

Mindbleep #5

IK BESTA, TOCH?

Ik besta! Althans, er zit hier iemand achter een pc waar ik gewoonlijk 'ik' tegen zeg. Maar hoe weet ik dat ik ook echt besta, waar leid ik dat uit af? Ik denk het te weten door de constante stroom van gedachten en gevoelens die zich in het bewustzijn aftekenen. Zintuiglijke indrukken, voorzien van een naam en een betekenis die gebaseerd zijn op herinnering. Die mix van informatie die het brein produceert en waarvan ik mij bewust ben, doet de indruk ontstaan dat er 'iemand' moet zijn die daarvan de bron is en het middelpunt. Een 'ik' dus. Maar die conclusie klopt niet. Descartes zat ernaast met zijn "Ik denk, dus ik besta" ("Cogito ergo sum"). Het is eerder andersom. Ik ben dus ik denk. Of eigenlijk: ik ben en soms zijn er gedachten, gevoelens, zintuiglijke indrukken.

Denken Denken is op zichzelf geen bewijs voor het bestaan van 'iemand' die denkt. Er is gewoon denken, net zoals er horen, zien, ruiken, voelen en proeven is. We zeggen tenslotte ook niet dat 'ik' de eigenaar ben van wat ik zie. Al die indrukken komen en gaan. De mind neemt ons bij de neus door iedere gedachte, elk gevoel of elke zintuiglijke indruk razendsnel van naam, label en waardering te voorzien. Het is die beweging; het grijpen of wegduwen, het kiezen en oordelen – wat door de Boeddha als de bron van lijden werd gezien – die de illusie geeft van het bestaan van een 'ik', een 'iemand' die een keuze maakt, een oordeel velt, een standpunt inneemt, een actie onderneemt. Zo bezien is 'ik' dus feitelijk net zo'n product van de mind als alle andere gedachten.

Leegte en Vorm Non-duaal Gewaarzijn is. Het is tijdloos, vormloos en heeft geen kenmerken. Daarom noemen boeddhisten het vaak 'Leegte'. Het mysterie van de schepping is nu juist dat die Leegte zich manifesteert in en als de eindeloze stroom van álles wat is. De hele schepping is de uitdrukking van Leegte. Die conclusie behoort inmiddels niet langer tot de prietpraat van de spirituele 'space cadets' onder ons, maar wordt ook bevestigd door niemand minder dan Albert Einstein: "The universe is built of Emptiness, Form is condensed Emptiness." Uit de Eenheid van het grenzeloze, vormloze en tijdloze non-duale Gewaarzijn rijst een golf op. Die golf neemt vorm aan en drukt zich uit als een gedachte, een gevoel, een boom of een droom om na korte tijd weer terug te keren tot zijn oervorm, het vormloze Ene Gewaarzijn dat het altijd was en is. Als mens staan wij precies op de scheidslijn tussen dit tijdloze ongemanifesteerde Gewaarzijn en de begrensde wereld van manifestatie die gebonden is aan tijd en plaats, en zijn we in staat om beide te overzien.

Ego Als pasgeborene maken wij nog deel uit van dit grenzeloze Gewaarzijn, maar om in de wereld van vorm te kunnen bestaan moeten wij zelf ook vorm aannemen. De golf van Gewaarzijn verandert tijdelijk in een punt. De punt van een schijnbaar afgezonderd bestaan als een apart 'ik'. Zodra 'ik' is geboren, is er binnen en buiten, leven en dood, veilig en bedreigend, kortom: de wereld van dualiteit waar 'ik' zo goed mogelijk een weg in vindt. Het doel van die inspanningen is om weer heel te worden. We noemen dat de zoektocht naar geluk, 'thuis' komen, jezelf zijn, etc. Maar hoe kan 'ik' thuishkomen als 'ik' slechts een tijdelijke punt is van Bewustzijn, een beweging van de mind, een gedachte zonder werkelijke grond?

Wie ben ik? Stel jezelf de vraag: "Wie ben ik?", hield Sri Ramana Maharshi zijn volgelingen voor. Een simpele vraag die de kern was van zijn onderricht. Vraag jezelf af wie je bent en ga terug van gevolg naar oorzaak tot je niet verder kunt en gedwongen wordt te zeggen: "Ik Ben." (En zet dan nog een stap verder terug.) Stel jezelf die vraag en het stevige omhulsel van 'ik', gebouwd van

duizenden concepten, wordt transparant zodat het licht van het Ene Bewustzijn weer kan gaan schijnen en je kan raken in je hart. Daar, in de stilte die voorafgaat aan alle concepten van jezelf – alle gedachten, gevoelens, oordelen, standpunten, zintuiglijke indrukken, herinneringen, verwachtingen, etc. – vind je het antwoord op de vraag: “Ik besta, toch?” Welkom thuis.