



**ZELF  
OF  
GEEN ZELF,  
DAT IS  
DE VRAAG**

FOTO: ISTOCK

TEKST: ROBERT KEURNTJES

Het idee van geen-zelf (Skt. *anatman*, Pali *anatta*) is een essentieel beginsel in het boeddhisme. Maar hoe komt het dan dat wij over het algemeen wel een zelf ervaren? Wat is dat zelf dan? Niet alleen de Boeddha hield zich met deze vraag bezig, ook westerse filosofen als Descartes en Sartre. Onze huisfilosoof Robert Keurntjes gaat op zoek naar zin en onzin van het zelf.

Het probleem van zelf of geen-zelf heeft te maken met de vraag naar onze identiteit en vooral naar wat de basis is voor die identiteit. Het gaat niet over de vraag of ik besta maar over de vraag 'hoe' ik besta. Volgens sommigen is de basis van onze identiteit een inherente essentie. Iets wat niet van ons te scheiden is en mogelijk zelfs blijft bestaan voorbij de grenzen van ons leven. Anderen menen dat zo'n essentie niet bestaat, maar dat onze identiteit (ons zelf) ontstaat in relatie tot de wereld.

Het idee dat er een zelf is, is zeer wijdverbreid en in ons dagelijkse leven handelen wij doorgaans ook alsof dat zelf er is.

## 'SIDDHARTA GING OP ZOEK NAAR ATMAN, MAAR VOND ANATMAN'

Al heel vroeg in ons leven ontstaat er een gevoel van 'zelf'. *Proprioceptie* (het voelen van je eigen lichaam) en de tastzin zijn waarschijnlijk de eerste zintuigen die zich bij het ontstaan van leven ontwikkelden. Ze verschaffen zowel een 'zelf'-ervaring als contact met wat 'niet-zelf' is. Ik ervaar 'mijzelf' van binnen uit en het 'niet-zelf' wanneer mijn grenzen in contact komen met wat buiten mij is. Daaruit ontspringt de notie van 'zelf' en 'anderen'.



## ‘WAAR VERWIJS IK DAN NAAR, ALS IK HET OVER ‘IK’ HEB?’

Onze ervaring geeft ons daarbij het idee dat wij los van de ander bestaan. Het is dan nog maar een kleine stap naar het idee dat ik besta vanuit mezelf alsof ik een vaststaande/gefixeerde essentie heb.

### ZELF!

In de vedische wereld waarin Siddhartha Gautama leefde, heerste de algemene opvatting dat het wezen van een mens het *atman* (Skt., Pali *atta*) het ‘zelf’ was. Spirituele ontwikkeling – het pad van het dualisme naar de eenheid – bestond uit ‘zelfverwezenlijking’. In het kort komt het erop neer dat je moet doordringen tot je ware zelf door alle oppervlakkige identificaties los te laten. Eenmaal in contact met het *atman* zal je je verbonden voelen met alles, doordat het *atman* onafscheidelijk verbonden is met *Brahman* (de universele ziel, de eenheid). Ook Siddhartha ging op zoek naar dit *atman* maar in plaats van *atman* vond hij *anatman* (geen-zelf).

Het idee van het *atman* en de weg van zelfverwezenlijking wordt uitgebreid beschreven binnen de Advaita-Vedanta. Om het idee van een ‘zelf’ te begrijpen kunnen we echter ook kijken naar de tradities van de monotheïstische religies. Hierin wordt de ziel als essentie van de mens gezien. Het stoffelijke is slechts tijdelijk maar de ziel blijft voortbestaan tot in de eeuwigheid. Dit vooronderstelt dat er iets is in je zelf dat je ware identiteit bepaalt en dat ‘onveranderlijk’ en blijvend is. Als men daar al niet van overtuigd is dan is het op zijn minst iets waar men op hoopt. Het is een menselijke behoefte om te bestaan en te blijven bestaan. Daarbij leven we doorgaans in de overtuiging dat ‘ik’ iets wezenlijks is dat mij (en alleen mij) toebehoort.

Dit lijkt overeen te komen met hoe we onszelf ervaren. Ik ervaar mezelf als ‘in’ de wereld, maar ook als zelfstandig en afgescheiden van de rest van de wereld. Iedereen heeft zijn eigen privé-ervaringen waardoor we allemaal eilandjes lijken. Als je dit doortrekt dan zijn we allemaal een soort solipsistische wezens (*solipsisme is de notie dat er slechts één bewustzijn bestaat: dat van de waarnemer, nvdr*). De filosoof René Descartes ging zelfs zo ver te concluderen

dat hij alles kon betwijfelen behalve dat 'ik' besta. Ik als concreet individu met mijn denkende ziel als zelf – *cogito ergo sum*.

In al die verschillende opvattingen ligt de overeenkomstige vooronderstelling besloten dat we met 'ik' naar iets concreets verwijzen. Niet mijn uiterlijk, niet mijn gedrag maar een kern die daaraan ten grondslag ligt. Iets waarvan ik kan zeggen dat het echt is; veel echter dan alles wat er aan mij verandert!

## ZELF?

Als we ons daarentegen afvragen wat dat zelf is of antwoord proberen te geven op de vraag 'wie ben ik?', dan raken we in de knoop. We 'weten' dat er een 'zelf' is maar we kunnen er niet de vinger op leggen. Je kunt dit zelf niet zien, niet voelen en het is lastig om te beredeneren dat er iets zou kunnen zijn wat de identiteit bepaalt maar zelf niet verandert. Alles waarmee je je identificeert waarvan je zegt 'ik ben...', is niet zo'n zelf. Je noemt je naam, je beroep, je leeftijd, je kinderen, je religie. Allemaal dingen die anders hadden kunnen zijn, zonder dat je 'zelf' verandert.

Ik word ouder, krijg kinderen, verander van beroep, et cetera, maar dat ik 'ik' ben, verandert niet. Waar verwijst ik dan naar als ik het over 'ik' heb? Is dat een zelf dat achter al die dingen ligt? Of is het zo dat ik met 'ik' iedere keer naar een persoon verwijst die anders is dan de vorige keer dat ik ernaar verwees?

Wat we zien en waar we naar verwijzen met 'ik' is een functionerende en veranderende persoon die ik met mijn zintuigen van binnen uit ervaar. 'Ik' is daarbij vergelijkbaar met 'hier' en 'nu'. Het zijn geen verwijzingen naar concrete zaken. 'Hier' is altijd een andere plek, 'nu' is altijd een ander moment en 'ik' altijd een andere samenstelling. 'Ik ben zes jaar, zit in groep twee en woon bij mijn mama en papa', of 'ik ben tachtig jaar, heb drie kleinkinderen en woon nog zelfstandig', gaan allebei over een 'andere' persoon terwijl het wel in één en hetzelfde leven gezegd kan worden. Dat laatste betekent dus niet dat er daarom een zelf zou bestaan dat door dat hele leven aanwezig is.

Ik besta wel maar daarvoor hoeft er geen zelf te zijn. Ik functioneer en dat is voldoende. 'Ik' verwijst ieder moment naar een ander concreet persoon, dat echter wel een voortzetting is van een samenstelsel van lichaam, mentale activiteit en bewustzijn. Die continuering is niet het voortbestaan van een zelf maar de voortgang van een proces.

## GEEN-ZELF

In het Westen bestaan er maar weinig denkers die expliciet uitgaan van 'geen-zelf'. Binnen het existentialisme en daaraan verwante filosofieën, kom je wel het besef tegen dat onze identiteit bepaald wordt door interactie. De grondlegger, Jean-Paul Sartre, zei dat onze essentie ontstaat na ons bestaan. Een mens wordt niet geboren maar gemaakt. Wat wij zijn wordt bepaald door ons handelen, door de keuzes die we maken. De Amerikaanse filosofe Judith Butler wijst erop dat wij onze identiteit ontlene aan onze sociale context en dat wij bijvoorbeeld rouwen omdat het verlies van de ander een verandering van mijzelf betekent. Dat zijn geen vreemde gedachten, omdat 'ik' alleen mogelijk is wanneer ik tegelijkertijd 'niet-ik' onderken en me daartoe verhoud. Het 'niet-ik' is bepalend voor wat 'ik' is. Er is dus geen 'ik' in de zin van een zelf dat vanuit zichzelf bestaat. Ik besta, of liever, ik functioneer op grond van hoe en waar ik in de wereld ben.

Voor het boeddhisme is de notie van 'geen-zelf' een essentieel beginsel en ook één van de drie kenmerken aan de hand waarvan je kunt herkennen of iets overeenkomstig de boeddhadharma (*de boeddhistische leer, nvdr*) is. Als er gezegd wordt dat er een 'zelf' is dan weet je zeker dat het niet over de boeddhadharma gaat.

Siddharta zocht in de ascese en in meditatie naar zijn *atman* en toen hij zijn meditatie beëindigde zei hij dat hij iets anders had ontdekt: er is geen *atman*. Daardoor werd zijn leer in eerste instantie bekend als de *anatmanvada*: de leer van 'geen-zelf'. Hij ontdekte dat hij verschillende factoren kon onderscheiden die samen zijn persoon vormden maar dat geen van die factoren op zich, zijn 'zelf' was. Zoals 'wagen' verwijst naar de samenstelling van onderdelen maar niet los van die onderdelen bestaat en ook niet hetzelfde is als die onderdelen, zo verwijst 'ik' naar de persoonlijkheidsfactoren waaruit ik besta. Ik besta niet los ervan maar ik ben ook niet hetzelfde als die factoren. Hoe ze samengesteld zijn en welke vorm ze aannemen is afhankelijk van mijn handelen, mijn *karma*. 🗣️

*Robert Keurntjes is boeddhistisch filosoof en houdt zich bezig met vragen rond bewustzijn, werkelijkheidsbeleving en de relatie tussen boeddhisme en wetenschap. Hij heeft een praktijk als filosoof en is verbonden aan het Tarab Instituut Nederland.*

 [www.robekurntjes.nl](http://www.robekurntjes.nl)  
[www.tarab-instituut.nl](http://www.tarab-instituut.nl)