

## Waarnemen als ultieme intimiteit

Alexander Zöllner

*In de ultieme intimiteit van Waarneming lossen waarnemer en waargenomen object op in onbegrensd Bewustzijn dat geen ander doel kent dan te ervaren wat het Waarneemt. Ik kan niet zeggen dat 'ik' kijk, noch kan ik staande houden dat ik niet kijk want onbegrensd Bewustzijn heeft zichzelf vormgegeven als dit 'ik' dat kan kijken en zich gewaar kan zijn van Zichzelf. De waterdruppel in de oceaan herkent eindelijk zichzelf. De ultieme intimiteit van Waarnemen is niet verklaarbaar maar wel ervaarbaar op voorwaarde dat ik ook het onderscheid tussen dualiteit en non-dualiteit loslaat.*

### Wie kijkt?

"Ik zie een boom." Een eenvoudige bewering maar met het non-duale filter dat alle concepten kan reduceren tot 'Leegte' en niet werkelijk bestaand, blijft er niet veel van over. In de eerste plaats weet ik niet echt wie ik bedoel met 'ik'. Wat 'zien' precies is valt moeilijk uit te leggen, en het is feitelijk een raadsel waarom ik het object dat ik denk waar te nemen, een 'boom' noem. Einde discussie zou je verwachten. Wat valt er nog te zeggen over waarneming als dat ook een concept is net als al het andere? "Ja-maar" klinkt het zacht op de achtergrond van mijn bewustzijn. Een ja-maar dat van dieper komt dan eenvoudig de onwil om mij neer te leggen bij leegte en betekenisloosheid.

*"..the compassion is the wisdom,  
free from falling into bias, liberated from extremes."*

Deze regels uit het gedicht 'Calling the Lama from afar' van Dudjom Rinpoche openen de deur naar een subtieler begrip van non-dualiteit en zijn relatie met de 'duale' wereld als integraal onderdeel daarvan. Deze paar dichtregels zijn als een handleiding om mij te behoeden voor oordeel of een keuze tussen de duale óf de non-duale visie. Zij helpen mij om het delicate evenwicht te bewaren dat noodzakelijk is om de Dzogchen View, de staat van 'Vol-ledigheid' te kunnen zien en te ervaren.

'The Compassion is the wisdom' verwijst naar de Wijsheid die spreekt uit het grote mededogen dat geen onderscheid maakt en geen oordeel kent. Een ander woord voor deze staat van zijn is Onvoorwaardelijke Liefde die niets buiten sluit en alles dat bestaat en gebeurt, erkenning geeft als een manifestatie van het Ene Onbegrensd Bewustzijn. Vanuit Compassievolle Wijsheid is het niet moeilijk om te zien dat niet alleen aangename en verheven gedachten en het daaruit voortvloeiende gedrag, een uitdrukking zijn van dit Ene Bewustzijn, maar ook onze eventuele verwarde gedachten, negatieve gevoelens, of disfunctionele gedrag. Alles is gemaakt van dezelfde 'stuff', van puur, niet-geconditioneerd en onbegrensd Bewust Zijn, ongeacht de uiterlijke vorm.

*'Free from falling into bias, liberated from extremes'* is de sleutel om de intieme verbondenheid te kunnen zien tussen waarnemer en waarneming. Een verbondenheid die zich slechts zal openbaren nadat ik elk idee van voorkeur of afkeer achter mij gelaten heb en niet langer houvast zoek in een standpunt of een oordeel over wat ik zie of ervaar. Dat is bepaald geen dagelijkse praktijk voor ego. Zo leven is het leven van een Dzogchen Yogi, de mens die geen onderscheid meer maakt en alles herkent als DIT. Waarbij DIT niet alleen verwijst naar het onbegrensde 'Lege' Bewustzijn maar ook naar de wereld van naam en vorm. De boom is dan in laatste instantie niets anders dan Leegte maar dat betekent niet dat ik er niet lekker tegen aan kan leunen. In de Dzogchen View is het ene niet beter of meer waar dan het andere. In die zienswijze ontbreekt ook volgtijdelijkheid. De wereld van vorm komt niet voort uit de Eenheid van onbegrensd Bewustzijn maar is daar een uitdrukking van. Vorm is Leegte, Leegte is Vorm. Of zoals Sri Ramana Maharshi eens zei:

*"The world is an illusion  
Only Brahman is real,  
Brahman is de world."*

### **Niet-doen**

Als ik, in mijn wens om mij deze visie eigen te maken, mij voorneem om geen voorkeuren te koesteren of te oordelen, is dat zowel een keuze als een oordeel en ben ik dus weer terug bij af. Reizigers op de spirituele weg doen uiteindelijk allemaal dezelfde ontdekking: 'ik' kan niets doen. De enige oplossing is, zoals altijd, mijn eigen 'oplossing'. En die bestaat niet uit iets doen maar vooral niet-doen, het achterwege laten van oordelen, standpunten en keuzes omdat dit nu juist de bouwstenen zijn van datzelfde ego. Hoewel ik dus niets kan doen, kan ik wel ophouden met vasthouden aan mijn zienswijzen en mij open stellen voor de mogelijkheid om op een nieuwe manier aanwezig te zijn.

2

---

### **Niveaus van waarnemen**

Nagardjuna de Indiase leraar en filosoof komt mij hierbij te hulp. Hij onderscheidt vier niveaus van waarneming waarvan het laatste niveau zich openbaart als de ultieme intimiteit waar waarnemer en object van waarnemen vervloeien tot Eenheid.

**1<sup>e</sup> niveau van waarnemen:** Ik besta echt, evenals de wereld die ik buiten mij zie. Bijvoorbeeld: Ik zie een boom. 'Ik' en de boom neem ik waar als 'objectieve' werkelijkheid, solide, in tijd en plaats gelokaliseerd en van elkaar gescheiden. Een duale voorstelling van zaken die wij goed kennen van het Verlichtingsdenken en de Newtoniaanse natuurkunde.

**2<sup>e</sup> niveau van waarnemen:** Ik zie mijzelf en de wereld als een spel van energie, ze bestaan niet werkelijk. Het is Maya, illusie, in werkelijkheid is er alleen Leegte. Alles wat ik waarneem is louter interpretaties van mijn geest. Bijvoorbeeld: De boom die ik zie bestaat niet echt, het is een illusie, een beeld dat zich vormt in mijn mind. Er is alleen maar energie of leegte.

**3<sup>e</sup> niveau van waarnemen:** Ik herken de wereld als energie én materie. Wat ik waarneem is vormgegeven Leegte. Bijvoorbeeld, de boom die ik zie is een schijnbare manifestatie van het vormloze, tijdloze, non-lokale Zijn. Hier doet non-dualiteit zijn intrede. Leegte neemt Vorm aan als materie. Er is geen sprake van volgtijdelijkheid maar van de non-duale werkelijkheid waarin Vorm de tijdloze uitdrukking is van

Leegte. Dat is een kwantumpositie waarbij energie zich voordoet als materie en andersom. Een diep inzicht, maar het gevaar dreigt dat mijn duaal denkende mind zich hier meester van probeert te maken. Dat gebeurt zodra ik een 'denkbeeld' creëer van begrippen zoals Eenheid, Leegte of Niets en mijzelf daarmee ongemerkt de illusie bezorg dat ik non-dualiteit kan begrijpen, kan vastpakken met mijn mind. In werkelijkheid kan ik niet over 'Eenheid' of 'Niets' denken zonder eerst dualiteit te introduceren. Datzelfde geldt voor 'Leegte' waar nog bij komt dat het equivalent Shunyata in het Sanskriet naast leegte ook openheid en 'dit-heid' betekent. De werkelijke betekenis van deze begrippen overstijgt dus de beperkingen van taal die per definitie duaal van aard is en uit niets anders bestaat dan concepten, conventies, oordelen en standpunten.

**4<sup>e</sup> niveau van waarnemen:** de dubbele ontkenning van Vorm en Leegte. Op dit niveau omvat en overstijgt waarneming iedere erkenning of ontkenning en neemt daardoor definitief geen standpunt in. Hier doet conceptloos, puur en intiem waarnemen zijn intrede. "Ik kan niet zeggen dat ik die boom zie, noch dat ik geen boom zie." Of, in het kader van dit artikel; "ik kan niet zeggen dat ik iets waarneem, noch dat ik niets waarneem." Het ontbreken van een bevestiging noch ontkenning op dit niveau van waarnemen is voor ego niet alleen lastig maar ook irritant. Het ondermijnt immers het bestaan van ego zelf dat bestaat bij de gratie van bevestiging van zichzelf en de buitenwereld als een solide en in ruimte en tijd gevangen realiteit. Ego redeneert, "ik zie een boom, dus ik besta eveneens." En het is precies die behoefte aan bevestiging – gebaseerd op de goed verborgen waarheid dat ego inderdaad niet bestaat – die de grondslag is van de duale wereld van tijd en plaats en van de illusie van een zelfstandig bestaan.

Wanneer ik mij niet laat afleiden door de frustraties van ego, blijkt al snel dat dit vierde niveau van waarnemen zowel buitengewoon intrigerend als bevrijdend is. '*Free from falling into bias, libertated from extremes*' laat ik ieder houvast aan een conclusie, een standpunt of concept los en tuimel in de onbepaalde Leegte/Volheid van conceptloos gewaarzijn. Zelfbeeld verdwijnt, geschiedenis verdwijnt, tijd, plaats en richting verdwijnen en datzelfde geldt voor doel en betekenis. Paradoxaal genoeg eindigt deze opsomming niet in een troosteloze en barre Leegte of Nietsheid maar in de directe ervaring van de ongelooflijke volheid, schoonheid en gulheid van de '*Suchness*', de Dit-heid van DIT. De normale soliditeit en 'verdinging' die de duale zienswijze teweegbrengt, maakt plaats voor een verbondenheid met alles die zo intiem en volledig is dat mijn waarneming vervloeit tot 'Waarnemen' zonder afstand of tijd. 'Nu' is de enige realiteit en die openbaart zich 'als de 10.000 dingen' waar Lao Tse over schrijft: de aanraking van dit toetsenbord, de smaak van koffie, zonnestrallen tegen de muur, de muur zelf, getjilp van vogels, een voorbij rijdende auto, alles is de expressie van DIT, is niet anders dan DIT, onbegrensd Bewustzijn als Vorm. En ook ik ben DIT, precies zoals ik ben, dat is het al.

### **Ervaren**

Een andere manier van beschrijven is om simpelweg te stellen dat dit ultieme Waarnemen een functie is van het lijf met zijn zintuigen en niet van het hoofd met zijn concepten. Dit open, zintuigelijke waarnemen kenmerkt zich door een opvallende toename van intensiteit, kleurrijkheid en levendigheid en tot spontaan opbloeiende gevoelens van geluk, liefde en plezier. De ultieme intimiteit die deze

manier van waarnemen teweeg brengt openbaart ook direct dat het doel van de schepping niets anders is dan 'ervaren'. Alles wat gebeurt, alle schoonheid, alle lelijkheid, hartstocht, liefde en haat, grootmoedigheid en kleinheid, diepte en oppervlakkigheid, etc. vinden om geen andere reden plaats dan die in hun volle intensiteit te ervaren. Het onbegrensde Bewustzijn ervaart zichzelf ín al die vormen en áls die vormen, en Waarneming is haar voertuig.

Dit 'open' waarnemen is dus niet hetzelfde als neutraal kijken, zonder oordeel of waardering. Vanuit dit vierde niveau bezien zijn oordelen en kwalificaties eveneens spontane manifestaties van bewustzijn, tegelijkertijd volledig betekenisloos en van het grootste belang, omdat zij een unieke uitdrukking zijn van onbegrensd Bewustzijn in het moment. Bijvoorbeeld: de boom die ik zie is een manifestatie van vorm in het onbegrensde Bewustzijn. Maar mijn reacties op het zien van de boom (mooie boom, het is een Eik, wat staat die daar alleen, etc. ) eveneens. Ze zijn niet goed of fout, niet waardevol of waardeloos. Zij maken eveneens deel uit van onbegrensd Bewustzijn.

Puur intiem Waarnemen is '*non-meditation*', open onbevangen aanwezig zijn, terwijl ik handel en mijn handelen, reageren en denken herken als eveneens een uitdrukking van onbegrensd Bewustzijn. Dit is Waarnemen voorbij dualiteit, zonder een splitsing aan te brengen, alleen maar de stromende aard van onbegrensd Bewustzijn volgen en herkennen in de vorm van materie, gedachten, gevoelens die opkomen, even aanwezig zijn en weer verdwijnen. Als '*writing in water*' zoals dat in boeddhistische kringen wordt genoemd.

### **Skandha's**

Een ervaring opdoen met dit vierde niveau van Waarnemen is relatief eenvoudig te bewerkstelligen. De integratie daarvan – het praktiseren van de Dzogchen 'View' – in het dagelijks leven is veel lastiger. Een spirituele weg bestaat om die reden niet alleen uit meditatie maar ook uit beoefening, zelfonderzoek, toewijding, geduld en heel veel mededogen, vooral voor jezelf. Een moment van diep inzicht, heldere realisatie of puur Waarnemen, wordt bijna altijd direct gevolgd door de diep ingesleten neiging om die ervaring te conceptualiseren, te beoordelen of te ontkennen.

Om het vierde niveau van Waarnemen te beoefenen hebben we dus iets nodig, een hulpmiddel dat ons helpt om niet verdwaald te raken in het woud van oordelen en splitsingen die de mind produceert. Naast regelmatige meditaties en mindfulness oefeningen vind ik het bewust werken met de Skandha's behulpzaam om tijdens mijn dagelijkse bezigheden terug te keren bij die staat van 'open' en ultiem Waarnemen. De vijf Skandha's (Sanskriet) zijn een beschrijving van de manier waarop de mind zich een beeld vormt van de wereld en van de eigen identiteit. De Skandha's maken inzichtelijk dat het duale wereldbeeld en de 'eigen identiteit' beide constructies zijn van de mind zonder werkelijke grond. De vijf Skandha's bestaan uit:

1. Eerste contractie van het onbegrensde Bewustzijn tot een besef van 'ik', een eerste grens tussen binnen/buiten, tussen zelf en niet-zelf. "Ik ben een lichaam."

2. Voelen en gewaarwording via zintuigen. Toetsing en splitsing tussen 'ik' en niet-ik. Aftasten op basis van drie criteria: aangenaam, bedreigend of neutraal.
3. Perceptie en reactie. Voorstelling van wat waargenomen wordt op basis van vergelijking met eerdere ervaringen en reacties in de vorm van: agressie, begeerte of onverschilligheid.
4. Intenties, gedachten en gedrag. Reacties worden geladen met betekenis door toevoeging van concepten, interpretaties en verhalen afkomstig uit het 'pakhuisbewustzijn', i.e. voorgaande ervaringen en opgebouwde neigingen (karma).
5. De stroom van bewustzijn die de voorgaande cascade tot een coherente 'Gestalt' bijeen voegt tot een levendige interpretatie van wat wordt waargenomen plus een zelfbeeld en de relatie tussen die twee.

### **Backtracking**

Ik beoefen de terugkeer naar het ultieme Waarnemen op het vierde niveau door de Skandha's in omgekeerde volgorde langs te gaan. Bijvoorbeeld: met betrekking tot de boom die ik zie staan:

5<sup>e</sup> Skandha: Ik zie de boom en daarnaast duizenden andere zintuigelijke indrukken waarvan ik een klein deel interpreteer en aan de rest ga ik voorbij. Ik voeg gedachten, gevoelens, verwachtingen, herinneringen toe aan wat ik zie waardoor een rijk gevuld en schijnbaar solide beeld ontstaat van de boom in relatie tot mij.

4<sup>e</sup> Skandha: Ik zie de boom en voorzie die met interpretaties en oordelen. "Dat is een Eik, hij is al oud, staat daar wat eenzaam, hij straalt rust uit. Ik hou van eiken omdat.../ik haat eiken want...," etc.

3<sup>e</sup> Skandha: Ik zie een boom en beoordeel die op zijn betekenis voor mij. "Mooie boom/lelijke boom, geeft beschutting, boom is nuttig, veel brandhout."

2<sup>e</sup> Skandha: Boom. Buiten mij, anders dan ik, hard, groot, koud.

1<sup>e</sup> Skandha: Ik besta want daar is iets...!

Voorafgaand aan de 1<sup>e</sup> Skandha: Alles is. Onbegrensd Bewustzijn. Ik ben DAT; niet iemand.

Door op deze manier stap voor stap terug te treden uit het oerwoud van aannames, oordelen en overtuigingen, proef ik weer de open en onbegrensde staat van Zijn die aan de basis ligt van alles wat ik over mijzelf en de wereld denk en voel. In het niet-weten schuilt de oplossing en de doorgang naar mijn diepste zelf, de Leegte die tevens de bron is van puur Waarnemen en Ervaren van 'zo-zijn'.

## Colofon

Alexander Zöllner is spiritueel leraar, trainer en coach. Hij verzorgt retraites, doorgaande inspiratiegroepen en de opleiding tot Non-duaal Coach. Alexander is auteur van 'Bevroren Boeddha, gesmolten Licht. Meer informatie is te vinden op de website: [www.artoflife.nu](http://www.artoflife.nu)

