

Waarnemen

Achtergrondinformatie

De waarnemer is in de spirituele tradities al duizenden jaren een onderwerp van aandacht en studie. Zo wordt bijv. in de Yoga Sutras in sutra 4.20 al beschreven dat “the mind and its objects cannot be known simultaneously”. In andere woorden: je kunt je bewust zijn van je “mind”, ofwel van de “objects” (gedachten, gevoelens), maar niet allebei op hetzelfde moment.

Dit is een inzicht dat de basis vormt voor talloze meditatietechnieken. We vinden het tegenwoordig ook terug in mindfulness.

Jan Janssen omschrijft de waarnemer als volgt (p. 18): “...De neutrale waarnemer (NW) is een faculteit van de geest die zonder oordeel observeert wat er gebeurt in de innerlijke en uiterlijke wereld die we kunnen waarnemen. Hij registreert gewoon alle zintuiglijke prikkels, zonder deze waarnemingen, gewaarwordingen en ervaringen te kleuren met enige voorkeur of afkeer...”

Hij legt vervolgens uit dat dit soms makkelijk is maar soms ook moeilijk. In die delen van ons leven waar we moeite hebben, voegen we al snel emotionele lading toe aan wat we waarnemen. Dan nemen we niet meer waar en kunnen onszelf daarin verliezen.

Jezelf Waarnemen

Waarnemen is een basisvaardigheid met een enorm potentieel. Het goed waarnemen van jezelf geeft de mogelijkheid om te kiezen. En keuze geeft vrijheid. Een voorbeeld om dit duidelijk te maken.

Midden in een leuk gesprek, zegt je partner iets wat al vaak gezegd is en wat voor jou kwetsend is. Je denkt “*daar gaan we weer, elke keer die oude koeien ...*” en je voelt van binnen de woede opborrelen. Tot nu toe liep zo’n gesprek bijna standaard uit op een woordenwisseling (of erger).

Maar nu denk je aan je waarnemer. Je stelt jezelf de vraag “*wat is er nu in mij?*” en op dat moment voel je pijn. Je merkt dat die pijn eigenlijk oud is, verbonden met een ervaring van vroeger. En je voelt dat je een keuze hebt:

- je partner de schuld geven van de pijn en in verdediging gaan (of de aanval kiezen en je partner kleineren)
- met positieve intentie kiezen voor het zelf ervaren van de pijn; je geeft je partner niet de schuld; je zou eventueel kunnen uitleggen waarom de opmerking pijn doet en zo in contact blijven met je partner en met jezelf

De waarnemer is objectief, neutraal, zonder oordeel en heeft geen belangen. De waarnemer observeert wat er is, wat je voelt, wat je denkt, wat je doet. Het is de schijnwerper naar binnen richten en niet naar buiten. Het is in essentie jezelf voelen en het gevoel bekijken zonder in het gevoel te gaan.

De waarnemer geeft macht: je hebt nu de keuze om niet door je gevoelens gegijzeld te worden. Je kunt uit de vicieuze cirkel stappen. Je voelt wel, maar je neemt waar dat je voelt en je kunt daar onderscheid tussen maken. Je kunt dan zelfs bittere tranen van

verdriet huilen en waarnemen dat je dat doet. Je kunt je woede voelen en kiezen wat je daarmee in het moment doet.