

SYNTHESE (3.1) Ken je zelf

Uit hetgeen gesteld is in SYNTHESE (1) de punten 2 en 3, alsook SYNTHESE (2.1) en (2.2) is het duidelijk dat, wil enige vorm van zaligheid, beëindiging van lijden (of een significante milderring daarvan) bereikt worden, begonnen moet worden met de weg daartoe te gaan : het kennen van het ik.

Het is een weg die ieder voor zich en nagenoeg alleen moet gaan, immers de enige bron van kennis, van wéten, is de eigen ervaring, de gevoelde ervaring. Reeds in Spinoza en Advaita (8.6) niet weten, werd dit aspect duidelijk aangegeven. Het komt nu stilaan tot een meer concrete benadering.

Van belang is niet teveel te focussen op het bereiken van zaligheid, maar in plaats daarvan zich te richten op een bereiken van een milderring van het lijden, hetgeen voor iedereen bereikbaar kan zijn. Daarnaast komt uit het echte, authentieke kennen van zichzelf, een begrijpen, de generositas, het mededogen naar de ander en het andere natuurlijkerwijze voort.

Het kan niet genoeg herhaald worden : **alles wordt uitsluitend en alleen in onszelf - gevoeld - ervaren op basis van onze houding tegenover de dingen!**

Wij doen onszelf al of niet lijden!

Is deze weg een weg met alleen zichzelf, dan zijn toch de ontmoetingen met andere pelgrims niet onbelangrijk. Deze website beoogt deze ontmoetingsplaats te zijn., een geestelijke refuge, om ervaringen en vragen door uitwisseling tussen bezoekers te delen. U bent - zoals Arnold reeds verwelkomd is - van harte uitgenodigd!

Als startpunt dient een meditatieschrift. Dit schrift – úw schrift en van u alléén – is een middel om het chaotisch denken te ordenen. De voordelen zijn enorm; in de syllabus (hoofdstuk 8) zijn deze opgesomd, maar worden gemakshalve hier herhaald:

Eerst en vooral door schrijven treedt dat wat ons zo bezig houdt naar buiten, het wordt een object, waarbij het subject, het ik, tot een **getuige van zichzelf** kan komen (de doos met rommel wordt van zolder gehaald, op tafel gezet en er kan bepaald gaan worden wat goed is en wat weg moet).

Door schrijven ontstaat de nodige rustige aandacht, **concentratie op het object**; waar louter erover denken al gauw ontaardt in een wirwar van gedachten én.....emoties!

Door schrijven ontstaat noodgedwongen het “momentje voor je zelf”, waarbij er een duidelijk minder risico tot afgeleid worden is, zeker als men zich kan afzonderen.

De geschreven tekst - mits in integriteit ten opzichte van onszelf tot stand gekomen – **objectiveert, ordent** en biedt een broodnodige **historiek**, een naslagwerk, waarmee latere inzichten op hun betrouwbaarheid getoetst kunnen worden. Reeds spoedig

wordt de onbetrouwbaarheid van gedachten en denkbeelden hierdoor zichtbaar. In de volgende publicaties zal een duiding gegeven worden hoe juist te werk gegaan kan worden. Hierbij zal met dankbaarheid gebruik gemaakt worden van Arnold zijn langdurige ervaring. Daar de syllabus “ken je zelf” in de voorbije maanden meer dan 40 maal gedownload is, kan deze aanpak mogelijk op een levendige belangstelling rekenen.