

De twee aspecten van ons zelf

Ons zelf kent twee aspecten. Het ene is het beeld wat we van ons zelf hebben. Het beeld dat gevormd wordt door de gedachten die we hebben in dit moment, de emoties, de lichamelijke gevoelens. En die allen zijn afhankelijk van wat we vandaag en gisteren en eerder hebben meegemaakt. Wat we gezien hebben, gehoord, gedaan, gezegd. Ze zijn afhankelijk van of we gezond zijn of niet, hoe we geslapen hebben, zelfs hoe het weer is, hoe onze relaties zijn, de tijd van het jaar. Als we naar dit beeld van ons zelf kijken dat we elk moment hebben, dan zien we dat de hele wereld waarvan we gewaar zijn daarbij betrokken is. Dus dit beeld van ons zelf is een composiet dat elk moment wordt samengesteld. Dit beeld is heel intiem verbonden met alles wat zich in onszelf en buiten onszelf afspeelt.

En er is dat aspect van ons zelf dat dit beeld gewaar is, dit beeld steeds weer kent, weet heeft van het beeld. Dat aspect van ons zelf is niet zelf het beeld. Het is niet de gedachte die gewaar is van de gedachte. Er is 'dat' wat gewaar is van de gedachte, maar 'dat' staat los van de gedachte. Het staat los van de emoties, het staat los van wat er in ons en buiten onszelf gaande is. Het is eenvoudigweg stil gewaar en daardoor tijdloos.

Wanneer we ons zelf vereenzelvigen met het beeld dat we steeds weer van ons zelf hebben, zijn we eigenlijk altijd subtiel bezig de wereld te controleren. Ten slotte iedereen wil gelukkig zijn, iedereen wil zich veilig voelen. Dus we zijn altijd aan het manipuleren, aan het controleren, om de dingen zo te maken dat ze prettig zijn voor ons. Dat het beeld wat we van ons zelf hebben een prettig beeld is. In dat aspect van ons zelf is nooit werkelijke rust te vinden, geen blijvende rust.

Het is te vinden in 'dat wat gewaar is' van het beeld, maar zelf vrij is van het beeld. Het is dat aspect van ons dat onveranderlijk is en we hebben er allemaal wel een gevoel voor. Vooral als je wat ouder wordt, begint het op te vallen dat 'dat wat gewaar is' niet echt mee verouderd zoals het lichaam verouderd. Vraag iemand op leeftijd hoe oud hij zich voelt en meestal voelt hij zich nog bijna net zo jong als toen hij werkelijk van lichaam jong was. Lichaam en geest verouderen, maar 'dat wat gewaar is van de veroudering' is tijdloos.

In onze beoefening brengen we deze twee aspecten, het composietbeeld van het zelf en het stille gewaarzijn van het zelf in balans, in harmonie. Zodat we in het dagelijks leven kunnen doen 'dat wat gedaan moet worden' zonder dat we er onszelf erin verliezen. Zonder dat we gebukt gaan onder, een misschien een negatief beeld van onszelf dat eruit voortkomt. Want hoe vaak krijgen we niet kritiek van anderen of zijn we kritisch op onszelf. We weten allemaal hoe dat voelt, wanneer we ons met die kritiek vereenzelvigen.

Maar als we geaard blijven in dat aspect van ons zelf dat vrij is, stil en gewaar, dan kunnen we blijven doen 'dat wat goed is om te doen'. Vrij van – zoals dat in het boeddhisme wordt genoemd – roem en kritiek, winst en verlies. Dan kunnen we – zoals in het boeddhisme wordt gezegd – "In de wereld zijn, maar niet van de wereld." We verliezen ons niet in de wereld,

maar we scheiden ons er ook niet vanaf. We brengen vorm en leegte samen, zoals dat wordt genoemd, tot een harmonie. Een 'zelf' dat zich manifesteert in de wereld, dat altijd een beeld met zich meedraagt van de wereld, van zichzelf. En een 'zelf' dat totaal vrij is, stil, vredig en vrijelijk kan functioneren in de wereld, met elk beeld.

Onze meditatie is een verzachten, ontspannen, vriendelijk worden. Het beeld dat er nu is volledig laten zijn en de bewustwording van 'dat wat gewaar is van het beeld'. Dat stil is, ruim, het beeld totaal kan omvatten zonder dat het zich erin verliest.

* * * * *

Rev. Baldwin Schreurs
Zondag 9 februari 2025