

De stroom van ervaring

Al wat gaande is, is ervaren. Het ervaren van wat zich nu voor doet. En er is werkelijk niets meer dan dat. Een continue ervaren. Een ervaren van je lichaam, en je geest, van de wereld om je heen.

We zeggen soms: “de dingen veranderen, ze komen en gaan”. Maar als we heel diep kijken zien we dat dat eigenlijk niet zo is. Het enige dat veranderd is de inhoud van het ervaren. De inhoud kunnen we ‘dit moment’ noemen. Maar let op, er is geen begin en geen einde van dit moment. Het is niet als een oude film opgebouwd uit beeldjes. Als je de film afspeelt lijkt het een vloeiende beweging maar het bestaat allemaal maar uit momentopnamen. Ons ervaren is niet zoals dat.

Je kan ervaren beter vergelijken met een stromende rivier. Een stromende rivier kan je niet even stilzetten, het bestaat niet uit stukjes. Anders zou het geen stromende rivier zijn en jouw ervaren is precies zoals dat. Het stroomt van dit moment naar dit moment, dus dit moment verliest zijn betekenis als tijd.

Ervaren vindt continue plaats en we neigen dat ervaren te concretiseren, te objectiveren. Zoals: ik ervaar ‘mijn lichaam’, ik ervaar ‘die ander’, ik ervaar ‘die gedachte’, en ook dan zetten we weer heel even het stromen stil, tenminste we denken dat we dat doen. Alsof de gedachte op zichzelf kan bestaan, of het lichaam op zichzelf kan bestaan. Wanneer we onze ervaringen concretiseren, creëren we meteen ook tijd.

De gedachten die ik gisteren had, de verlangens over morgen, hoe ik wens te zijn, hoe ik niet wil zijn, hoe mijn leven zich moet ontvouwen, al hetgeen waarna ik streef; zo gauw we het ervaren gaan concretiseren, gaan objectiveren, plaatsen we onszelf meteen in de tijd. En samen met de tijd komt in zekere zin ook het lijden. Want als ik beter wil zijn dan dat ik nu ben, dan schuurt hoe ik nu ben met het beeld van hoe ik wil zijn. De pijnlijke herinnering van gisteren zijn pijnlijk juist omdat ik het anders wil hebben. En ‘het willen hebben’ is al tijd. Het einde van lijden is heel dichtbij, namelijk nu. Want al je verlangens, al je angsten, al je frustraties, je oordelen en weerstanden, ze zijn allemaal het ervaren.

Het is als een rivier van bewustzijn die van hier en nu naar hier en nu stroomt en toch qua inhoud continue verandert. Zie dat het ervaren zelf met zijn hele inhoud nooit grijpbaar is, nooit is vast te houden. Alles wat je vasthoudt staat in de tijd. De gedachte van nu is al de gedachte van het verleden. Want ervaren stroomt, staat nooit stil. Hoe is iets überhaupt vast te grijpen en vast te houden? Er is werkelijk niets in jou of buiten jou dat vast te houden is, vast te grijpen. Want wat je ook waarneemt, zelfs jezelf, het is allemaal ervaring, het ervaren zelf. Dus als dit zo is, waarom niet ontspannen? Want het maakt niet uit wat je wilt, hoe je het wilt, wat je niet wilt, hoe je het niet wilt. Het ervaren zelf houdt daar geen rekening mee want wat je wilt, of niet wilt, is al het ervaren zelf. Dus laat het allemaal ontspannen, rust in

jezelf, in het ervaren zelf. Als je dit werkelijk begrijpt, ga je wellicht langzaam glimlachen. Er is werkelijk alleen maar dit tijdloze nu waarin een oneindig verleden en toekomst zich kan manifesteren, als jij hem wilt creëren. Daar ben je vrij in, absoluut vrij. En welke creatie je ook maakt, het is allemaal ervaren.

Waarom zitten we zo vele keren tijdens een retraite als deze? Misschien willen we ontspannen, de stilte vinden, onszelf tot een beter persoon maken, iets verwerken. Wat het ook is, het wordt allemaal omvat door het ervaren zelf dus laat elk doel heel even los. Maar bevestig voor jezelf keer op keer dat wat er ook verschijnt in je lichaam geest, in de wereld, wat je ook denkt over jezelf en de ander, over je leven, het is allemaal dat ene ervaren. Ik zou ook kunnen zeggen: "Het is het ene bewustzijn". Want ervaren is bewustzijn, bewustzijn is ervaren. Het bewustzijn is wat jij bent dus het ervaren is wat jij bent. Bevestig dit voor jezelf opnieuw en opnieuw want we weten allemaal dat wanneer we van ons kussen opstaan en de wereld ingaan we al heel gauw gaan concretiseren en objectiveren en onszelf daarmee in de tijd plaatsen. En meteen doet zich daar dukkha voor, lijden, de frictie met wat is. Het lijden dat ons oproept om weer dieper te kijken en te zien dat alles niet meer is dan het ervaren zelf.

Eerw. Baldwin Schreurs

* * * * *