
Introspectie

Categories : Varia

Date : 20-08-2018

Introspectie of zelfreflectie is het onderzoeken van zijn eigen gedachten en gevoelens. In de psychologie beschouwt men hierbij enkel iemands geestelijke toestand. In een spirituele context wordt ook de ziel onderzocht.

Introspectie lijkt op reflectie maar is ook niet hetzelfde. Bij reflectie, of contemplatie, gaat men over iets of iemand nadenken. Bij introspectie daarentegen is men zelf de te onderzoeken persoon.

Introspectie werd in 500 vóór Christus toegepast en aangeleerd door de Boeddha. De eerste Europese schrijver die zijn gedachten en gevoelens bestudeerde en erover schreef, was waarschijnlijk de 16e eeuwse schrijver Michel de Montaigne.

Introspectie wordt gebruikt in verschillende religieuze strekkingen zoals onder andere in het JAINISME en in het Hindoeïsme.

In de psychologie wordt eveneens gebruik gemaakt van introspectie hoewel daar nogal wat meningsverschillen zijn over de bruikbaarheid ervan.

Ook in de filosofie wordt al heel lang over introspectie gediscussieerd. Zo stelde Plato zich de vraag in een van zijn dialogen: "... waarom zouden we niet rustig en geduldig onze gedachten bekijken en grondig onderzoeken wat deze verschijnselen in ons echt zijn?".

Esoterische en exoterische kennis

Categories : Varia

Date : 25-07-2018



Voor mij is esoterische kennis die kennis die van binnenuit komt. De kennis komt als het ware uit jezelf en je kunt ze aan anderen doorgeven. Je weet eigenlijk niet hoe je het weet, maar je weet het.

Het is kennis die iedereen heeft, alleen beseffen we dit meestal niet.

Intuïtie is hier een voorbeeld van.

Exoterische kennis is die kennis die je van anderen krijgt. Het is kennis die van buiten op ons afkomt. Het is bijvoorbeeld wat we op school leren. Dit kan wiskunde zijn; maar ook godsdienst is voor mij een exoterische kennis.

We kunnen dus wel stellen dat esoterische kennis veel dieper is. Maar het probleem is dat ze meestal ligt de sluimeren zonder dat we dit weten. En daar kan exoterische kennis heel nuttig zijn. Ze kan ons namelijk helpen om ons bewust te maken dat we esoterische kennis bezitten, en ons er zo toe aanzetten ze te gaan zoeken en ze wakker te maken.

Ook godsdienst kan de spiritualiteit in ons wakker maken. Dit wordt dan ook wel eens mystiek genoemd.