

De caleidoscoop van het leven

Het leven kan je soms zien als kijken door een caleidoscoop. Wanneer de caleidoscoop langzaam wordt gedraaid bewegen kleine stukjes glas of ander materiaal door elkaar heen waardoor ze steeds weer nieuwe patronen vormen die voortdurend veranderen. Een bijzonder leuk speeltje.



Het leven beweegt ook voortdurend en toont steeds weer een nieuw beeld en dus een nieuwe ervaring. Elke ervaring bestaat uit oneindig veel deeltjes die tezamen steeds weer nieuwe patronen vormen die vervolgens steeds weer veranderen. In feite is de caleidoscoop van het leven nog veel interessanter dan een gewone caleidoscoop in de zin dat elk deeltje in het patroon zelf ook weer een beeld is dat samengesteld is door oneindig veel elementen. Het boeddhisme leert dat alles met alles onderling verbonden is (in het boeddhisme *paticca samuppada** genoemd) en dat geen enkel aspect van wat we ervaren onafhankelijk op zichzelf staat en een caleidoscoop maakt dit alles heel visueel. We mogen dan ook stellen dat onze ervaring op dit moment is zoals het is omdat al het andere op dit moment is zoals het is, en omdat het leven beweegt blijft niets hetzelfde. Vergankelijkheid (*anityata*) is dan ook een belangrijk element in ons leven en dus ook van de boeddhistische leer.

Alles wat onze ervaring vorm geeft is deel van de oneindige verzameling elementen die in de caleidoscoop van het leven aanwezig is, dus ook al onze gedachten, emoties, herinneringen, verlangens, etc. M.a.w. alles dat ons als persoon maakt is er deel van. Dat betekent dat de gedachten en emoties die ik nu ervaar niet los staan van het beeld in de caleidoscoop en er integraal deel van uitmaken. En dat is belangrijk om te beseffen. Vaak denken we dat onze gedachten en emoties er buiten staan en een reactie zijn op het beeld dat wordt waargenomen. Dat idee ligt aan de basis van onze overtuiging dat ik als persoon onafhankelijk van het beeld dat de caleidoscoop mij toont besta. Wat ik in werkelijkheid in de caleidoscoop van het leven zie, en dat is ook wat het boeddhisme ons leert, is niet alleen steeds weer een nieuw beeld van de wereld waarin ik leef, maar ook steeds weer een beeld van mijzelf als persoon die in die wereld leeft. Ik zie mijzelf dus in de caleidoscoop!

Wie kijkt er door de caleidoscoop naar het steeds weer veranderende beeld? Ben ik dat of toch niet? Die vraag kunnen we zowel bevestigend als ontkennend beantwoorden en beide antwoorden zijn juist! Ik als persoon die deel uitmaakt van de wereld ben onlosmakelijk deel van het beeld dat wordt waargenomen en die ik is dus niet de kijker. De waarnemer van het beeld moet zelf vrij zijn van elk element waaruit het waargenomen beeld is

opgebouwd, dus vrij zijn van alle gedachten, emoties, lichamelijke en zintuiglijke componenten. Maar hij kan ook niet anders zijn dan mijzelf want ik weet dat ik mijn geest, lichaam en de wereld waarin ik leef waarneem. Dus er lijkt een verschil te zijn tussen mijzelf als waarnemer en mijzelf als waargenomen persoon.

We kennen onszelf als persoon maar al te goed. Onze hele dag draait namelijk om onszelf als persoon: hoe we ons voelen, of we gelukkig zijn, succesvol, gezond, druk of niet, ontspannen of niet, onze relaties, ons werk, etc. Maar we kennen onszelf als waarnemer echter amper. Zenmeester Dōgen schrijft in zijn Aanwijzingen bij het Mediteren: “Keer de blik naar binnen en neem de weg die direct naar de Boeddhageest leidt.” Hij bedoelt hier niet de blik te richten op onze innerlijke wereld maar op dat wat van elk beeld van de caleidoscoop gewaar is. Hij noemt het de Boeddhageest, het zuivere gewaarzijn dat in zichzelf compleet vrij is van elk beeld en daarom geen lijden kent. Het is voor die reden dat we in meditatie ons niet druk maken om het beeld van dit moment maar onszelf steeds weer de vraag stellen wat het is dat van het beeld gewaar is. Dit is natuurlijk geen intellectuele exercitie in de zin dat we innerlijk een conversatie met onszelf starten over deze vraag. We laten de vraag ons eenvoudigweg aanzetten tot een werkelijk stilstaan bij wie en wat we zijn als waarnemer. Eigenlijk heel eenvoudig. Het is alleen dat we zo verslingerd zijn aan beelden dat onze aandacht toch steeds weer terugveert naar het beeld dat de caleidoscoop van het leven ons in dit moment toont. Daarom zitten we voor wat langere tijd en onderzoeken we steeds weer opnieuw wat ik als waarnemer werkelijk ben. Dat inzicht zal ons uiteindelijk bevrijden van onze gehechtheid aan de beelden van de caleidoscoop en daarmee ook van elk beeld van onszelf.

* * * * *

*) Onderlinge verbondenheid, ook wel afhankelijk ontstaan genoemd, wordt in het boeddhisme op de volgende manier kort omschreven:

1. Wanneer dit er is, is dat er ook.
2. Van het ontstaan van dit komt het ontstaan van dat.
3. Wanneer dit er niet is, is dat er ook niet.
4. Van het eindigen van dit komt de beëindiging van dat.

Deze causaliteit is de grondslag van het gehele bestaan. Alle geconditioneerde fenomenen in het universum ontstaan door andere fenomenen, en zijn daarom tijdelijk en leeg, zonder een essentieel en onveranderlijk zelf. Het Nirvana is het enige onvoorwaardelijke verschijnsel, en niet onderhevig aan causaliteit.