

Er is geen waarnemer maar een waarnemen

Wanneer we waarnemen nemen we objecten waar. Bijvoorbeeld nu tijdens het zitten nemen we de muur waar of de vloer. Misschien een vlieg die landt op de muur of we zien een patroon in de muur of in de vloerbedekking. We horen misschien een geluid. Je hoort mijn stem. Je voelt je lichaam, je ervaart een gedachte. Het zijn allemaal objecten van waarneming. En wanneer objecten worden waargenomen dan is er ook een subject: diegene die waarneemt. Onze aandacht vloeit voor een groot deel van de dag uit naar de objecten die we waarnemen, naar de objectieve werkelijkheid zoals we het in het boeddhisme noemen.

In meditatie staan we stil bij 'dat wat waarneemt' (het subject) en dat ben ik. Voor ieder van ons is het altijd het 'ik' dat de objectieve werkelijkheid waarneemt. Als we de objectieve werkelijkheid even laten zijn voor wat hij is en we keren als het ware de aandacht om naar het subject, naar onszelf, dan vinden we nooit iets objectiefs. Natuurlijk niet. Wij zijn nooit een object op welk niveau ook, ook op het aller subtielste niveau. Als we zoeken naar iets objectiefs dat we moeten zijn, dan vinden we niets. Hoezeer we ook zoeken wat we zijn, we vinden nooit iets concreets, hoe diep we ook gaan.

We zeggen dan wel "ik ben de waarnemer", maar in die zin zit een objectivering van ons 'ik' en onderzoek toont aan dat dit niet klopt. Al wat we kunnen zeggen is dat 'ik' het waarnemen ben. Het waarnemen ben van wat we een objectieve werkelijkheid noemen. Ik zelf is niet objectief dus niet concreet. En gelukkig maar. Want hoe makkelijk is het om aan de objecten van waarneming vast te houden, je ermee te vereenzelvigen, je ermee te identificeren. Juist omdat er niets in onszelf is, in onze Ware Aard, dat objectief is, is er werkelijk niets om aan vast te houden.

En het is fantastisch want dat betekent dat we inherent ten diepste vrij zijn. Zo gauw er iets is waar we aan kunnen vasthouden – dat zullen we dan ook vaak meteen doen –, is die vrijheid al gecompromitteerd, is beperkt. Je kan het vergelijken bij het dansen. Wanneer je met een partner danst of je houdt je aan iets vast, dan is dat dansen van je beperkt qua mogelijkheden, qua expressie, qua dynamiek door diegene waarmee je danst of waar je aan vasthoudt. Op zich helemaal niet erg, maar het zou een probleem worden als we onze danspartner nooit meer loslaten.

En dit is vaak wat doen in ons dagelijks leven. We houden vast aan heel wat dingen en laten niet los en we voelen ons dan ook niet vrij. De dingen waar we aan vasthouden voelen soms als last. Dus in dit zitten van ons, in dit mediteren, laten we de dingen gaan en we keren de blik naar binnen, naar onszelf, om duidelijk en overtuigend voor onszelf te zien dat wat wij ten diepste zijn niets objectiefs bevat. Als vrije ruimte waarin er wonderbaarlijk een waarnemen plaatsvindt van alles dat objectief is, van de dingen die komen en gaan.

Dus zit en weet dat de objectieve werkelijkheid nooit een belemmering is voor dit inzicht. Geen enkele gedachte, geen enkel gevoel, geen enkel ding wat je ziet of hoort. Want als je het goed begrijpt verwijzen al die dingen naar het waarnemen zelf. De gedachten zijn alleen maar daar omdat ze waargenomen worden. Richt je aandacht niet zo zeer tijdens de meditatie op wat waargenomen wordt, maar op het waarnemen zelf en dat is op jouw zelf, het 'ik' dat totaal vrij is, leeg van elke objectiviteit, altijd in vrede, altijd in rust en met een wonderbaarlijk gewaarzijn.

* * * * *

Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 8 september 2024