

## Ons beeldloze zelf

Het beeld wat we van onszelf hebben is een beeld die ons is aangereikt door de wereld, door anderen, door gebeurtenissen in het leven, door ons lichaam. En omdat de dingen veranderlijk zijn is dat beeld wat ons steeds weer wordt aangereikt niet stabiel. Vandaag worden we misschien geprezen en morgen hebben we het al weer fout gedaan. In de ogen van de ene ben je een tof persoon en in de ogen van de ander ben je misschien iemand die beter vermeden kan worden. Zo gaat het al ons hele leven, vanaf onze jeugd. Het beeld dat we van onszelf iedere keer hebben, het beeld dat we als het ware destilleren uit wat er gebeurt in de wereld en de meningen die anderen over ons hebben, varieert naargelang. Soms is het positief, maar vaak is het wat negatief of misschien heel negatief. Je kan zeggen zolang we onszelf niet werkelijk kennen is het beeld dat we van onszelf hebben afhankelijk van de wereld, van anderen.

Onze meditatie is het zitten en het loslaten van elk beeld dat je over jezelf hebt, elke mening, elk verhaal, elk oordeel. Het is jezelf ten diepste leren kennen door direct te kijken. Als het ware met je eigen ogen, je innerlijke ogen. Het is daarom dat we in de meditatie de dingen die ons bezig houden laten gaan want dat scheidt de gelegenheid om onszelf direct waar te nemen voorbij elk beeld, elk woord, zelfs elke emotie want ook de emoties zijn eigenlijk de wereld. We kijken zelfs voorbij dit lichaam van ons want ook het lichaam is in zekere zin de wereld. Het verandert; de ene dag voelt het goed, de andere dag minder. Maar kijk diep in jezelf en je vindt jezelf beeldloos, woordeloos, emotieloos. Je vindt jezelf als een kalmte, een stilte, een vrede, als een hart van liefde, van vriendelijkheid, van geduld.

We verliezen het steeds weer of we merken het niet op omdat we steeds weer vasthouden aan het beeld dat we destilleren uit wat gebeurt in de wereld. En dat is logisch, we zijn groepsdieren. We willen bij de groep horen dus de meningen van andere tellen voor ons, we willen erbij horen. Maar in het zitten nu laten we dit allemaal gaan want wanneer we onszelf werkelijk vinden zal dat bepalen hoe we naar de wereld kijken, naar de anderen, naar wat er plaatsvindt, naar ons lichaam. Die dingen golven allemaal: zijn soms mooi en lelijk, positief, negatief, vrolijk, triest. Maar als je jezelf werkelijk gevonden hebt sta je in een veld van kalmte en stabiliteit, van mededogen en wijsheid zoals het boeddhisme zegt en golf je niet mee en kan je daardoor effectief handelen. Juist omdat je vrij bent van elk beeld, en dus elke mening, elk oordeel.

Jezelf zien is een pad. Eerwaarde meester Jiyu, de oprichtster van onze orde, noemde het soms 'het pellen van de ui'. Je laat een beeld over jezelf gaan en je vindt een subtieler beeld waar je nog aan vasthoudt. En laat ook dat gaan. Wanneer je het helemaal hebt afgepeld vind je waarlijk jezelf, maar het draagt geen beeld in zich, het draagt geen overtuiging in zich. Het is een aanwezigheid die open en vrij is, kalm en rustig, met mededogen en liefde gevuld voor jezelf, voor de ander, voor de wereld.

\* \* \* \* \*

*Eerw. Baldwin Schreurs  
Woensdag 8 februari 2023*