

De conceptuele wereld

Wij mensen leven in twee werelden. De ene is de fysieke wereld: de wereld van ons lichaam, de wereld van onze omgeving. Maar we leven ook in de wereld van concepten, van voorstellingen, van beelden, van woorden. Wanneer ik zeg: "tafel", dan gebruik ik het concept tafel en ieder zal daar zijn eigen beeld bij hebben, van een tafel die hij kent. Uw beeld hoeft niet overeen te komen met mijn beeld. Dat is wat concepten ons geven, een vrijheid. Het verwijst naar iets concreets, maar het is niet ingevuld.

We kunnen geweldige dingen doen met conceptueel denken, met het maken van voorstellingen. We hebben veel geheimen van het universum daarmee ontsluitend. We hebben onze beschaving daarmee opgebouwd, de technologische veranderingen, de medische wetenschap. Allemaal op basis van ons vermogen om conceptueel te kunnen denken.

Maar we betalen er ook een prijs voor. Want net zoals in de werkelijke fysieke wereld is er ook in de conceptuele wereld een 'ik'. Ook wij zijn daar aanwezig als een 'ik', een 'ik' als concept. Die 'ik' heeft ook een emotioneel leven, afhankelijk van de relatie van het concept 'ik' met alle andere concepten. Die relatie is heel miniem, we moeten het continue halen uit een context, zoals een woord in een verhaal een betekenis krijgt door de context. Zouden we op papier losse woorden schrijven, allemaal verschillend, dan zou het geen logisch iets zijn: een context ontbreekt.

Hier begint meteen het probleem wat we in ons leven maar al te vaak ervaren. We leven allemaal zoveel in onze conceptuele wereld en de context daarin is zo miniem, dat we ons vaak afgescheiden voelen. Niet zeker van de plek die we hebben in het geheel. Onzekerheid is het gevolg, soms angst, soms eenvoudigweg een gevoel van niet-weten waar dit leven voor dient.

We zoeken allemaal manieren naar verbinding. En hoe doen we dat? Door terug te keren naar de werkelijke wereld, de fysiek wereld. Sommige gaan sporten, andere wandelen, ieder heeft zo wel zijn manier. Sommige beklimmen zelfs bergen omdat ze dan het gevoel krijgen werkelijk te leven. Want in de werkelijke wereld is er altijd een context waarin we ingebed liggen. Het kan niet anders, de wet van oorzaak en gevolg brengt die context elk moment in het bestaan.

We hoeven geen gevaarlijke sport te bedrijven, we hoeven niets bijzonders te doen om werkelijk weer terug te keren naar de verbondenheid met het leven zelf. Stap heel even uit je conceptuele wereld. "Laat jezelf los" wordt gezegd. Wat daarmee bedoeld wordt is: laat je conceptuele ik los. Breng je aandacht weer terug naar het direct ervaren van dit moment zoals het is, naar de werkelijkheid, naar jouw 'zijn' in dit moment zoals het is. Naar direct zien en horen en voelen en ruiken en soms ook proeven. Zie dat dan aanwezig is waar je eigenlijk ten diepste naar zoekt. Tenminste als je je conceptuele ik en daarmee die conceptuele wereld even los kunt laten. Al die onzekerheden en vragen waarmee het conceptuele ik zit worden niet opgelost, niet beantwoord, maar je laat ze los. In de directe ervaring van het hier en nu zijn die vragen irrelevant.

Dus zit en ervaar op een directe wijze dit moment zoals het is. Het vraagt wat geduld en tijd om je conceptuele wereld wat los te laten. We leven er zoveel tijd in dat het wat oefening vraagt om terug te keren naar 'wat nu werkelijk is'. Geef het aandacht! Vandaar die aandacht in het boeddhisme op die aandacht, op mindfulness. Geef het ook aandacht in je dagelijks leven: het direct ervaren.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 3 oktober 2021*