

Onze samengestelde ervaringen

Elke ervaring die we hebben is een ervaring in het bewustzijn. Elke ervaring die we hebben is een composiet, is samengesteld. Voor een deel bestaat het uit de informatie die we via de zintuigen binnen krijgen; via het zien en het horen, het voelen of het ruiken, het proeven, het aanraken. En daaraan voegen we onze geschiedenis toe, onze denkbeelden, onze manier van kijken naar de wereld en naar onszelf, onze verlangens, onze verwachtingen. Al die dingen worden toegevoegd aan wat via de zintuigen binnenkomt en het vormt uiteindelijk de ervaring. En omdat ieders geschiedenis en verwachtingen en denkbeelden en overtuigingen verschillend zijn, zal iedereen hetzelfde op een wat verschillende manier ervaren.

Ook voor onszelf blijkt de ervaring van een en hetzelfde ding niet altijd te leiden tot eenzelfde ervaring. De meditatie maakt dat al heel gauw duidelijk. Telkens zit je weer in dezelfde ruimte, zittend op dezelfde stoel of kussen of bankje, kijkend naar dezelfde muur. Maar hoe vaak is het niet dat de meditatie dan verschillend is van de vorige keer en de keer daarvoor. En het is natuurlijk omdat onze geschiedenis, onze denkbeelden en verwachtingen dynamisch zijn, niet stabiel. De ervaringen van vandaag hebben zich gevoegd bij onze geschiedenis en we staan toch net even anders in het leven dan gisteren en vorige maand en vorig jaar.

Hoe meer we gaan zien dat we nooit een objectieve werkelijkheid ervaren maar een subjectieve, hoe meer we wat we ervaren licht kunnen houden en niet tot een absolute werkelijkheid hoeven te maken. Het is maar hoe het nu is. En dat geeft een lichtheid aan de dingen. Het maakt dat we wat meer kunnen ontspannen in het ervaren van de dingen. Want het maakt ook uiteindelijk duidelijk dat lijden niet in de vormen zit, in de geluiden, in de smaken, in de aanrakingen. Het zit hem niet in wat we direct ervaren maar wat we eraan toevoegen.

Daarom verzachten we en ontspannen we in het zitten. We hoeven de ervaring van dit moment niet anders te maken dan dat het is. Verzacht en ontspan, word vriendelijk en geef wat je nu ervaart niet teveel gewicht. Dit leidt uiteindelijk dat we steeds minder toevoegen aan wat we zien en horen en voelen. Het is wat de Boeddha noemde 'het ervaren van hoe de dingen werkelijk zijn'.

Dus laten we in stilte zitten, laten we ontspannen en verzachten. Het is genoeg. Laat de ervaring zijn voor wat die is. Misschien is die prettig, misschien is die niet zo prettig. Het is een composiet, het is een samengesteld iets. Het is niet stabiel, het wijzigt steeds weer. Houd het daarom licht. Ontspan erin.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Woensdag 15 maart 2023*