan zijn, moet altijd de smallere cirkel blijven binnen de grotere cirkel van het onbewuste, een eiland omgeven door de zee, en, zoals de zee zelf, brengt het onbewuste een eindeloze en zelfaanvullende overvloed van levende schepselen voort, een rijkdom die niet te peilen is.”²² Jung concludeerde dat “er weinig hoop is om ooit in staat te zijn om zelfs niet bij benadering een bewustzijn van het zelf te bereiken, want hoeveel we ook bewust maken, er zal altijd een onbepaalde en onbepaalbare hoeveelheid onbewust materiaal blijven bestaan welke tot de totaliteit van het zelf behoort.”²³

Volgens Jung is dus volledige zelfrealisatie een ideaal dat nooit bereikt kan worden. Als gevolg daarvan kan het menselijk lijden nooit volledig geëlimineerd worden. Jung geloofde dat men slechts gedeeltelijk en indirect bewust zou kunnen worden van het zelf door de

symbolen die het produceert. In de mate dat die symbolen vastgehouden kunnen worden door het ik-bewustzijn, kan men gebruik maken van deze schatten bij het verkrijgen van een vollediger integratie. Door Jung werd het afwenden van het ik naar het zelf echter als gevaarlijk beschouwd. In feite ging hij zelfs zo ver door te beweren dat “het een psychische catastrofe moet worden geacht wanneer het ego geassimileerd is door het zelf.”²⁴ Door dit standpunt in te nemen deed Jung het dualistische religieuze dogma herleven dat het individu nooit kan opgaan in het transcendente. Door de geschiedenis heen heeft de westerse geest een dergelijke mogelijkheid consequent opgevat als een bedreiging van vernietiging van het individuele bewustzijn en heeft ze ervoor gekozen om geïdentificeerd te blijven met de subject-object manier van bewustzijn, alsof ze het transcendente bewustzijn -als een object- op een afstand wilde houden.

Jung riskeerde meer dan de meeste mensen door zich te confronteren met de **archetypen** van het collectieve onbewuste, maar hij gaf er de voorkeur aan om van de majestueuze pracht die hij blootlegde, te genieten in plaats van verder te exploreren om inderdaad te vinden, dat er een meer omvattende wijze van bewustzijn zou kunnen zijn die het subject-object onderscheid te boven gaat.

In dit opzicht was hij gelijk aan Sri Ramakrishna, die na het ontmoeten van de Goddelijke Moeder aan de grond genageld bleef staan door zijn ervaring van de goddelijke vorm. Ook al wist hij van het omvattender eenheidsbewustzijn, gedurende lange tijd kon Ramakrishna zijn gehechtheid aan deze goddelijke vorm niet loslaten om die grotere hoogte te bereiken. Slechts de voortdurende aandrang van zijn guru stelde Ramakrishna in staat om een dergelijke overgang te maken.

De visie van de Vedanta en van Jung

In de Indiase filosofie is naast de Yoga de Vedanta de meest bekende en invloedrijke filosofie. Zij gaat er prat op een niet-dualistische (advaita) filosofie te zijn.

De Vedanta **psychologie** is het niet eens met **Jungs** geloof dat het Zelf nooit direct gekend kan worden. Het is juist het doel van de Vedanta om het Zelf, dat het centrum is van puur bewustzijn, volledig te ervaren. Volgens de Vedanta heeft de assimilatie van het ik door het Zelf een toestand van verlichting tot gevolg. Dat is nogal wat anders dan de psychische catastrofe waar Jung het mee vergeleek. In opvallend contrast met het dualistische standpunt van Jung, beweerde Shankara, de meest gerespecteerde exponent van het niet-dualistische filosofische standpunt: “Jij bent puur bewustzijn, de getuige van alle ervaringen [...]. Houd nog dit zelfde moment op met jezelf te identificeren met het ik, met de doener. Zijn intelligentie is slechts schijnbaar, het is een reflectie van het Atman, wat puur bewustzijn is. Het berooft je van vrede en gelukzaligheid in het Atman. Door jezelf ermee te identificeren ben je gevallen in de valstrik van de wereld- in de ellende van geboorte, verval en dood.”²⁵ Het verschil tussen Shankara's non-dualisme en **Jungs** dualisme is opgelost, wanneer men rekening houdt met het relatieve gezichtspunt van elke positie. Jung ervoer de wereld door de waaktoestand van het ik-bewustzijn, en vanuit dat perspectief schijnen alle andere ervaringswijzen onbewust te zijn. Elke nacht gaan we slapen en gaan we door de cycli van dromen en diepe slaap heen, maar de meeste individuen herinneren zich bij het wakker worden weinig van hun droomervaringen, en praktisch niemand herinnert zich ervaringen van diepe slaap. Daarom schijnen deze ervaringen voor de wakkere persoon onbewuste toestanden te zijn. In termen van de waaktoestand worden de ervaringen van de twee andere

toestanden slechts bewust als ze kunnen worden overgebracht en geïntegreerd in het waakbewuste.

Maar veronderstel nu eens dat de droomtoestand en de toestand van de diepe slaap feitelijk bewustzijnstoestanden zijn waarin de persoon ervaringen heeft die even werkelijk zijn als die in de waaktoestand maar dat hij niet in staat is een correlatie tussen de ene ervaringswijze en de andere te maken.²⁶

Dan zou de persoon een soort gespleten persoonlijkheid zijn. Als het individu zich realiseerde dat hij periodiek door de andere toestanden heenging, maar bij het uit die toestanden komen gedeeltelijk of volledig het bewustzijn van die ervaringswijzen verloor, dan zou hij de toestand waarin hij in het heden was beschouwen als bewust en de andere toestanden als toestanden van gedeeltelijke of complete onbewustheid.

Veronderstel nu dat het individu in staat zou zijn om een connectie tussen deze drie bewustzijnstoestanden te leggen zo dat hij in staat zou blijven zichzelf te observeren in elke toestand en bij het overgaan van de ene staat in de andere. Elk van deze toestanden zou dan een beperkte vorm van bewustzijn lijken, terwijl het meest omvattende bewustzijn dat zou zijn wat zich bewust is van al die drie toestanden en van hun onderlinge verbanden.

Volgens de Vedanta **psychologie** is dit niet een veronderstelling, maar een precieze beschrijving van de aard van bewustzijn. De Vedanta **psychologie** beschouwt de droomtoestand en de toestand van de diepe slaap als bewustzijnsmodi, die precies even geldig of ongeldig, werkelijk of onwerkelijk zijn als de waaktoestand. In feite zijn de andere twee toestanden in bepaalde opzichten volgens de Mandukya Upanishad zelfs superieur aan de waaktoestand. Er zijn yogamethoden om een correlatie te leggen tussen deze toestanden. Iemand die een dergelijke correlatie heeft gelegd, realiseert zich dat elk een bewustzijnstoestand is en dat de bekwaamheid om al de drie toestanden te observeren leidt tot een vierde bewustzijnstoestand (turiya) die omvattend is en identiek met het Zelf.

Het is belangrijk ons te realiseren dat de droomtoestand niet alleen betrekking heeft op die ervaringen die men heeft als men slaapt. De droomtoestand is feitelijk de hele tijd met ons als een laag of bewustzijnsmodus, waar in de moderne **psychologie** naar verwezen wordt als het onbewuste. Het is de wereld van de primaire proces ervaringen, de psychotische wijze van ervaren; het is het rijk van de mythen, van alle symbolische expressie, en van het paranormale. De gewone persoon blijft in de waaktoestand wezenlijk onbewust van dit gebied, hoewel hij er voortdurend door beïnvloed wordt. Sommigen bij wie de bewustzijnsmodus van de droom binnendringt kunnen **parapsychologische** verschijnselen ervaren. Anderen kunnen deze bewustzijnsmodus bereiken door het gebruik van psychoactieve drugs.

Die personen die hun waakbewustzijn niet goed ontwikkeld hebben kunnen rondlopen in een soort somnambulistische droom. Zij worden in grotere of mindere mate overweldigd door de droomwereld en erdoor meegesleept. Dergelijke mensen kunnen worden gelabeld als schizofreen of psychotisch. Hun taak in het leven is hun wakende bewustzijnsmodus te versterken. Als zij daarin slagen kan hun droomachtige bewustzijnsmodus worden verduisterd, behalve gedurende de slaap. Slechts nadat de persoon de mogelijkheden van het waakbewustzijn in grote mate heeft ontwikkeld zal hij in staat zijn de deur naar het droombewustzijn te openen zonder er door overspoeld te worden. Dan zal hij de mogelijkheid hebben om de twee gebieden te integreren. Als hij deze integratie bereikt, zal zijn

waakbewustzijn worden vergroot door een andere dimensie, en zal hij binnengaan in het gebied van het dualistische denken, zoals Jung dat deed.

Er zijn ook personen die in staat zijn bewust te blijven tijdens hun dromen dat ze dromen. Dan heeft men een lucide droom. Dit is een droomervaring waarin de persoon weet dat hij droomt en waarin hij ervoor kan kiezen de droom te beëindigen of niet.

Er zijn ook zeldzame individuen die hun bewustzijn in zo'n mate ontwikkeld hebben dat zij bewust kunnen blijven in het stadium van de diepe droomloze slaap. Franklin Merrell-Wolf was zo iemand. Hij was een tijdgenoot van Jung, die succesvol het pad van de Vedanta volgde. Hij probeerde de verschillende bewustzijnstoestanden met elkaar te correleren. Hij kon **Jungs** reserve voor deze ervaring begrijpen door te erkennen dat het opgeven van de subject-object manier van bewustzijn inderdaad een terugkeer naar niet bewustzijn kan inhouden, maar hij verklaart dat dit niet onvermijdelijk zo hoeft te zijn: "Voor de meeste individuen is het centrum van bewustzijn in de ruimtelijke leegte een staat als de droomloze slaap, met andere woorden, een psychische staat die de **analytische psychologie** het "onbewuste" heeft genoemd... Het is echter mogelijk het principe van zelfbewustzijn over te brengen naar de ruimtelijke leegte, in welk geval het niet langer een toestand is als de droomloze slaap."²⁷

De zeldzame personen die zich bewust kunnen blijven in het stadium van diepe slaap, hebben deze toestand beschreven als leeg van alle objecten, als een schijnbare leegte, als de keerzijde van de waaktoestand. In de boeddhistische traditie wordt deze staat aangeduid als nirvana. Wanneer men deze staat binnengaat, sluit men zichzelf af van het bewustzijn van objecten. Zo iemand blijft stil en is volledig naar binnengekeerd. Voor een externe waarnemer schijnt zo iemand onbewust te zijn en zo vatte Jung het ook op. Deze toestand van nirvana kan worden opgevat als het tegengestelde of als aanvulling van de waakbewuste modus. Iemand die in staat is zelfbewust te blijven in deze ruimtelijke leegte ervaart een voortdurende extase en gelukzaligheid die veel groter is dan wat voor plezier ook maar dat ervaren wordt in de wakende bewustzijnsmodus. Hoewel dit een staat is van mystieke gelukzaligheid, vrij van alle pijn en lijden die in de waaktoestand ervaren worden, is dit niet de hoogste bewustzijnstoestand. De meest transcendente bewustzijnstoestand is die welke alle polariteiten, inclusief de primaire polariteit tussen nirvana en de wereld van namen en vormen, te boven gaat. Dit is een toestand die de andere drie bewustzijnstoestanden draagt en omvat. Volgens de Upanishads is dit de vierde bewustzijnstoestand (turiya), de niet-dualistische toestand waarin alle beperkingen van vorm worden getranscendeerd. Het kan niet worden gedefinieerd behalve misschien door paradoxen of door elke vorm die eraan gegeven wordt te ontkennen.

Jung was in staat om de correlatie tussen het waakbewustzijn en het droombewustzijn te maken –een grote en zeldzame prestatie – maar hij was niet in staat de toestand van de diepe slaap te correleren met de andere twee bewustzijnstoestanden. Dit verklaart in een notendop waarom en hoe zijn positie verschilt van andere psychologen en ook hoe het verschilt van de niet-dualistische yogafilosofie. **Jungs** hele leven was gewijd aan het exploreren van de droomstaat en aan het vertalen van zijn ervaringen in het waakbewustzijn. Dit leidde tot heel wat strijd in bepaalde fasen van zijn leven terwijl hij probeerde de correlatie tussen de droomstaat²⁸ en het ikbewustzijn te handhaven. Hij werd meer dan rijkelijk beloond voor zijn strijd, want hij ontdekte innerlijke schatten die voor de meeste mensen verborgen blijven. Maar Jung was niet in staat de toestand van de diepe slaap in zijn bewustzijn te integreren noch was hij in staat die bewustzijnsstaat te bereiken die zowel de wereld van de vorm en

haar polaire tegendeel, de wereld van nirvana omvat. Hij was dus niet in staat het Zelf direct te ervaren en als gevolg hiervan stelde hij als deel van zijn **psychologie** dat het Zelf niet direct kon worden gekend.

De ziener–filosofen die het transcendente eenheidsbewustzijn hebben ervaren hebben zo goed als zij het konden geprobeerd het aan diegenen te beschrijven die in de subject-object manier van bewustzijn functioneren. In bepaalde gevallen hebben zij dat gedaan door alle begrippen en onderscheidingen te ontkennen die men vanuit het subject-object referentiekader zou toepassen op het niet-dualistische bewustzijn.²⁹ De Brhadaranyaka Upanishad verklaart het aldus: “Het Zelf wordt beschreven als niet dit, niet dat. Het is niet te vatten, want het kan niet worden begrepen; het is onvergankelijk, want het vergaat nooit; het is niet gehecht, want het hecht zichzelf niet, het is ongebonden, want het bindt zichzelf niet... het is de onveranderlijke Werkelijkheid... het is noch grof noch fijn, noch kort, noch lang, noch heet noch koud, noch licht noch donker, noch de natuur van lucht, noch de natuur van ether... zonder relaties is het... zonder maat... zonder binnen of buiten.”³⁰

Andere wijzen hebben deze eenheidstoestand ook beschreven in termen van transcendentie van alle polariteiten. Shankara bijvoorbeeld beschreef het als volgt: “De absolute werkelijkheid is voorbij goed en kwaad, plezier en pijn, succes en mislukking,”³¹ en “Alle besef van dualiteit is uitgewist. Er is een puur eenheidsbewustzijn.”³² Daar dit ongedifferentieerde bewustzijn van waaruit de wereld van de verschijnselen geprojecteerd wordt alle polariteiten transcendeert, zal iemand die het Zelf ervaart eveneens vrij zijn van de identificatie met de paren van tegendelen waar de fenomenale wereld uit bestaat.

Jung moest niets van deze eenheidstoestand hebben en was er zelfs huiverig voor, daar hij hechtte aan zijn unieke individuele bewustzijn en aan zijn eigen levenswerk. Dit verklaart ook dat hij tijdens zijn reis naar India bewust geen contact zocht met Indiase wijzen en yogi's, ook al had zijn vriend Heinrich Zimmer er zo op aangedrongen dat hij toch echt Ramana Maharshi zou moeten ontmoeten.

Noten

1. Jung, C.G. Herinneringen dromen gedachten, Deventer 1963, p.166-167.
2. Het sankrit-woord nirdvandva betekent: vrij van paren van tegenstelling.
3. Jung 1963, 254-255.
4. Jung, C.G. (1953-1983) C.W. 11, p.774.
5. Jung 1953-1983 C.W. 11, 817.
6. Jung 1953-1983 C.W. 11, 783.
7. Dit kan ook mythisch weergegeven worden: de Zoon van de Koning kan in een relatie staan tot zijn geboorteland, symbool van het ware Zelf, maar hij kan er tot aan de dood nooit volledig naar terugkeren.
8. O.a. Eliade, Mircea (1973) Yoga: Freedom and Immortality, Princeton en (1969) Patanjali and Yoga, new York.
9. Vyasa, Yoga-Bhashya, I.1.
10. Suzuki, D.T. (1958) Die große Befreiung, Zürich/Stuttgart, p.127.
11. Vyasa, Yoga-Bhashya, III.6.
12. Eliade 1973, 39.
13. Zie: Funderburk, J (1977) Science Studies Yoga, Honesdale, p.105-120.
14. Jung, C.G. (1963) The Integration of the Personality, London, p.26.
15. Jung 1963, 26.

16. Akhilananda, Swami (1948) **Hindu Psychology**. Its Meaning for the West. London, p.167.
17. Jacobs, H. (1961) **Western Therapy and Hindu Sadhana**, London, p.164.
18. Zie: Wilber, K. (1993) **Paths beyond Ego**. The Transpersonal Vision, ed. by R. Walsh and F. Vaughan, New York, p.262.
19. Jung 1953-1983, C.W. 16, 474.
20. Jung 1953-1983, C.W. 16, 219.
21. Men moet echter niet denken dat het Zelf een meer omvattende vorm is van subjectief bewustzijn. Het Zelf is noch subject noch object. Subject-object is een scheiding die gecreëerd wordt door het ik-bewustzijn en die niet relevant is voor het Zelf. Het Zelf is het eenheidsbewustzijn dat vrij is van dergelijke polarisatie.
22. Jung 1953-1983, C.W. 16, 366.
23. Jung 1953-1983, C.W. 7, 274.
24. Jung 1953-1983, C.W. 9, part 2, 45.
25. Shankara (1978) **Crest-Jewel of Discrimination**, transl. Swami Prabhavananda and Christopher Isherwood, Hollywood, p.83.
26. Hier is overigens veel voor te zeggen. Ik vind de termen van Jean Gebser 'bewustzijnsintensiteiten' en 'bewustzijnsstructuren' (i.p.v. bewustzijnstoestanden) een nog betere aanduiding. Je vermijdt hiermee de dichotomie bewust-onbewust.
27. Merrell-Wolff, F. (1973) **The Philosophy of Consciousness Without an Object**, New York, p.219.
28. J. Gebser noemt de droomstaat de mythische bewustzijnsstructuur.
29. Op de wijze van de zgn. negatieve theologie.
30. Prabhavananda, Swami and Manchester, F. (1969) **The Upanishads**, New York, p.89 en 98.
31. Shankara 1978, 22.
32. Shankara 1978, 104.

Verder geraadpleegde literatuur

- The Cambridge Compendium to Jung, ed. by P. Young-Eisendrath and T. Dawson, Cambridge 1997.
- Clarke, J.J. (1994) **Jung and Eastern Thought**, London.
- Clarke, J.J. (1995) **C.G. Jung on the East**, London.
- Coward, Harold (1985) **Jung and Eastern Thought**, New York.
- Eliade, Mircea (1969) **Yoga, Immortality and Freedom**, New York.
- Eliade, Mircea (1975) **Patanjali and Yoga**, New York.
- Feuerstein, George (1996) **The Shambala Guide to Yoga**, Boston/London.
- Feuerstein, George (1971) 'The Essence of Yoga', in: **A Reappraisal of Yoga. Essays in Indian Philosophy**, London.
- Feuerstein, George (2001) **Yoga, The Technology of Ecstasy**, Los Angeles 1989 **Psyche-Body Connection**, Toronto.
- Harris, Judith (2001) **Jung and Yoga. The Psyche-Body Connection**, Toronto.
- Leeuwen, Theo van (1990) 'Van **archetypen** tot vorige levens'. In: **Prana 59**, p.78.
- Leeuwen, Theo van (1992) **Psychologie en symboliek van de chakra's**, Amsterdam.
- Moacanin, Radmila (1989) **De psychologie van Jung en het Tibetaans boeddhisme**, Amsterdam.
- Marvin Spiegelman, J. and Vasavada, Arwind U. (1987) **Hinduism and Jungian Psychology**, Phoenix.
- Ajaya, Swami (1983) **Psychotherapy East and West. A Unifying Paradigm**. Honesdale.

- Rama, Swami, Ballentine, R and Ajaya, Swami (1976) Yoga and Psychotherapy. The Evolution of Consciousness, Honesdale.