

# Ik besta niet. Of toch wel?

Het boeddhisme gaat uit van de gedachte dat het 'ik' niet bestaat. Makkelijk gezegd, maar wat wordt ermee bedoeld? En hoe kun je dat niet-bestaan ervaren?

MARTE KAAAN

Tegenwoordig zit half Nederland in lotushouding gevouwen om zich te verdiepen in een of andere vorm van boeddhisme. Een terugkerend element in die zoektocht naar 'spirituele verlichting' is het aanvaarden en ervaren van non-dualisme. Dat betekent zoveel als dat elke waargenomen tweedeling schijn is, of het nu gaat om het onderscheid tussen man en vrouw, jezelf en de ander, goed en kwaad.

In essentie is alles één.

Een logische gevolgtrekking van die gedachte is dat het 'ik' een illusie is. En tijdens meditatie doen veel mensen hard hun best om juist dát te proberen te doorleven. Om te voelen dat het ik niet bestaat. Maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Proberen te begrijpen dat je niet bestaat is misschien een spannende denkoefening, maar het idee staat mijlenver af van de ervaring. Als je geliefde het achter je rug aanlegt met je beste vriendin, dan bestaat er wel degelijk een ik, en nog wel eentje die de ander het liefst met een hard voorwerp op het hoofd zou slaan. Wat wordt er nu precies bedoeld met de illusie van het zelf, de veronderstelling dat 'ik' niet bestaat?

In het boek *The Ego Trick* ontrafelt de Britse filosoof Julian Baggini het probleem. Centraal in zijn betoog staat dat een mens geen vaste kern heeft en dat de manifestatie van het zelf voortvloeit uit een bundeling van mentale, neurologische en fysiologische processen. Een bizarre, maar zeer verhelderende illustratie hiervan is het 'Cotard Syndroom' waarbij mensen denken dat sommige delen van hun lichaam niet bestaan. Soms denken ze zelfs dat ze helemaal niet bestaan. Een patiënt met dit syndroom kan je

zijn levensgeschiedenis vertellen en er tegelijkertijd van overtuigd zijn dat ze er niet is. En patiënten met temporaallob-epilepsie kunnen momenten hebben waarop ze de wereld om hen heen als echt ervaren, maar niet meer weten wie ze zijn. Ze zijn egoloos. De staat die mensen hopen te bereiken door spirituele discipline kan dus door een *freak pathology* worden veroorzaakt, schrijft Baggini.

Er bestaat dus geen 'parel van het zelf' waarin je identiteit besloten ligt, het lichaam. Je hersenen en je geheugen bepalen wie je bent. Er is bovendien geen bewijs voor het bestaan van een immateriële ziel. Een ander belangrijk kenmerk van de ervaring van een eenheid van een persoon is dat het robuust en fragiel tegelijk is: een dement persoon is zijn autobiografische zelf kwijt, maar heeft tegelijk een aantal kernachtige elementen van zijn karakter behouden.

Wat betreft de sociale context merkt Baggini op dat ondanks de grote impact op de wijze waarop we onszelf ervaren, de ervaring van jezelf een intern en psychologisch fenomeen is. Denk aan een vrouw die haar hele leven lang voelt dat ze een man is, ook al wordt ze als een vrouw behandeld. De ervaring van de eenheid van 'ik' is psychologisch.

Tegelijkertijd is die 'ik' niet vast te pinnen. Leg dit stuk even opzij en probeer jezelf te ontwaren tussen je gevoelens, gedachten, herinneringen en ervaringen. Voor de meesten zal dit een onmogelijke opdracht zijn. De reden hiervoor is wat de filosoof Gilbert Ryle de '*systematic elusiveness of I*' noemt: we kunnen niet object en subject tegelijk zijn. Het is hetzelfde als met het nu, legt Baggini uit. Het moment dat je je er bewust van bent, is het alweer verdwenen. En zo is

FOTO CORBIS

het ook met ervaren van jezelf: het moment dat je je volledig bewust bent van jezelf, verandert de ervaring die je probeert te observeren.

Als kind probeerde ik mezelf te horen denken. Ik herinnerde me dat ik kon denken zonder me bewust te zijn van dat denken: dan zou ik dat toch ook moeten kunnen meemaken. Het is me nooit gelukt. Jezelf waarnemen in de warboel van je ervaring is even onmogelijk als jezelf vanachter bespringen.

Onze geest – *mind* – is een aaneenschakeling van gewaarwordingen, en jij, het ding dat die gewaarwordingen heeft, valt daarmee samen.

## Je hersenen en je geheugen bepalen wie je bent. Een 'parel van het zelf' bestaat niet

Ik is een werkwoord. Vergelijk het concept ik met liefde. Liefde wordt gebruikt als een zelfstandig naamwoord, maar het is geen concreet ding. Liefde is ongrijpbaar en een product van talloze fysieke en mentale processen. Dat geldt ook voor de geest, voor de psychologische ervaring een eenheid te zijn, een ik. En dat is de kern van de Ego Trick, schrijft Baggini: een gevoel van eenheid te creëren uit een chaotisch samenspel van gedachten, herinneringen, gevoelens en ervaringen in een brein zonder centrale controle. De truc werkt en de ervaring van een ik is dus wel degelijk reëel. We gaan alleen de mist in wanneer we denken dat er een eenheid

ten grondslag ligt aan dit ik.

Deze redenering sluit aan bij de illusie van het zelf uit het boeddhisme, aldus Stephen Batchelor, een atheïstische boeddhist en schrijver van *Buddhism without Belief*. De leer van de Boeddha draait om de manier waarop we proberen om te gaan met de wijze waarop de wereld zich aan ons presenteert. Het bestaan is niks anders dan een open veld waarin veranderende en met elkaar samenhangende gebeurtenissen plaatsvinden. Daarbij is er wel degelijk een ik die dat allemaal ervaart, maar dat ik is simpelweg dat wat we van onszelf maken. Zoals timmerlieden hout bewerken, zo creëren verstandige mensen zichzelf. Dat gebeurt heel recht toe recht aan: door gedrag – karma. Daar is weinig transcendent aan. Oftewel: niet het zelf is een illusie, maar de gedachte dat dit zelf een onveranderlijke, eeuwige kern heeft.

Baggini vergelijkt het met de illusie van de desktop op je computer. Er bestaan geen nette blauwe mapjes in je computer waar je documenten in zijn opgeborgen. Aan die illusie van orde liggen talloze ingewikkelde technische processen ten grondslag waar je geen weet van hebt. *User illusion* heet dat, en zo zou je de ervaring van het zelf ook kunnen beschouwen: het zelf is een werkbare constructie die veel minder coherent en eenduidig in elkaar steekt dan je ervaring je vertelt.

Wanneer je die illusie af en toe weet door te prikken, ben je in staat jezelf en anderen niet al te serieus te nemen. Je ziet alles – emoties, gedachten, ervaringen, herinneringen – voor wat het is: de zoveelste verschijning die zich aan je voordoet en die weer zal verdwijnen. Ik denk dat ik ben, dus ik ben.