

## De compleetheid van anderen en jezelf

In elke relatie die we met een ander hebben toont zich een kant van ons. Met vrienden zijn we 'een vriend', met kinderen zijn we 'de ouder', in de relatie zijn we 'de partner', bij de dokter zijn we 'de patiënt' en op de sportclub zijn we 'de teamspeler', noem maar op. Steeds weer een andere kant die we van onszelf tonen in de verschillende relaties. Elke kant brengt ook zijn gemoedstoestand en zijn emoties mee. Tegen je collega's op het werk ben je anders dan thuis tegen je partner of tegen je hond. Het voelt anders, je ervaart het anders. Misschien is het op het werk soms spannend, bij vrienden op de sportclub juist heel uitgelaten en bij de tandarts ben je misschien lichtelijk nerveus.

In elke relatie staat één kant van onszelf in het licht en ook de emoties die daarbij horen. De rest is aanwezig maar als het ware in de coulisse. Wat in het licht staat, staat midden op het toneel. En dan verandert de situatie. Dan is er weer een nieuwe relatie die we aangaan met een persoon, een ander, en dan toont zich weer een ander aspect van onszelf. En zo is het ook natuurlijk bij die ander.

We zijn een beetje zoals het Boeddhabeeld, aan de voorkant belicht, de rest is in het donker. Zouden we het Boeddhabeeld lichtjes draaien, zeg honderdtachtig graden, dan zien we de achterkant van de Boeddha. Zijn gezicht is dan in het donker, in het duister, en dat geeft een hele nieuwe ervaring.

Als we vasthouden aan één aspect van onszelf of van de ander, dan houden we ook vast aan de gemoedstoestand en de emoties die daarbij horen. Juist door dieper en opener te kijken, gaan we, terwijl één aspect zich toont, de anderen ook zien. Ook de tandarts is een vader en heeft misschien collega's in de praktijk, is een compleet mens met al zijn kanten, al zijn emoties, net zoals wij. En hij is nog altijd voor jou de tandarts, maar tegelijkertijd is hij meer. Kunnen we zo naar de ander kijken? Niet alleen naar dat aspect wat in het licht staat in het moment dat we in relatie staan tot die persoon, maar kunnen we ook meer zien, voorbij wat in het licht staat. Kunnen we de compleetheid van de ander zien?

En in onze meditatie, kunnen we de compleetheid van onszelf zien? Alle kanten die we hebben, alle gemoedstoestanden, alle emoties. Hoe meer we in onszelf verzachten en ontspannen, hoe meer we die compleetheid gaan zien. Hoe meer we die compleetheid in onszelf gaan horen. En daar begint wijsheid en mededogen. Want wijsheid en mededogen begint altijd waar het plaatje ruimer kan worden dat we hebben van onszelf en de wereld. Waar we voorbij het beeld kunnen kijken dat we hebben van onszelf en de ander. Het begint waar we het begin kunnen gaan ontdekken van de compleetheid van al wat leeft.

Dus verzacht en ontspan. Houd niet vast aan de kant van jezelf die zich nu toont. Misschien voel je je wat gestrest, wat verdrietig of juist heel ontspannen. Houd niet vast aan de gemoedstoestand of de emoties die daarmee samengaan. Zie de diepte in jezelf. En dan

is er mededogen voor jezelf. En dan kan wijsheid zijn werk doen in hoe we onszelf en de andere benaderen.

\* \* \* \* \*

*Eerw. Baldwin Schreurs*  
*Woensdag 29 maart 2023*