

De golven van bewustzijn

De essentie van water is 'natheid'. Water zelf heeft geen karakteristieken. Het krijgt karakteristieken als het een bepaalde vorm aanneemt, als het bijvoorbeeld stroomt in een rivierbedding of in een beekje, of in een glas wordt gegoten. Maar water zelf is karakteristiekloos, en de essentie ervan is natheid.

Wanneer water verzameld is, zoals in de zee, en door de omstandigheden de wind gaat waaien, dan worden golven gevormd. Het water neemt vorm aan. En afhankelijk van de omstandigheden zijn die golven woest en hoog, kalm en klein, stijl of breed, noem maar op. Er is een eindeloze variatie aan golfvormen. Maar hoe de golf ook is, het is gevormd uit hetzelfde water dus de essentie van elke golf is de essentie van water, en dat is de natheid. Dus we kunnen zeggen dat in essentie alle golven gelijk zijn.

De essentie van ons bewustzijn is weten. Het bewustzijn zelf heeft geen karakteristieken. Het is vormloos zoals het water. Maar door uiterlijke of innerlijke omstandigheden neemt het bewustzijn vormen aan zoals bijvoorbeeld de vormen van emoties die soms heftig kunnen zijn of kalm, blij of boos, opgewonden of sereen, noem maar op. Maar welke emotie er ook is, het is gevormd uit hetzelfde bewustzijn dus de essentie van elke emotie – of het nu boosheid is of blijheid – is de essentie van bewustzijn en dat is weten. Dus we kunnen zeggen dat in essentie alle emoties gelijk zijn.

De kracht besloten in de golven kan soms zo groot zijn dat we in ze worden opgenomen en meegesleurd worden om verder weg weer boven te komen, op het strand geworpen te worden, of even kopje onder te gaan.

Hoe vergelijkbaar is het met onze emoties. De kracht kan soms zo groot zijn dat we meegesleurd worden. We kunnen erdoor bevangen raken. Onze beoefening is een waarin we leren te zien dat welke emotie er ook is, het is eenvoudigweg bewustzijn met de essentie van 'weten'. De golven van emoties komen en gaan omdat de omstandigheden steeds weer veranderen, buiten onszelf, in onszelf.

Dus kunnen we een emotie laten komen en gaan en het herkennen als bewustzijn dat door de omstandigheden even die vorm aanneemt? En niet alleen emoties maar alle vormen – ook gedachten en zintuiglijke ervaringen -, hoe verschillend ze ook mogen zijn, zijn gevormd uit hetzelfde bewustzijn en zijn dus in essentie gelijk aan elkaar.

Hoe meer we dit gaan zien, hoe meer we onbevangen kunnen blijven, hoe meer we kunnen verzachten en ontspannen terwijl de golf van bewustzijn zich in een vorm manifesteert. Het is wat de Boeddha 'gelijkmoedigheid' noemde. Hij bedoelde niet gelijkmoedigheid als een emotie, maar gelijkmoedigheid als een houding naar hoe de dingen even zijn want elke vorm is inherent onbestendig, net zoals een golf op de zee maar even bestaat.

Zie het opnieuw en opnieuw. Blijf verzachten en ontspannen en laat ook steeds weer los, zodat het bewustzijn ook steeds weer vrij is. Vrij om elke vorm aan te nemen in relatie met de omstandigheden. Want dat het vorm aanneemt is in zichzelf niet goed of verkeerd, zelfs als het een emotie van boosheid betreft. Het is het gevangen raken, het vereenzelvigen ermee en daarmee het verliezen van de gelijkmoedigheid en het inzicht, dat zo vaak ons probleem is.

* * * * *

Eerw. Baldwin Schreurs
Woensdag 11 januari 2023