



FOTO: VORMBREKER

# DENKEN OVER BEWUSTZIJN

TEKST: ROBERT KEURNTJES

**Denken kan je uit het hier en nu halen, of het kan een instrument zijn om het bewustzijn beter te begrijpen. Niet alleen mediteren, ook nadenken kan volgens de Boeddha leiden tot juist inzicht. Filosoof Robert Keurntjes denkt deze keer over bewustzijn.**

Zoals wijzen goud onderzoeken door het te verhitten, door het te snijden en door het te wrijven, monniken zo moet mijn woord pas aangenomen worden na het onderzocht te hebben, maar niet uit respect. – de Boeddha

Juist inzicht is volgens de Boeddha het belangrijkste aspect van het spirituele pad. Het gaat over hoe je de wereld begrijpt en daardoor ook over het gebruik van je intellect. Het belang dat de Boeddha gaf aan het denken en het systematisch onderzoeken van de eigen geest, was en is nog steeds revolutionair binnen de wereld van spiritualiteit en religie. Reden waarom werkelijk iedere boeddhistische school zo veel nadruk op het denken, gezond verstand en het onderzoeken van de geest legt. De ver-

schillende scholen en tradities kunnen daarin wel een zeer eigen weg volgen. Binnen sommige monastieke theravadascholen leert men een samenvatting van de *Abhidhamma* uit het hoofd, zen heeft haar koans die tot inzicht leiden door het rationele denken juist los te laten, en Tibet nam de oude academische traditie van India over. In India kende men tot het einde van de 11e eeuw studiecentra die vergelijkbaar waren met onze universiteiten. De grootste en bekendste boeddhistische universiteit was *Nalanda* (werd in de 12e eeuw vernietigd tijdens een Turkse invasie, nvdv). De studietraditie van *Nalanda* wordt nu aan de Tibetaanse kloosteruniversiteiten, zoals het Sakya- en Drepungklooster voortgezet. Concreet ziet een dag aan een Tibetaanse kloosteruniversiteit er ongeveer als volgt uit: in de ochtend wordt er lesgegeven en worden er teksten bestudeerd, en 's middags wordt door middel van debatteren het intellectuele begrip van de studenten op de proef gesteld. De Tibetaanse studietraditie stelt drie stappen tot het verwerven van inzicht centraal: leren, denken en medite-

met je eigen denken onnodige problemen scheidt, kun je wellicht meer grip krijgen op wat je denkt. Denken kan dus uiterst zinvol zijn, ook al creëert het soms lastige hindernissen.

In tegenstelling tot wat vaak gezegd wordt over het boeddhisme (bijvoorbeeld dat je niet mag denken en dat je tijdens meditatie je hoofd moet leegmaken), worden aan het denken en de geest juist een ultiem belang toegekend. Immers, zonder geest geen verlichting!

### WAT IS ERVAREN?

De eerste edele waarheid zegt dat wij lijden ervaren en de tweede dat er een oorzaak is voor die ervaring. De twee volgende edele waarheden gaan over hoe je tot een andere ervaring – geluk in plaats van lijden – kunt komen. De vraag die dan wellicht opkomt is: 'Hoe kom je überhaupt tot een ervaring en wat speelt daarin een rol? Wat is "ervaren" en wie of wat ervaart er eigenlijk?'

Zodra we hiermee aan de slag gaan, komen we uit bij vragen over de ware aard van ons bewustzijn en de ware aard van datgene wat we als de werkelijkheid gewaarworden. Bewustzijn zorgt er in ieder geval voor dat wij kunnen ervaren. Hoe meer je dan ook begrijpt van de relatie tussen bewustzijn en ervaring, hoe beter je de manier waarop je iets ervaart in goede banen kunt leren leiden.

We hebben al een idee (of vooronderstelling) van wat bewustzijn is. Maar klopt

ons idee hierover wel? Zo hebben we doorgaans de neiging onszelf met ons bewustzijn te identificeren en het bewustzijn te zien als een werkelijk bestaand ding. Dat verklaart ook het hardnekkige geloof in een ziel, een bewustzijn dat de wereld waarneemt en na de dood verhuist naar een volgend lichaam. Wat het bijzonder lastig maakt, is dat bewustzijn zichzelf niet kan waarnemen.

Omdat we ons bewust zijn van de wereld om ons heen, gaan we ervan uit dat er een bewustzijn is. Net zoals we ervan uitgaan dat we ogen hebben, ook al kunnen we ze alleen in de spiegel zien. Omdat we het bewustzijn niet rechtstreeks kunnen waarnemen, rest ons niets anders dan te proberen er via denken en meditatie achter te komen wat de ware aard van bewustzijn is.

Dat dit niet gemakkelijk is, blijkt onder meer uit de studieduur van de opleidingen aan de Tibetaanse kloosteruniversiteiten. Vier verschillende filosofische scholen of systemen vertegenwoordigen de ontwikkelingsstadia in het denken over bewustzijn en werkelijkheid. Deze filosofische scholen worden niet als op zichzelf staande systemen gezien maar worden bestudeerd in hun onderlinge

## 'OMDAT WE ONS BEWUST ZIJN VAN DE WERELD OM ONS HEEN, GAAN WE ERVAN UIT DAT ER EEN BEWUSTZIJN IS'

ren. Deze drie cruciale stappen steunen op de boeddhistische stelling dat ware kennis of juist inzicht enkel verworven kan worden via meditatie en via waarneming en/of geldige redenering. Directe of zuiver zintuiglijke waarneming is echter zo goed als onmogelijk. In principe nemen we altijd 'iets' waar. Als wij naar een stoel kijken zien wij strikt genomen visueel alleen kleur en vorm. We interpreteren onze waarneming echter meteen als 'stoel'. 'Stoel' is dus eigenlijk geen zintuiglijk gegeven maar veeleer een toekenning. Het is daarom ook belangrijk een andere weg naar juist inzicht te bewandelen: het denkvermogen. Niet iedereen ziet de zin van al dat denken in, en sommigen vinden zelfs dat juist in het denken het probleem ligt. Het is immers het denken dat ons uit het hier en nu haalt, omdat we er een wereld van concepten mee creëren die we vervolgens ten onrechte voor de werkelijkheid houden. Toch is denken op zich neutraal en het is bovendien iets dat we hoe dan ook doen. De paradox is dat denken je kan doen geloven in problemen die er niet zijn, terwijl het je tegelijkertijd ook kan helpen te begrijpen hoe je dat doet. En als je eenmaal weet hoe je

samenhang. Je begint bij de *Vaibhashika* waarna je je vervolgens verdiept in de *Sautrantika*, de *Cittamatra* of *Yogacara* en ten slotte in de *Madhyamika*, waarmee je inzicht zich nog verder verdiept. De *Vaibhashika* behandelt het inzicht in de relatie tussen zintuigen en bewustzijn. Pas als je die relatie werkelijk hebt weten te doorgronden, kun je begrijpen wat er bedoeld wordt wanneer ze in de *Cittamatra* zeggen dat wat wij als werkelijkheid ervaren zich louter in ons bewustzijn afspeelt. Als je alleen de *Cittamatra* bestudeert zou je uit het oog kunnen verliezen dat er wel degelijk een materiële wereld aan ten grondslag ligt. We zijn niet een in het niets zwevend bewustzijn. Dit is voor de meesten onder ons een ondoorgrondelijke hypothese. Volgens de Tibetaanse school kun je dit pas werkelijk begrijpen en tot groot inzicht komen, als je ieder systeem dat vertegenwoordigd wordt door de vier hierboven genoemde systemen doorlopen, doordacht en begrepen hebt. Daarnaast is het ook de bedoeling je inzichten hieromtrent te toetsen aan je eigen ervaring en door middel van meditatie.

#### SUSAN BLACKMORE

Een voorbeeld van denken over bewustzijn en geest binnen een heel andere traditie, die van zen, wordt door de psychologe Susan Blackmore in haar onlangs vertaalde boek *Het mysterie van het bewustzijn* (zie pagina 24) op een mooie en verhelderende manier beschreven. In het boek schetst Blackmore haar worsteling met vragen als ‘Wie stelt de vraag?’ en ‘Ben ik me nu bewust?’ Ook koans passeren de revue. Blackmore plaatst zich met haar onderzoek in het midden van twee uitersten: aan de ene kant het beoefenen van zen – het rechtstreeks met de geest of boeddhanatuur in contact treden door juist in meditatie het logische denken volledig los te laten – en aan de andere kant rationeel, wetenschappelijk denken. Blackmore balanceert dus voortdurend tussen denken over de aard van de ervaring en eigen ervaringsonderzoek door middel van meditatie. Ze beschrijft een interessante zoektocht die laat zien hoe denken en mediteren samen tot inzicht kunnen leiden. Aan het einde van het boek laat Blackmore haar zenleraar aan het woord, die haar waarschuwt voor het verlies van haar openheid als ze voortdurend bezig blijft met het testen van hypothesen. Als je gaat mediteren met een open houding en kijkt naar wat zich aan je voordoet, herken je misschien niet waar je naar kijkt. Als je wel weet waar je naar kijkt, en daar dan intellectueel doorwrochte hypothesen op loslaat, riskeer je daarentegen het wezenlijke van je ervaring te missen.

#### BEWUSTZIJN ALS PROCES

Wat vooral van belang is om te begrijpen, is dat bewustzijn geen ding is. Als je ernaar op zoek gaat zul je het nergens vinden. Vandaag de dag wordt er hard gezocht in het brein, maar tot nu toe worden er hooguit hersenprocessen gevonden. Bewustzijn en ervaringen vind je er niet, die zijn exclusief voorbehouden aan degene die ervaart. Weer anderen zoeken bewustzijn buiten het brein maar ook daar wordt het vooralsnog niet gevonden. Het enige wat iedereen kan vinden is dat waar je je zelf bewust van bent. Bewustzijn is dan ook veel meer een functie, of een proces. Het is onze manier van in de wereld zijn: met zintuigen, gevoelens, onderscheidingsvermogen, motivaties en bewustzijn. Die functies samen maken wie we zijn. Ons ‘ik’ is samengesteld vanuit de ervaring. Het bestaat als een proces net zoals ons ‘bewustzijn’: er is geen bewustzijn op zich en geen vast ik op zich, maar er zijn bewuste ervaringen die ons het idee geven dat wij zelfstandig bestaan. Gelukkig zijn ons al veel boeddhisten voorgegaan in het

‘NIET IEDEREEN ZIET DE ZIN VAN AL DAT DENKEN IN, EN SOMMIGEN VINDEN ZELFS DAT JUÏST IN HET DENKEN HET PROBLEEM LIGT’

nadenken over bewustzijn, waardoor we het wiel niet helemaal opnieuw uit hoeven te vinden. Toch is het noodzakelijk om tot een werkelijk nieuw of verruimend inzicht te komen, dat je zelf de weg op gaat van denken, begrijpen en in meditatie onderzoeken. Alleen jijzelf kunt je ervaringen toetsen op het meditatiekussen en in je dagelijkse leven. Enkel wat zelf doorvoeld en begrepen is, levert volgens de boeddhistische leer waardevol inzicht en eventueel wijsheid op. Nieuw inzicht kan je de wereld met heel andere ogen laten zien. 🍏

*Robert Keurntjes is boeddhistisch filosoof en houdt zich bezig met vragen rond bewustzijn, werkelijkheidsbeleving en de relatie tussen boeddhisme en wetenschap. Hij heeft een praktijk als filosoof.*

 [www.robertkeurntjes.nl](http://www.robertkeurntjes.nl)  
[www.tarab-instituut.nl](http://www.tarab-instituut.nl)