

Twee metaforen

“Lopen over ijsschotsen”

Doordat we deze mentale beweging van ego-identificatie heel snel in elk ervaringsmoment opnieuw uitvoeren, ontstaat toch de suggestie van een zekere continuïteit en stabiliteit: het gevoel dat dit 'ik' er altijd is en iets vast is, al is het dan ook nooit hetzelfde. We kunnen het vergelijken met het lopen over ijsschotsen: we moeten niet te lang op een schots blijven staan, want dan zinkt ze; we moeten gauw op een andere ijsschots overstappen en op die manier houden we de suggestie van vaste grond onder de voeten gaande.

Deze eerste twee mentale bewegingen - de dualistische breuk en ego-identificatie - constitueren samen het verschijnen in onze werkelijkheidsbeleving van ego als een ding of object. En daaromheen ligt dan de wereld van de verschijnselen. We kunnen deze twee bewegingen samen dan ook aanduiden als object-formatie; als de mentale beweging, die het 'ik' als ding in onze zelfbeleving doet ontstaan. Dit bijzondere ding noemen we dan wat plechtig het subject.

“De zwemmer”

Een metafoor die deze twee bewegingen samen wellicht wat kan verhelderen, is de volgende. Het proces van het angstige zoeken naar een houvast, kunnen we vergelijken met het zich vastgrijpen aan een stuk drijfhout uit angst dat we niet kunnen zwemmen. Wanneer we - terecht gekomen in de wijde oceaan van de ervaring - niet denken te kunnen zwemmen, grijpen we ons vast aan wat we kunnen vinden. Volgens deze metafoor grijpen we ons vast aan wat we denken dat een stuk drijfhout is of een vlot. Maar in feite grijpen we ons vast aan onze eigen ledematen en dat maakt het zwemmen enorm moeilijk. Uit angst dat we niet kunnen zwemmen, grijpen we ons vast aan onszelf en ervaren dat we inderdaad nauwelijks kunnen zwemmen, zodat onze angst verder wordt gevoed, waardoor we onszelf nog steviger vastgrijpen. Verdrinken zullen we niet, omdat we in feite kunnen zwemmen.

Als het water ons aan de lippen komt te staan, laten we dan ook noodgedwongen ons 'vlot' (dat wil zeggen onze ledematen) los. Op dat moment bestaat de mogelijkheid dat we onze situatie onderkennen en beseffen dat we kunnen zwemmen, dat we geen vlot nodig hebben, dat onze angst ongegrond was en dat het vlot zelfs helemaal niet bestaat. Maar ook is het mogelijk, dat we menen juist heel intelligent met ons vermeende vlot om te zijn gegaan. We hebben, door het drijfhout even los te laten en het daarna weer op een wat andere manier vast te grijpen, het toch maar weer geklaard! We zijn er weer in geslaagd ons drijvende te houden, dankzij het drijfvermogen van het bout en onze vaardigheid om daar ons voordeel mee te doen!

Het zich steeds weer vastklampen aan het drijfhout is hier natuurlijk een metafoor voor ego. Ze maakt duidelijk dat ego een mentale activiteit is, die als ding wordt beleefd. De zwemmer is onze geest, die als zij gaat in de richting van het ontwikkelen van ego, zich vastgrijpt aan zichzelf. En de oceaan staat hier voor de wereld van de verschijnselen, in relatie tot ego, dit stuk drijfhout.

In de contemplatieve psychologie zijn subject en object dus geen vaste gegevens, maar ze zijn het steeds weer wisselende resultaat van de manier waarop we de open ruimte in tweeën klieven, in 'ik hier' en 'dat daar'. We kunnen deze mentale beweging ook typeren als een beweging, die alle (innerlijke en uiterlijke) verschijnselen tot objecten, tot dingen probeert te maken, waaraan houvast kan worden ontleend: ze scheidt de suggestie van het 'ik' als ding in relatie tot de andere dingen in de werkelijkheid.

Bron: Geselecteerde stukjes uit: Hoofdstuk 3 uit "De verborgen bloei" van Han de Wit)