

Ons beeldscheppend vermogen

Wij mensen scheppen beelden. We hebben een bijzonder ontwikkeld beeldscheppend vermogen. We scheppen beelden over de toekomst, over anderen, over onszelf. Wanneer dat positieve beelden zijn, kunnen die ons inspireren, kunnen ze aspiraties bij ons opwekken. Ze kunnen ons motiveren. Ze vergroten ons vermogen om moeilijke omstandigheden te doorstaan, omdat we een beeld kunnen creëren van een betere toekomst, een beter leven, misschien een beter zelf. En dat heeft ons als soort heel succesvol gemaakt op deze wereld.

We kunnen ook negatieve beelden scheppen. Een negatief beeld over de wereld, over anderen, over onszelf. Die beelden vervullen ons vaak dan met zorg, met angst, met onzekerheid. Ze veroorzaken niet zelden een hamsterwielachtig denken, een denken dat maar rond gaat en rond gaat en nergens heen gaat. Positieve beelden stimuleren onze creativiteit, ons oplossend vermogen. Negatieve beelden verhinderen dat.

Ook het boeddhisme maakt gebruik van beelden. Ik heb het vorige week gehad over de maan die symbool staat voor onze Ware Natuur. Soms wordt het beeld van de spiegel gebruikt, of de zee en de golven. Misschien wel het mooiste beeld in het boeddhisme is het Boeddhabeeld. Het fysieke beeld op het altaar, maar ook het beeld van de Boeddha als onze Boeddhanatuur, ons Ware Zelf. Het probeert ons te motiveren, te stimuleren dit pad te gaan en vol te houden. Tot het inzicht te komen wat onze ware natuur werkelijk is.

De Boeddha begon zijn leer met het definiëren van een negatief beeld. Het beeld van het zelf, van het 'ik', als een entiteit die op zichzelf staat, los van de wereld. Een beeld dat ieder van ons met zich meedraagt en dat velen naar de wereld doet kijken als een plek waarin naar veiligheid gezocht moet worden, naar een manier van overleven, naar een manier om dit 'ik' van ons te beschermen. De Boeddha kwam tot het inzicht dat dit beeld van onszelf als een op zichzelf staande entiteit niet juist is. Dat het in zekere zin een gevangenis inhoudt waarin we niet hoeven te zijn. Als we ons Ware Zelf vinden, zien we dat dit beeld helemaal niet klopt. Het beeld van het zelf als een gouden boeddha klopt ook niet. Want het Ware Zelf van ons is beeldloos. Het is vrij van elk beeld. Het vinden ervan is de bevrijding van elk beeld.

Wanneer we zitten in meditatie, is de uitnodiging daar om elk beeld van onszelf, van de ander, van de wereld los te laten. Het feit dat het gevormd wordt is onoverkomelijk, het past gewoon bij ons mens-zijn. Het gaat erom om niet meer vast te houden en dat kan alleen maar wanneer we stoppen met te geloven dat het beeld een waarheid in zichzelf is. Een beeld is niet meer dan een visueel plaatje dat we in het moment vormen op basis van wat we zien en horen en voelen en denken. Het is net zo onbestendig als alle andere dingen in deze wereld. Dus er is werkelijk geen noodzaak om eraan vast te houden.

Mediteren en elk beeld loslaten is niet makkelijk. Mediteren en als het ware afdalen naar je Ware Zelf, nodigt in zichzelf weer uit om een beeld te vormen van wat het Zelf dan zal zijn. Als we alle beelden loslaten, is mediteren afdalen in een totale openheid, in een totale vrijheid waarin niets al is vastgelegd. Waarin alles inderdaad werkelijk open is en vrij. Wanneer we een

gevoel krijgen van onszelf als het beeldloze, kunnen we in de wereld gebruik maken van ons beeldvormend vermogen, met name van de positieve beelden. Maar we stoppen met het zien van het beeld als een vaststaand doel. We gaan ze zien als een middel, inderdaad om ons te stimuleren, te motiveren. En wanneer we negatieve beelden in onszelf zien, is het weten van het beeldloze zelf de kracht om de negatieve beelden los te laten, niet vast te houden. Wetend dat als we dat wel doen ze ons gevangen doen raken in eindeloze gedachtestromen, in negatieve emoties, in de apathie. In een onvermogen om de wereld werkelijk te nemen zoals die is en daarin positieve stappen te zetten.

Dus in dit zitten, verzacht en ontspan. Er zullen beelden zijn, maar houd niet aan ze vast. Durf steeds meer jezelf over te geven aan een beeldloze vrede, een beeldloze stilte. Kom werkelijk tot jezelf en zie dat je dan in het dagelijks leven gebruik kunt maken van de beelden als middel en niet als doel.

* * * * *

Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 2 maart 2025