

Wat is echt, wat is waar?

Twee woorden waarover veel verwarring bestaat waardoor het nodige lijden voor onszelf en/of voor anderen wordt gecreëerd, zijn 'echt' en 'waar'. Alhoewel we het zelf soms niet bemerken, zien we deze woorden vaak als identiek: wat echt is is ook waar. Maar is deze conclusie correct?

Wat is echt? Dat is wat ik nu ervaar aan gedachten, aan emoties en aan lichamelijke en zintuiglijke indrukken. En ook al heeft bijvoorbeeld mijn gedachte met bijbehorende emotie betrekking op iets dat in het verleden is gebeurd,

of straks staat te gebeuren, wat echt is is het feit dat ik een gedachte en emotie ervaar. Maar die gedachte verstrengeld zich vaak met andere gedachten en bijbehorende emoties tot een verhaal waarin een beeld ligt opgesloten. Dat beeld kan gaan over mijzelf, over hoe ik mijzelf zie, of over mijn verleden of toekomst, mijn leven, mijn werk, enz. Het kan gaan over een ander persoon of personen, over een situatie of over de wereld in het algemeen. Ons zelf- of wereldbeeld draagt altijd wel een of ander oordeel in zich. En we nemen maar al te vaak aan dat dit beeld klopt, dat het waar is omdat het mijn gedachten, emoties en/of lichamelijke of zintuiglijke indrukken als basis heeft. Maar mogen we dit wel aannemen?

Hoe vaak hebben we niet ervaren dat hoe we over onszelf of anderen denken afhankelijk is van of we bijvoorbeeld goed geslapen hebben of niet, of we in een goede bui zijn of misschien wat gedeprimeerd zijn door het natte en donkere weer. Of we een heerlijke maaltijd gegeten hebben of wat moe en hongerig zijn? Of we verliefd zijn of dat onze relatie wat stroef verloopt. Hoe makkelijk kan onze stemming beïnvloed worden door de eindeloos gevarieerde omstandigheden waarin we leven en hoe makkelijk kan het beeld dat we van onszelf, van anderen of van de wereld hebben, zich navenant wijzigen. En steeds weer nemen we aan dat het beeld waar is. Maar als iets werkelijk waar is, dan kan het niet later, wanneer de omstandigheden zich wijzigen, een andere waarheid worden. Wat waar is is onveranderlijk en altijd waar.

Over waarheid bestaat veel verwarring. Je hoort soms mensen zeggen dat ieder zijn eigen waarheid heeft alsof waarheid iets relatiefs is. Maar diep vanbinnen geloven we dit niet echt want ieder ziet zijn waarheid als net iets meer waar dan die van een ander. Waar meerdere waarheden 'regeren' is de kans op conflict aanwezig. Aan de basis van elk conflict ligt een overtuiging dat onze waarheid de enige echte waarheid is. Veel van het geweld in de wereld, politiek, sociaal of religieus, komt voort uit de overtuiging van het eigen gelijk. En ook in ons eigen leven zien we dit steeds weer terug. Soms gaan we zelfs een strijd met onszelf aan omdat we het beeld dat we van onszelf hebben als waarheid zien, ook al is het in strijd met wat we werkelijk zijn.



Wat we ervaren is echt, als ervaring, maar laten we daaruit niet concluderen dat het beeld dat met die ervaring komt, noodzakelijkerwijs waar is. Het is ook niet noodzakelijkerwijs niet waar. Het beeld is eenvoudigweg een beeld, voortkomend uit echte ervaringen. Het beeld zelf is, als ervaring, echt maar niet meer dan dat.

Is er in deze wereld iets dat waar is, niet als iets relatiefs, maar als een onveranderlijke en onvergankelijke waarheid? Het boeddhisme beantwoordt die vraag positief. Die waarheid is niet afhankelijk van welk beeld ook. Het is zelfs niet afhankelijk van wat echt is, maar daarmee wel toegankelijk. De waarheid wordt ontsloten wanneer we ervaringen volledig kunnen laten zijn voor wat ze zijn zonder dat we vasthouden aan de beelden die daaruit ontstaan. En het maakt niet uit welke ervaringen we hebben, of ze nu mooi of lelijk zijn, prettig of onprettig. Elk oordeel is in zichzelf ook weer een beeld: niet waar en niet niet waar. Dus waarom vasthouden eraan?

In dit laten zijn van wat echt is – en elke ervaring is alleen maar in dit moment, hier en nu, echt – raken we een diepere waarheid aan die er altijd was, is en zal zijn. Het is een waarheid geheel vrij van elk beeld. We kunnen er woorden aan geven zoals tijdloos Zijn, je werkelijke Zelf of God of het Goddelijke, maar voordat we er erg in hebben scheppen deze woorden weer beelden die we als waar gaan zien en gaan vasthouden waarmee we de waarheid meteen verliezen. Ook de waarheid is maar op één tijdstip en één plaats aan te raken: hier en nu.

Mediteren zou je kunnen beschrijven als de huidige ervaring volledig laten zijn en elk beeld dat daaruit voortkomt loslaten. Je kan het vergelijken, om maar eens een beeld te gebruiken om het beeldloze uit te duiden, met het kijken in een hele grote en diepe vijver. Het eerste wat we zien in het water is onze eigen reflectie en die van alle dingen om ons heen. Wanneer we echter stoppen met het focussen op de reflectie en met een wat meer ontspannen blik erdoorheen kijken, zien we wat echt is: het water, de vissen die erin zwemmen, en misschien zelfs de subtiele beweging in het water zelf. Maar we kunnen de focus nog wat verder verzachten en nog dieper in de vijver kijken, steeds dieper. En we zullen langzaamaan steeds meer diepte, ruimte en stilte 'zien'.

Wanneer we met een steeds zachter wordende blik diep in dit moment van ons zijn 'kijken', voorbij alle beelden en voorbij alle gedachten, emoties en zintuiglijke indrukken, zullen we daarin een vergelijkbare diepte, ruimte en stilte ontdekken. Een diepte en ruimte waarin alle ervaringen zich manifesteren, maar daarmee zijn eigen vrede en stilte nooit verliest. Het is die beeldloze waarheid die de grondslag is van ieder van ons.

Baldwin Schreurs

* * * * *