

Jan Geurtz

# Verslaafd aan denken

De weg naar verlichting en levensgeluk

Ambo|Anthos  
Amsterdam

## DEEL I

# De leegte van alle verschijnselen

*Voor iedereen die zichzelf vergeten is,  
zijn eigen volmaakte zelf niet kent  
en geluk buiten zichzelf zoekt;  
voor ieders kwetsbare kind dat hoopt  
op onvoorwaardelijke liefde van een ander,  
voor ieders volwassen geest  
die zijn gedachten voor werkelijk waar houdt.*

## Waar ben je aan begonnen?

*Wonderlijk! Er bestaat kennis in deze wereld  
die helder en nauwkeurig uitlegt  
hoe wij en de werkelijkheid in elkaar zitten.*

*Wonderlijk! Er zijn leraren die deze kennis doorgeven,  
en ieder van ons heeft het vermogen die te ontvangen.*

*Het toepassen ervan beëindigt ons lijden,  
brengt helderheid en onvoorwaardelijke liefde.  
Wat een wonderlijke vreugdevolle werkelijkheid!  
Hulde aan de leraren van deze oorspronkelijke wijsheid.*

---

*Bericht aan alle bedelaars van de wereld:  
verborgen onder uw vloer ligt een kist met goud!*

Dit boek gaat over de meest fundamentele verslaving die er is, een waar bijna alle mensen aan lijden, namelijk de verslaving aan denken. Er is niets wat we zó vaak doen als denken. Bijna continu zijn we ermee bezig; soms gaat het over nuttige zaken, maar daar tussendoor denken we heel vaak dezelfde gedachten steeds opnieuw of dwalen we af in fantasie en onzin. Nog vreemder wordt het als we

het moeilijk hebben en gekweld worden door pijnlijke gedachten: dan gaan we nog eens dubbel zoveel denken met het gevolg dat we ons steeds méér bekneld voelen! We denken (!) dat we ons een uitweg uit de problemen kunnen denken, terwijl ze er juist beklemmender door worden. Dat is de reden dat ik denken een verslaving noem. Een verslaving is immers een psychisch mechanisme waarbij je oplossing voor een probleem dat probleem juist vergroot. Hierdoor kom je in een vicieuze cirkel terecht waar je steeds dieper in wegzakt. Bij alle gebruikelijke verslavingen zoals die aan roken, alcohol en drugs, aan seks en aan gokken, is dit mechanisme vrij gemakkelijk te herkennen. Eerst is er een ongemakkelijk of beknellend gevoel: je voelt je zwak, minder dan anderen, niet goed genoeg, er niet bij horen, eenzaam. Vervolgens kom je in aanraking met een middel dat dit ongemakkelijke gevoel toedekt met een lekker gevoel: roken, blowen, alcohol, amfetamine, cocaïne, heroïne, seks, spanning en sensatie (gokken), enzovoort. Het effect is een tijdelijke onderbreking van het ongemakkelijke gevoel, maar tevens een versterking ervan nadat het middel is uitgewerkt. Daardoor heb je vrij snel een nieuwe dosis nodig om het ongemakkelijke gevoel weer even kwijt te raken. De motor achter deze vicieuze cirkel is angst: angst voor het gevoel dat je met de verslaving probeert toe te dekken, angst dat je er nooit meer mee zult kunnen ophouden, waardoor je je zwak en machteloos voelt, en angst dat je leven zonder dit middel grauw en uitzichtloos zal worden. De enige manier om uit deze vicieuze cirkel te komen, is het doorbreken van je zelfafwijzing erover<sup>1</sup>.

Ditzelfde verslavingsmechanisme speelt ook een belangrijke rol bij de manier waarop we relaties aangaan. Dit hangt samen met ons zelfbeeld, zoals we dat tijdens onze jeugd aanleren. Als klein kind hebben we ons allemaal afhankelijk, zwak, behoeftig en machteloos gevoeld, om de simpele reden dat we dat toen ook echt wáren. Vervolgens leren we hoe we van dat vervelende gevoel af kunnen komen door te voldoen aan de voorwaarden die onze ouders en andere mensen ons stellen: je moet braaf zijn, je mag niet stout zijn, je moet je best doen, je mag niet lui zijn, je moet sterk zijn en je mag niet dom zijn, enzovoort. Dit hele stelsel van regels leidt tot het ontstaan

van automatisen in ons denken, voelen en gedrag. Zonder dat we ons daarvan bewust zijn, gedragen we ons bijna altijd zo dat we afwijzing van anderen proberen te voorkomen en liefde en erkenning proberen te krijgen. Als we daarin slagen, voelen we ons goed en ‘mogen we er zijn’. Faalt deze strategie dan voelen we ons waardeloos, afgewezen, eenzaam, mislukt, kortom dan komt ineens dat machteloze ‘kind-gevoel’ weer in ons naar boven en proberen we alles om daar zo snel mogelijk weer van af te komen. Op deze manier probeert iedereen het in zijn jeugd aangeleerde gevoel van afhankelijkheid en behoefteigheid toe te dekken met de liefde en erkenning van anderen, en vooral met een liefdesrelatie. Ook deze oplossing houdt het probleem juist in stand: we worden steeds afhankelijker van onze liefdespartner. Daaruit ontstaan allerlei bewuste en onbewuste mechanismen waarmee we de liefde proberen vast te houden en veilig te stellen. In de meeste relaties verdwijnt de liefde daardoor na een tijdje achter een muur van wederzijdse claims en verwachtingen.

Het verslavingsmechanisme is dus verweven met onze identiteit. Onze hele denken is erop gericht de gevoelens van zwakheid en afhankelijkheid die we in onze jeugd ervaren hebben, te vervangen door ‘goede gevoelens’. Gewoonlijk zijn dat de zelfbevestigende gevoelens die samengaan met erkenning, succes, voldoende inkomen, een mooi huis, een auto enzovoort. Deze vormen van zelfbevestiging leveren vooral problemen op als er een tekort aan is, in combinatie met een grote gehechtheid eraan. Nog problematischer wordt het als een liefdesrelatie vastloopt. Dat is meestal aanleiding tot sterke gevoelens van verlating en zelfafwijzing, die vaak nog verergerd worden als we toevlucht zoeken tot kunstmatige middelen om ons tenminste af en toe weer even goed te voelen. Vaak gaan mensen ook zo snel mogelijk weer een andere liefdesrelatie aan om de pijn van de oude toe te dekken. Deze contraproductieve vicieuze cirkel die in ons zelfbeeld ingebakken is, kan alleen doorbroken worden door de diepe gevoelens van afhankelijkheid en behoefteigheid uit onze jeugd niet langer te onderdrukken, maar deze te leren voelen zonder de gebruikelijke identificatie ermee. Deze gevoelens zelf zijn namelijk niet het eigenlijke probleem, het is onze identificatie ermee: de

misvatting dat we 'zijn' wat we voelen. Zonder deze identificatie zal onze zelfafwijzing uiteindelijk oplossen in een staat van liefdevol en oordeelvrij gewaarzijn. Dat is onze natuurlijke staat van zijn<sup>2</sup>.

Telkens als we ons verzetten tegen een ongemakkelijk, pijnlijk of beklemmend gevoel en dat proberen te veranderen in een prettig gevoel, zitten we verstrikt in een nóg subtielere vorm van verslaving, namelijk aan onze gedachten die voortdurend op zoek gaan naar een uitweg uit de beklemming. Misschien is bij de vorige zin de gedachte in je opgekomen dat het toch volkomen normaal is om je niet beklemd te willen voelen! Dat het streven naar meer geluk en minder beklemming in je leven toch volstrekt logisch is! Dit is een van die gedachten die we doorgaans voor onbetwifelbaar juist houden, maar die daardoor tevens bijdragen aan de beklemming die we ervaren als we het ergens moeilijk mee hebben. Ga maar eens wat momenten na in je leven waarop je flink in de ellende zat. Ongetwijfeld ging dat gepaard met een oordeel over jezelf en/of over die situatie. Je ervaart je ellende als een bewijs dat je gefaald hebt, dat je tekortschiet, dat je niet goed genoeg bent, het niet waard om bemind te worden, of wat je negatieve overtuigingen dan ook zijn die de kern vormen van je zelfbeeld. Of je projecteert deze zelfafwijzing op de persoon of situatie die er de aanleiding toe is, en dan vind je die ander stom of waardeloos en jezelf een slachtoffer van de situatie. In zulke beklemmende situaties gaan we doorgaans verschrikkelijk veel denken. Een permanente stroom van gedachten vliegt door ons hoofd, dezelfde situatie komt telkens opnieuw voorbij. Het verhaal van je mislukking, of je veroordeling van de persoon of situatie die de aanleiding vormde tot de ellende, wordt keer op keer herhaald. Het lijkt wel of je niet kunt ophouden met denken en wanhopig blijft zoeken naar een bevrijdende gedachte, naar een uitweg uit deze beklemmende gedachtestroom. We proberen ons probleem op te lossen met denken, maar al die zich herhalende gedachten dragen er juist steeds meer aan bij. Zelfs al zou je ermee willen ophouden, dan kun je dat niet: je bent slaaf van je eigen op hol slaande geest<sup>3</sup>. Het lijkt alsof je vastgebonden zit op een wild en angstig paard, terwijl je deze netelige situatie probeert te beëindigen door

het paard te slaan. Elke oordelende gedachte over jezelf en je ellendige situatie geeft nieuw voedsel aan je wilde gedachtestroom en versterkt de diepe gevoelens van machteloosheid en frustratie die je juist probeert weg te denken.

Zie je dat dit een verslavingsmechanisme is? Het lijkt alsof er één belangrijk verschil is met andere verslavingen: met denken kun je niet ophouden, en als je dat toch probeert, neemt de beknelling ervan alleen maar toe. Maar ook hier is er juist een overeenkomst met andere verslavingen: ook die kun je niet zomaar stoppen door het verslavingsgedrag te onderdrukken, en als je dat toch probeert blijf je in het gunstigste geval een verslaafde die zijn aandrang weet te onderdrukken. Er is maar één uitweg uit iedere verslaving, en dat is het hele verslavingsmechanisme te leren doorzien en de zelfafwijzing erover te beëindigen. Zo kan ook de denkverslaving alleen beëindigd worden door het hele denkmechanisme te doorzien, en je geloof in de juistheid van je gedachten te ontmaskeren. Zodra je in staat bent je eigen gedachtestroom te herkennen als een tamelijk misleidende film, waar je weliswaar zelf een rol in speelt, maar die niettemin niet veel werkelijker is dan een droom, kun je jezelf bevrijden uit deze nachtmerrie. Daarover gaat dit boek.

Ik waarschuw je alvast: dit wordt geen gemakkelijk boek. Zodra het gaat over je geloof in de werkelijkheidswaarde van je eigen gedachten, komen we op een terrein waar je gedachten zichzelf behoorlijk in de weg kunnen zitten. Gedachten hebben de sterke neiging zichzelf te rechtvaardigen en zich te verzetten tegen pogingen om je te bevrijden van hun heerschappij. Je zult bijvoorbeeld al doende moeten leren om gedachten over gedachten te onderscheiden van gedachten over de objectieve werkelijkheid. En daarvoor moet je leren kijken naar je eigen gedachten zonder ze 'echt' te denken. Kortom, dit boek belooft bij vlagen een frustrerende aangelegenheid te worden, en ik zou je dan ook aanraden het niet verder te lezen, ware het niet dat het uiteindelijke resultaat van dit proces zo ongelooflijk bevrijdend en vreugdevol is. Daarnaast zijn de momenten van frustratie die je bij het lezen van dit boek te beurt zullen vallen, niets vergeleken bij de frustraties die je nog zult meemaken in je leven als je wél

blijft proberen je emotionele problemen op te lossen met denken. Vooral tijdens pijnlijke omstandigheden als relatiecrises, ziektes, ouderdom en naderende dood maakt het wel of niet overstijgen van deze denkverslaving het verschil tussen hemel en hel op aarde.

Op één vorm van frustratie kan ik je vast voorbereiden: het zal af en toe voorkomen dat je een passage leest, en dat je die gewoon niet snápt! Je leest het opnieuw, en snapt het wéér niet. Je leest de woorden en je logisch denkende geest loopt keer op keer vast in zijn eigen redenering. De meeste mensen hebben op zo'n moment de neiging aan zichzelf te twijfelen of aan de manier van uitleggen. Je voelt je te stom voor deze diepzinnige kennis, of je vindt de schrijver een stommeling omdat hij het niet duidelijker uitlegt. In beide gevallen wordt je motivatie om verder te lezen behoorlijk op de proef gesteld. Het is natuurlijk niet uitgesloten dat jij als lezer of ik als schrijver inderdaad te dom zijn voor deze diepzinnige materie. Maar waarschijnlijker is het dat je hier op de grens gestoten bent van wat met logisch denken bereikt kan worden. Niet voor niets wordt de wijsheid over de illusoirheid van je eigen gedachten ook wel 'transcendente wijsheid' genoemd: ze transcendeert, ze overstijgt de beperking van de logisch denkende geest. Betekent dit dat je dan maar genoeg moet nemen met onlogische en dus zweverige onzin? Nee, transcendente wijsheid is niet in strijd met de logica, ze gaat daar alleen aan voorbij. Dat betekent dat de logica nog wél kan aangeven wat er niet klopt in onze gebruikelijke aannames over het denken, maar niet wat de échte status is van onze gedachten. Daarvoor moet je in plaats van te denken, leren kijken. Dat wat met denken niet aangetoond kan worden, kan wel rechtstreeks ervaren worden door op een bepaalde manier te leren kijken naar je eigen geest. Deze rechtstreekse waarneming van de bewegingen in je geest die we doorgaans aanduiden met gedachten en gevoelens, kan je met enige oefening voorbij die denkende en voelende geest brengen. Zo kom je in het domein van de natuurlijke staat, de natuur van de geest, dat wat boeddhisten de 'boeddha-natuur' noemen.



Dit onderzoek naar de ware aard van onze geest noem ik voor het gemak het spirituele pad. Ik ben me ervan bewust dat onder deze noemer tegenwoordig een hoop theorie en praktijk wordt aangeboden die helemaal niet gericht is op dit fundamentele onderzoek van onze geest, maar juist op methoden om je ellende op de meest prettige wijze toe te dekken, in een sfeer van 'je goed voelen' en op basis van de meest zweverige aannames. Toch hoeft deze quasi-spiritualiteit niet per se bestreden of verlaten te worden; ze kan soms – net als religie en wetenschap – een ondersteunende rol spelen op het authentieke spirituele pad, afhankelijk van de motivatie, de achtergrond en de geestelijke gesteldheid van de individuele spirituele onderzoeker. Wat van belang is, is het leren onderscheiden van al deze verschillende manieren om naar de werkelijkheid te kijken. Uit dat onderzoek komt langzaam maar zeker een steeds helderder inzicht naar voren in de werkelijke aard van de geest en van alle verschijnselen in de geest, inclusief onze beleving van ons 'zelf'. Tegelijkertijd wordt onze houding ten opzichte van onszelf en anderen op een natuurlijke wijze steeds vriendelijker. Er is eigenlijk geen spannender onderzoek denkbaar, geen mooiere weg te gaan, geen vreugdevoller resultaat te bereiken in dit leven dan door je te begeven op dit spirituele pad.

Het spirituele pad kent vele verschijningsvormen. De vorm waar ik eind vorige eeuw mee in aanraking kwam is het Tibetaans boeddhisme. Deze wijsheidstraditie bevat een ongelooflijk uitgebreide schat aan kennis over de werkelijkheid en de menselijke geest. Ze is tevens doordrenkt met een bijzonder rijke mengeling van Tibetaanse cultuur en religie, die voor ons westerlingen soms bizar aandoet. Ik heb zelf een behoorlijke aversie tegen religiositeit opgelopen tijdens mijn katholieke jeugd en ben dan ook meer dan eens verbijsterd, kwaad of gefrustreerd weggelopen uit ellenlange offerceremonies en uren durende rituelen ter bezwering van boze geesten. Maar vaker nog werd ik gegrepen door de warmte en vriendelijkheid van de leraren die ik er heb ontmoet, en door de rijkdom en diversiteit van de Tibetaanse cultuur. Al met al ben ik erg blij dat ik niet weggelopen ben, en omdat mijn worsteling met bepaalde cul-

turele en religieuze aspecten van het spirituele pad waarschijnlijk exemplarisch is voor wat veel westerlingen meemaken die zich op een oosters spiritueel pad begeven, vind je er in dit boek hier en daar verslag van.

Het lezen over spirituele kennis en ervaring kan op zichzelf best amusant en inspirerend zijn, maar het wordt pas echt waardevol als je tevens de oefeningen doet die erop gericht zijn om deze theorie te toetsen aan de werkelijkheid. Alleen dan kan je leven ook echt veranderen. De Boeddha zelf heeft ooit gezegd dat zijn leer niet bedoeld is om aan te nemen of in te geloven, maar als richtlijn om zelf de werkelijkheid te onderzoeken en je de ware aard ervan te realiseren<sup>4</sup>. Hij vergeleek zijn leer met een vinger die naar de maan wijst: de vinger is slechts hulpmiddel, het waarnemen van de maan waar het werkelijk om gaat. Alleen een dwaas verliest zich in het bestuderen van de vinger. Dus hoe interessant de theorie ook kan zijn, alleen door die zelf te controleren op juistheid kun je de werkelijke staat van zijn echt gaan ervaren. Verdergaande beoefening maakt dat deze ervaringen steeds frequenter en helderder worden, totdat ze op den duur uitmonden in een permanente realisatie.

Dit controleren op juistheid, dit testen van spirituele hypothesen, gebeurt door het beoefenen van contemplatie en meditatie<sup>5</sup> volgens nauwkeurig omschreven richtlijnen. Ook die kun je voor een deel in dit boek terugvinden. Het toepassen ervan markeert het begin van een spirituele ontdekkingsstocht die met niets te vergelijken is! Heb je op dit moment een saai leven? Het zal bij vlagen nog veel saaiër worden! Of heb je het juist gezellig druk? Dan zal de drukte – vooral in je hoofd – af en toe je oren uit komen! Een van de effecten van spirituele beoefening is het uitvergrooten van allerlei automatismen waarmee je het dagelijkse leven leeft. De beoefening lijkt daarmee aanvankelijk een averechts effect te hebben op je gemoedsrust. In feite is het de toename van je inzicht in je beknellende automatismen die wat vooruitloopt op het loslaten ervan, waardoor je soms dat wanhopige gevoel kunt krijgen: ‘Waar ben ik aan begonnen?’ Hetgeen dus eigenlijk een indicatie is dat je goed bezig bent. En wees ge-

rust: ook als beginner op het spirituele pad ervaar je vaak genoeg al de kalmerende en vreugdevolle effecten ervan.

Je kunt dit boek het beste lezen als een dagelijkse beoefening: niet te lang achter elkaar en elke dag een stukje. Vooral het eerste deel is soms best lastig te begrijpen, omdat het de fundamenteën van je dagelijkse manier van denken en waarnemen aantast. Mocht je hierin volledig vastlopen, dan kun je de rest van deel I voorlopig overslaan en doorgaan in deel II dat veel toegankelijker is: het gaat over het leren kennen van de essentie van je eigen geest en over mijn eigen ervaringen op het spirituele pad. Deel III gaat er ten slotte over dat de essenties van geest en werkelijkheid fundamenteel niet gescheiden zijn, en hoe je in contact komt met het liefdevolle aspect ervan. Als je daarna opnieuw begint in deel I is het waarschijnlijk al toegankelijker. De noten kun je de eerste keer overslaan en eventueel apart lezen als appendix: ze bevatten bronvermeldingen en nog een heleboel extra informatie, soms bedoeld voor de lezer met een filosofische of wetenschappelijke achtergrond, soms voor de beoefenaar die al bekend is met het traditionele boeddhisme.

Heb je zin in een tocht die heel je werkelijkheidsbeleving op z'n kop zal zetten? Ga je mee op deze reis langs de meest diepzinnige wijsheden en onvoorstelbaarste misvattingen? Lijkt het je wat om de fundamentele natuur van jezelf en alle verschijnselen te leren kennen, te ervaren en op den duur te realiseren? Laat mij dan tijdens het lezen van dit boek je metgezel zijn op het spirituele pad. Ik verheug me er al op je te verbazen met vreemde nieuwe inzichten, je te amuseren of te vervelen met mijn belevenissen op het pad, en boven alles je in contact te brengen met deze meest diepzinnige wijsheidstraditie, en met de inherente goedheid van alles wat leeft.

## Niets is wat het lijkt

*De oplossing van het probleem ligt besloten  
in het probleem zelf:  
zonder inzicht is het een probleem,  
met inzicht de oplossing.*

Sogyal Rinpoche<sup>6</sup>

We zijn verslaafd aan denken omdat we geloven dat we met denken onze emotionele problemen moeten oplossen. En dat komt weer doordat we geloven dat onze gedachten over de emotionele problemen en over onszelf als slachtoffer ervan, écht waar zijn. We denken dat ze betrekking hebben op iets wat werkelijk plaatsvindt. Met een voorbeeld is dit misschien wat duidelijker te maken. Iedereen heeft af en toe weleens de gedachte dat iemand anders iets over je denkt. Je hebt bijvoorbeeld 's ochtends per ongeluk twee verschillende sokken aangetrokken, of een broek met een flinke vlek erop. Zodra je dit in de gaten krijgt als je op je werk of op straat bent, kun je ineens de gedachte krijgen dat als mensen dit zien, ze over jou iets negatiefs zullen denken: Ze zullen me wel een sloddervos vinden, of een dronkaard die met een kater opgestaan is. De gêne hierover voelt soms bijna net zo benauwend als wanneer je werkelijk al uitgelachen of afgewezen zou worden, terwijl er in werkelijkheid helemaal niets gebeurt. Op zo'n moment ervaar je iets van de suggestie dat je gedachte echt

waar is, dat ze verwijst naar een situatie waarin mensen werkelijk iets negatiefs over jou denken. Wat je eigenlijk voelt is natuurlijk je eigen onzekerheid of zelfafwijzing. Die projecteer je via je gedachten op de buitenwereld en dat geeft je een ogenschijnlijk objectieve reden om je onzeker te voelen of je te generen. Dat gevoel wil je natuurlijk graag weer kwijt, dus ga je van alles denken om ervan af te komen: Ach, het valt best wel mee met die vlek, niemand die het ziet. Die sokken lijken eigenlijk best wel op elkaar, enzovoort. Maar daardoor blijf je je ongemakkelijk voelen. Pas als je in de drukte van de dag je sokken helemaal vergeet, en er dus niet meer over nadenkt, is het hele probleem verdwenen. Deze ervaring is een mooi voorbeeld van de denkverslaving: de gedachte creëert in feite zelf het probleem waar je vervolgens met denken weer van af probeert te komen. Gedachten maken van een problematisch gevoel een echt bestaand probleem: ze projecteren dat gevoel als het ware op het beeldscherm van de werkelijkheid, waardoor je denkt dat het probleem echt bestaat en dat het de oorzaak is van je beknellende gevoel in plaats van het gevolg ervan.

Dit projectiemechanisme gaat nog veel verder dan alleen maar denken dat iemand anders iets over jou denkt. In feite verstoort het onze hele werkelijkheidsbeleving. Het hangt samen met een fundamentele misvatting over onszelf en de werkelijkheid. Telkens als we nadenken over een situatie, menen we namelijk dat die situatie én de 'ik' die erover nadenkt allebei echt bestaan. We geloven dat ons ik-bewustzijn de waarnemer is van een materiële wereld, en dat die wereld echt bestaat buiten en onafhankelijk van ons bewustzijn. Deze scheiding van bewustzijn en materie als afzonderlijk van elkaar bestaande entiteiten wordt 'dualisme' genoemd, en ze is de oorzaak van onze denkverslaving en van al het lijden dat eruit voortvloeit. Dat is vrij eenvoudig aan te tonen. Stel je maar eens voor dat enkele dagen geleden je huis is afgebrand en al je belangrijke bezittingen daarbij verloren zijn gegaan. Deze gedachte zal waarschijnlijk weinig of geen emotionele reacties in je oproepen, omdat je immers weet dat het niet écht gebeurd is. Kijk vervolgens eens in de krant en zoek een bericht over een brand of een andere vervelende gebeurte-

nis die dus wel echt gebeurd is, alleen niet bij jou maar bij iemand anders. Ook dan zul je je niet heel erg getroffen voelen door deze ellende. Uit deze twee simpele voorbeelden kun je opmaken dat om je ellendig te voelen, je moet geloven dat de ellende echt plaatsvindt én dat jij er het echte slachtoffer van bent. Deze scheiding van onze ervaring in een echt bestaande 'ik' en echt bestaande pijnlijke omstandigheden, is de oorzaak van ons lijden. En waar vindt deze scheiding plaats? In onze gedachten!

Ja maar, schreeuwen je gedachten hier misschien al tegenin, dat is toch ook zo! Ik besta toch echt, en de werkelijkheid waarin ik leef toch ook! Op dit punt zijn er logischerwijs twee mogelijkheden: je gedachten hebben gelijk of ze hebben ongelijk. Als ze gelijk zouden hebben, is dit boek kennelijk de zoveelste poging in een lange reeks van 2500 jaar spirituele geschiedenis om je een sprookje aan te praten, een doekje voor het bloeden in een pijnlijk echte werkelijkheid. In dat geval kun je misschien beter meteen ophouden met lezen. Maar als je de mogelijkheid in ogenschouw wilt nemen dat je gedachten over de werkelijkheid en jezelf onjuist zijn – hoe wáár ze op dit moment ook lijken – dan moeten ze in dat geval tevens een onderdeel van het probleem zijn. Dan vormen ze een symptoom van je denkverslaving en van de dualistische misvatting die hierboven gesignaleerd is. De cruciale vraag is hier dus: 'Wat is werkelijk waar?' Met als goede tweede vraag: 'En hoe kunnen we dat weten?'

Door de eeuwen heen hebben filosofen zich telkens weer beziggehouden met deze hamvraag. Op het eerste gezicht lijkt dit een typisch filosofisch probleem; dat is het soort probleem dat alleen ontstaat als je erover nadenkt. In ons dagelijks leven hebben we immers geen enkele moeite met het vaststellen van wat werkelijk is en wat niet. We kloppen even op de rand van de tafel of op ons eigen hoofd, en die ervaring vertelt ons dat er een echte tafel staat en dat ik zelf ook echt besta. Zodra we ons echter gaan verdiepen in de argumenten voor deze overtuiging, ontstaan de problemen. Onze ervaring van bijvoorbeeld die tafel is immers volledig gebaseerd op onze zintuigen. En die hebben een heel specifieke manier van waarnemen. Zo

wordt onze ervaring van de kleur van de tafel door onze hersenen gecreëerd op basis van bepaalde lichtfrequenties die ons netvlies bereiken. De driedimensionale vorm van de tafel wordt door de hersenen geconstrueerd op basis van onvolledige visuele gegevens plus herinneringen aan andere tafels. En de ervaring van de soliditeit van de tafel ontstaat op basis van onze tastzin en is dus volledig afhankelijk van de soliditeit van ons lichaam, en van ons zenuwstelsel dat de tastdruk overbrengt naar de hersenen en daar vertaalt in een ervaring van stevigheid. Kortom, wat wij waarnemen is niet de ‘echte’ tafel, maar een weergave ervan in onze geest op basis van subjectieve zintuiglijke indrukken. Dat heeft filosofen ertoe gebracht zich af te vragen wat dan de werkelijke status is van waarnemingsobjecten, onafhankelijk van onze waarneming ervan. ‘Waarop heeft onze kennis van de werkelijkheid nu eigenlijk betrekking?’

Het voert te ver om die eeuwenlange discussie onder filosofen hier weer te geven.<sup>7</sup> De meeste filosofen houden vast aan het idee dat er een onafhankelijke en objectieve werkelijkheid moet bestaan, maar dat we daar weinig tot niets over kunnen zeggen. Een enkeling ontkent simpelweg het bestaan van zo’n objectieve werkelijkheid<sup>8</sup>. Geen filosoof heeft ooit een beslissende uitspraak kunnen doen over hoe de werkelijkheid onafhankelijk van onze waarneming is, hetgeen onder filosofen wel de ‘ontologische<sup>9</sup> status’ van de verschijnselen wordt genoemd. En het is ook duidelijk waarom dat nooit mogelijk is: elke uitspraak over de werkelijkheid is immers altijd gebaseerd op onze zintuiglijke waarneming ervan, of op verlengstukken van die zintuiglijke waarneming in de vorm van meetinstrumenten, en kan dus nooit betrekking hebben op een werkelijkheid onafhankelijk van onze waarneming. Tegelijkertijd kunnen we ons niet voorstellen dat er géén objectieve werkelijkheid zou zijn onafhankelijk van onze waarneming. Kortom: het lijkt een onoplosbaar probleem. Dat is waarschijnlijk de reden waarom alleen filosofen er af en toe over nadenken, en waarom zowel in de wetenschap als in ons dagelijks leven dit probleem gewoonlijk domweg genegeerd wordt. We nemen voor het gemak maar aan dat de werkelijkheid overeenkomt met hoe we die waarnemen. Voor de wetenschapsbeoefening is dat geen enkel probleem, integendeel: blijven tobben over dit funda-

mentele probleem zou de groei van wetenschappelijke kennis alleen maar belemmeren. Ook in het gewone dagelijkse leven lijkt dit 'gezonde verstand'-geloof geen enkel probleem op te leveren. Maar dat had je gedacht! Die schijn bedriegt.

Het begin van dit hoofdstuk ging erover dat al ons lijden afhangt van onze overtuiging dat de ellendige situatie écht bestaat, en dat er een echte 'ik' is die daar het slachtoffer van is. Uit die basismisvatting vloeit onze houding voort van hoop en vrees, van zelfafwijzing in moeilijke omstandigheden en afhankelijkheid van gunstige omstandigheden. Hoop en vrees versterken weer de illusie van een echte 'ik' in een echt bestaande wereld. Filosofisch onderzoek is door de eeuwen heen nooit in staat gebleken zinnige uitspraken te doen over die objectief bestaande wereld. Hoe zit dat met onze overtuiging dat 'ik' echt besta? Is die misschien ook problematisch? Daar zijn inderdaad sterke aanwijzingen voor te vinden. Wat we in ons dagelijks leven als onszelf beschouwen: ons lijf en onze gedachten en gevoelens, blijkt bij nader onderzoek niet de werkelijke 'ik' te zijn, maar objecten waarmee we sterk geïdentificeerd zijn. We hebben een lijf, gevoelens en gedachten, maar wie of wat is precies die 'ik' die een lijf heeft en gevoelens en gedachten? Is dat ons bewustzijn? Maar je kunt zeggen: 'Ik ben me bewust van mijn bewustzijn,' dus wie is dan diegene die weet dat hij een bewustzijn heeft? Zelfs zo'n simpel onderzoekje toont meteen al aan dat het idee dat mijn 'ik' echt bestaat, al net zo problematisch is als het idee dat de werkelijkheid waarin die 'ik' leeft echt bestaat. Toch leven we doorgaans in de stellige overtuiging dat zowel ik als de werkelijkheid echt bestaan.

En wat een hoge prijs betalen we voor het negeren of ontkennen van dit fundamentele probleem! Wat aanvankelijk slechts een filosofisch probleem leek, en dus verwaarloosbaar in het echte leven, blijkt bij nader onderzoek juist de belangrijkste oorzaak van ons lijden te zijn. Het onbewust projecteren van een objectieve, echt bestaande werkelijkheid buiten onze geest, waarmee een echt bestaande 'ik' vervolgens een relatie aangaat, leidt tot een keten van misvattingen die verantwoordelijk is voor zo'n beetje alle ellende



die zich in een mensenleven voordoet. De angsten en psychische beknellingen die voortvloeien uit ziekte, ouderdom en dood, uit het mislukken van relaties, uit het verliezen van wat ons dierbaar is, zijn allemaal het gevolg van deze problematische werkelijkheidsbeleving en van het ontkennen ervan. Omdat deze manier van ons verhouden tot de werkelijkheid zo'n langdurig ingesleten en bovendien onbewuste gewoonte van ons is, kost het nogal wat uitleg en onderzoek voordat we ons ervan bewust worden en ons ervan kunnen bevrijden. Vandaar dat je in dit stadium nog flink wat scepsis en verzet zou kunnen ervaren tegen de strekking van dit hoofdstuk. Laten we er daarom gauw toe overgaan dit probleem niet alleen vanuit een filosofisch standpunt te benaderen, maar onze relatie met de werkelijkheid rechtstreeks te onderzoeken met onze eigen geest en zintuigen.

#### CONTEMPLATIE

Ga er eens rustig voor zitten en plaats een willekeurig voorwerp, bijvoorbeeld een theekopje, op de tafel voor je. Kijk nu goed en zonder al te veel na te denken naar dit kopje. Het eerste wat je zult ervaren is wat je altijd al ervaart: er staat een kopje voor je op tafel. Probeer vooral niet deze ervaring te veranderen. Sta in plaats daarvan even stil bij de vraag wáár de ervaring van het kopje voor je op tafel zich eigenlijk afspeelt. Laat tot je doordringen dat het beeld van het kopje dat je waarneemt, gevormd wordt in je hersenen. De kleur van het kopje, de vorm van het kopje, je kennis over het kopje, je ervaring van de afstand tussen het kopje en jou, dat alles vindt plaats in je hersenen. Wat je ziet is dus een beeld in je geest, tot stand gebracht door je hersenen. Houd je nog even niet bezig met de vraag of er ook een echt kopje is waar jouw waarneming een weergave van is. Blijf gewoon rustig kijken naar het kopje terwijl je beseft dat je naar een beeld kijkt dat gevormd wordt in je hersenen.

Merk op dat als je deze contemplatie uitvoert, je denkende geest voortdurend de neiging heeft om het kopje te zien als een écht kopje dat zich buiten je geest bevindt. Als je wat lan-

ger kijkt en je denkende geest enigszins tot rust komt, kun je misschien heel even ervaren dat het enige wat onmiskenbaar werkelijk is, de ervaring zelf is. Maar zodra je dit gaat denken, zal er meteen een protestgedachte achteraan komen die dit beschouwt als een ontkenning van de objectieve werkelijkheid. Doorgaans hechten we de meeste waarde aan deze gedachten en houden we dus vast aan het bestaan van een objectieve werkelijkheid buiten onszelf, en aan onszelf als waarnemer ervan. Maar telkens wanneer we er even in slagen om te kijken zonder te denken, komen we in contact met een pure vorm van ervaren. Probeer het maar eens, en wees niet ontmoedigd als je nog niks bijzonders ervaart.

Er is nog een reden waarom de scheiding tussen een objectieve werkelijkheid en een subjectieve waarnemer tot een logisch onoplosbaar probleem leidt. Hoe kan het bestaan van een onafhankelijke werkelijkheid leiden tot een ervaring ervan in onze geest? Onze naïeve verklaring is dat onze zintuigen een beeld ontvangen (c.q. een geluid, geur, smaak of tastindruk) van die werkelijkheid en dat deze zintuiglijke indrukken middels elektrische impulsen via de zenuwen worden doorgestuurd naar onze hersenen, waar een min of meer getrouwe weergave van de werkelijkheid weer wordt opgebouwd. Helaas verschuift deze verklaring het probleem alleen maar naar een andere locatie: hoe wordt het neurale resultaat van dit waarnemingsproces in de hersenen terug vertaald naar een ervaring van de werkelijkheid?

Je kunt ditzelfde probleem ook op een iets andere wijze herkennen: in de hersenen vindt uitsluitend neurologische activiteit plaats. De hersenen bestaan uit cellen en zenuwbanen waar kleine elektrische stroompjes doorheen gaan. Hoe vormt deze elektrische activiteit een ervaring van bijvoorbeeld een zonsondergang? De prachtige roodgekleurde avondhemel die we buiten ons veronderstellen, moet via de zintuigen eerst omgezet worden in elektrische stroompjes voordat die in de hersenen weer aanleiding zijn tot een ervaring van een prachtige roodgekleurde avondhemel. Op welke wijze kan deze hersenactiviteit door ons ervaren worden als een echte zonsondergang? In onze hersenen is geen plaats voor een rui-

me open hemel. In onze hersenen waait het niet. Onze schedel is potdicht, er komt geen straaltje zonlicht in binnen, het is volmaakt donker in de hersenen. Het is onmiskenbaar dat een ruime open hemel, een zwoele avondwind en een rode ondergaande zon ervaringen zijn die niet feitelijk in onze hersenen kunnen plaatsvinden. Tegelijkertijd is het ons waarnemingsapparaat – onze zintuigen en hersenen – dat deze ervaring creëert in onze geest. Voeg daar nog aan toe dat belangrijke delen van de ervaring niet eens eerst in die vermeende objectieve werkelijkheid geregistreerd worden, maar er door de hersenen aan toegevoegd worden, zoals de kleurschakeringen van de zonsondergang, de beleving van ruimtelijkheid, de ervaring van de zwoele avondwind (een reactie van zenuwen in je huid op de beweging van haartjes en temperatuurverschillen). Zie je de paradox? Het kan niet, en toch gebeurt het. Onze beleving van de werkelijkheid en die werkelijkheid zelf kunnen geen twee gescheiden grootheden zijn. Maar niettemin kunnen we ons niet voorstellen dat het niet zo is.

Hoe reageer je als lezer of lezeres op deze tamelijk technische verhandeling? Word je al moe van al dit denkwerk? Wekt het aversie in je op? Dat zou niet ongewoon zijn. Onze geest heeft de neiging zich te verzetten tegen het nadenken over zichzelf. Laat deze aversie er gewoon even zijn: het is een onderdeel van het fundamentele probleem dat in dit hoofdstuk uiteengezet wordt. Verderop in dit boek zal het je duidelijker worden hoe deze puzzel in elkaar zit.

Of misschien is al dit denkwerk juist een kolfje naar je hand? Sommige mensen smullen van deze logische gedachtegangen en paradoxale puzzels. Geniet van de pret en bereid je erop voor dat je logisch denkende geest ergens in dit boek zal vastlopen in zijn eigen fundamentele aannames. Dat is nou eenmaal nodig om die fundamentele misvatting in ons denken over de werkelijkheid te leren doorzien. Hier volgt weer een contemplatie om je te helpen al deze theoretische redeneringen om te zetten in een concrete ervaring.