

Het leven als een groot experiment (Bodhtv)

We gaan naar school of naar het werk. We komen thuis en eten. We gaan sporten of op de bank zitten. En zo gaat het maar door, week in week uit. We leven in patronen. Maar waarom eigenlijk en hoe bewust kiezen we onze routines?

Op het moment dat ik me dit afvraag kijk ik uit het raam. Ik zie auto's voorbij komen en een vogel op een tak landen. Twee beelden. Maar wat zeggen ze? Waarom zijn ze er? Of bedenk ik me dat ze er zijn? Nee, ik word niet gek, maar wordt even overvallen door de vraag waarom we hier op deze 'fucking' planeet rondlopen. Want wat is dat eigenlijk, die 'werkelijkheid' waarin we leven en waarover we met zijn allen praten en nadenken?

Het experimentator effect

In dezelfde week dat ik me dit afvraag ben ik ook aan het lezen in het boek Het experimentator effect. Op zoek naar scheurtjes in de werkelijkheid van Peter Vrijdag. Deze schrijver stelde zich een soortgelijke vraag, met betrekking tot de werkelijkheid, getuige de flaptekst van het boek:

"Onze werkelijkheid... We ruiken, voelen, horen, zien en proeven `m, maar bestaat hij eigenlijk wel? Wat is écht en wat beelden we ons in?"

Heb je ook wel eens een periode waarin niets lijkt te lukken? Vast wel. Je hebt de neiging om negatief te denken en alles lijkt tegen te zitten. Maar heb je er wel eens bij stil gestaan dat er een verband tussen die twee zou kunnen zijn? De schrijver Peter Vrijdag bemerkte tijdens een negatieve periode dat de 'ongelukjes' niet uit de lucht komen vallen. Zo schrijft hij op zijn website:

"Alles zat me tegen. Het vreemde was dat ik alles wat me overkwam van tevoren al een keer had gedacht. De tegenslagen kwamen daarna dus niet echt als een verrassing. Na een poosje begon het me wel op te vallen: waarom kwam de werkelijkheid zo overeen met mijn denken? Ben ik zo goed in het voorspellen van de toekomst, of hebben mijn gedachten er iets mee te maken?"

Scheppende gedachten

Volgens Peter Vrijdag is de fysieke werkelijkheid niet iets wat buiten jou en los van jezelf bestaat. Kijk om je heen. De wereld waarin je loopt, zit, staat ben je zelf:

"Materie kan opduiken of veranderen omdat je kijkt, ziektes genezen of ontstaan omdat je dat waarschijnlijk vindt, waanbeelden, vooroordelen en psychoses, zelfs de tijd, leeftijd en het verleden zijn wat je ervan verwacht. De fysieke werkelijkheid is een hele slimme illusie van ons eigen brein."

In Vrijdags filosofie heeft de gedachte een scheppende kracht. De onderzoeker, het subject, heeft invloed op de werkelijkheid. Dat verklaart wellicht ook de titel: wij zijn geen vaststaand onderdeel van de werkelijkheid, maar zijn als onderzoekers in een constant voortdurend experiment. De werkelijkheid staat dus niet vast. Laten we dit even proberen wat concreter te maken.

Synchroniciteit

Ieder van ons kent vast wel het zogenaamde 'placebo effect'. We denken dat iets een medicijn is en het werkt. Terwijl er geen werkzame stoffen in zitten. Dus wat wij denken heeft aantoonbaar invloed op hoe we ons voelen. Een ander voorbeeld is het hypnose effect. Ik heb mensen onder hypnose zien genieten van een heerlijke sappige sinaasappel, terwijl ze in feite een zure citroen aten. Voor hen was de werkelijkheid gelijk aan wat zij aanzagen voor de werkelijkheid. Over toeval gesproken. Heb je wel eens de ervaring gehad dat je aan een bepaald probleem of oplossing dacht om er vervolgens iets over te zien of te horen? Of dat je aan iemand dacht, waarop een moment later die persoon belt. Jung noemde introduceerde de term 'synchroniciteit' om dit fenomeen te duiden. Zo was ik de dag dat ik dit schreef met een ingewikkeld dossier op het werk bezig. Ik kwam er niet helemaal uit. Op het moment dat ik aan iemand dacht om te raadplegen, nam die persoon zelf contact met me op. Volgens de auteur HP Vrijdag komt dit omdat je krijgt wat je onderbewustzijn verwacht, waar je op hoopt, of waar je bang voor bent. Zo schrijft hij in een artikel in Het Boeddhistisch Dagblad:

"Een boeddhist zal nooit zeggen: wat toevallig! Die denkt: wat betekent het dat dit nu gebeurt? Je hoeft je dat natuurlijk niet bij alles af te vragen, maar als sommige dingen je steeds maar blijven overkomen, dan zou je je weleens af kunnen vragen: waarom? Misschien probeert je onderbewustzijn je iets duidelijk te maken."

In wat voor werkelijkheid leven we? En hoe zit de 'fucking' planeet nou elkaar? Antwoorden op die vragen heb ik niet gekregen na het lezen van dit boek. Sterker nog, ik heb alleen maar meer vragen. Zoals de schrijver het zelf al treffend verwoordt:

"Ik kan me voorstellen dat u zich licht zeeziek voelt na het lezen van dit boek." Toch heeft het boek me wel een zekere overtuiging gegeven. Wij zijn niet allemaal makke lammetjes in de wereldse weide. De werkelijkheid richt zich naar wat wij denken, op een onbewust niveau. We zijn niet aan ons lot overgelaten. Alles wordt gevormd door de geest. Adem de wereld dus in en uit. Jij bent de werkelijkheid.

Waar ik tegelijkertijd van overtuigd ben geraakt is dat we eigenlijk helemaal niets weten, als er niets is dat vastligt. Is dat niet bevrijdend? Het idee van jezelf overboord gooien? Om je niet te gedragen volgens dat idee of naar wat anderen van je denken. Maar het leven onderzoeken, als één groot experiment. Het te doorleven, zonder te denken dat je nu dan eindelijk begrijpt hoe de wereld in elkaar zit. Want dat zullen wij als mensen nooit weten.

Recensie door Jeroen Maas op Bodhitv.nl