

Golf en deeltjes

Ik heb onlangs naar een korte YouTube-documentaire gekeken en dat ging over licht. Over het karakter van licht, wat licht is. Want licht is eigenlijk heel bijzonder. Wanneer we het willen analyseren wat z'n ware aard is, wanneer we het door allerlei meetapparatuur laten gaan, dan toont licht zijn deeltjeskarakter aan ons; deeltjes, fotonen, massaloze deeltjes, bundeltjes energie. Wanneer we licht eenvoudigweg het licht laten, toont het een ander karakter aan ons, namelijk een golfkarakter. Licht lijkt twee verschillende karakters te hebben. Op het ene moment, als we het analyseren, lijkt het te bestaan uit deeltjes en wanneer we het eenvoudigweg laten, dan toont het zijn golfkarakter aan ons. Dat betekent niet dat licht tegelijkertijd twee karakters heeft. Het is eenvoudigweg dat licht in de ene omstandigheid het ene aan ons toont en in de andere omstandigheid het andere. Wat licht werkelijk is blijft in die zin ongrijpbaar.

En iets vergelijkbaars doet zich voor in onze meditatie. In het zitten ervaren we 'dit moment zoals het is'. En wanneer we de aandacht richten op wat we ervaren, dan lijkt de ervaring te bestaan uit deeltjes, uit objecten: de muur, de vloer, je bankje of kussen, je lichaam, je gedachten, je emoties. Wanneer we onszelf als het ware loslaten en dit moment zoals het is eenvoudigweg laten zijn, dan lijkt onze ervaring zich veel meer te gedragen als een golf en dan is het woord ervaring ook niet meer volledig correct. Je zou beter kunnen zeggen "zitten is ervaren", een stromend iets waarin er alleen maar één geheel is, niet opgedeeld. Zo gauw we iets willen weten, benoemen, onderzoeken, wordt het alweer heel gauw een verzameling deeltjes. Maar wanneer we verzachten en ontspannen, eenvoudigweg zitten en zijn, is daar eenvoudigweg ervaren.

Ik kan ook niet zeggen ervaren van 'dit moment zoals het is', want 'dit moment' is altijd afgegrensd, het is niet straks, het is niet verleden. Dit moment is deel van het stromen van het ervaren. Dus dit moment is grenzeloos. Het is niet een deeltje, het is een vloeiend iets, een golf. En 'ik die ervaar', dat klopt ook niet, want in het ervaren zelf is er geen deeltje, een 'ik' die ervaart. Ik als lichaam-geest ben deel van het ervaren van de golf. Maar richt je aandacht op jezelf, op je gedachte of emotie, benoem, beoordeel, bekritiseer en de golf is meteen omgezet in een verzameling van deeltjes, van objecten.

En zoals bij licht is ervaren niet een golf noch een verzameling deeltjes. Het is dat wat zich op het ene moment als het ene toont, op het andere moment als het andere. En daarmee ongrijpbaar en misschien is dat wel het sleutelwoord: ongrijpbaar. Want zo vaak in het leven proberen we dingen te grijpen, vast te houden en zo gauw we iets grijpen en vasthouden wordt datgene wat we vastgrijpen een deeltje en wordt het ervaren 'een ervaring' dat daarmee de zwaarte krijgt, het gewicht van waar we aan vasthouden. En meestal is dat een emotie van zorg, van angst, van verdriet, noem maar op.

Dus wanneer je lijkt te zitten met een verzameling deeltjes, objecten, verzacht en ontspan, wordt weer vriendelijk in lichaam en geest en zie dat er eigenlijk alleen maar ervaren gaande is waarin er alleen maar een geheel is, een vloeiend stromend geheel dat licht is, dat geen zwaarte heeft. En waar je misschien een lichte glimlach in kan herkennen.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 6 september 2026*