

De waarnemer zijn is deel van ervaren

Vorige week heb ik het gehad over de golf en deeltjes. Hoe onze ervaring eigenlijk een ervaren is. Een voortgaand proces waarin wat ervaren wordt en het ervaren zelf één geheel zijn. En zo gauw we onze aandacht op iets in dat ervaren richten – het gaan benoemen, het gaan beoordelen of bekritisieren – hoe dan het ervaren gaat voelen als een ervaring van dingen, van objecten, van mensen, van dieren, van noem maar op. Wanneer we onszelf stil laten worden, wanneer we ophouden met de dingen te benaderen als deeltjes, dan zien we wat overblijft: een proces van ervaren. Een proces dat niet deelbaar is in onderdelen; het is een voortgaand proces.

In het boeddhisme wordt vaak gesproken over ‘de waarnemer’. De waarnemer van de gedachten die voorbijkomen, de emoties die gevoeld worden, de objecten die gezien worden. Maar als we heel goed kijken zien we dat het gevoel van waarnemer zijn deel is van het ervaren, deel is van dit proces dat gaande is. En dat betekent dat er nooit een waarnemer is, een ‘ik’, die buiten het ervaren staat. Die ernaar kan kijken als zijnde het een object. Het gevoel zelf waarnemer te zijn is deel van dit voortgaande proces van ervaren. En dat gevoel waarnemer te zijn zal ook duren zolang dit proces van waarnemen gaande is.

Dat inzicht verwoordde de Boeddha in dat er geen onafhankelijk, substantieel ‘ik’ is, een ‘zelf’ is, die buiten het geheel staat. Het ‘zelf’ is onderdeel van dit voortgaande proces van ervaren. En dat betekent dat heel veel moeite die we in dit leven doen om dit ‘zelf’, dit ‘ik’ van ons tot iets te maken, te ontwikkelen, veilig te maken, gelukkig, dat heel veel van die moeite eigenlijk betrekking heeft op iets wat niet werkelijk bestaat. Want ook al die moeite is deel van dit proces van ervaren.

Het vraag wat tijd en geduld om dit inzicht te laten inzinken. Maar wanneer we dat doen zien we dat het ons kan bevrijden van een hele hoop stress, van angst, van overbodige moeite. Het is niet ik die ervaart, maar het is ervaren zelf dat ervaart. Het ervaren die zichzelf ervaart. En dat betekent dat we kunnen verzachten en ontspannen in onszelf. Dat we dit ‘ik’ een beetje losser kunnen laten dan dat we gewoon zijn. Dat we misschien met een lichte glimlach kunnen zitten in het ervaren van het ervaren. Het ervaren dat zich ontvouwt, gaande is. Dat in zekere zin nergens naar toe gaat, geen doel te bereiken heeft, geen deadline. Het is eenvoudigweg de stroom die voortgaat in dit moment zelf.

En ja, er is van alles dat we kunnen doen om de inhoud van het ervaren vriendelijker te maken, harmonieuzer. Maar als je goed kijkt zie je dat het ‘ik’ dat de doener lijkt te zijn, altijd onlosmakelijk deel is van dit proces van ervaren. Wat betekent dat of je nu slaagt of faalt, ga zitten en fundamenteel, werkelijk fundamenteel op het allerdiepste niveau, is er niets veranderd. Er is nog altijd die stilte, die vrede, die glimlach, die inherent liggen in dit besef van het ervaren van het ervaren. Wat een schoonheid!

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 13 september 2026*