

Ons zelfbeeld loslaten



Voor mij is één van de meest betekenisvolle uitspraak van de Boeddha de volgende:

*'Monniken, er is het ongeborene, het ongewordene, het ongemaakte, het ongeconditioneerde. Als dat ongeborene, dat ongewordene, dat ongemaakte, dat ongeconditioneerde er niet zou zijn, dan zou er hier [in deze wereld] geen wegebben van wat geboren, geworden, gemaakt, geconditioneerd is gekend worden. Maar omdat het ongeborene, het ongewordene, het ongemaakte, het ongeconditioneerde er is, daarom wordt er een wegebben van het geborene, het geworden, het gemaakte, het geconditioneerde gekend.'*¹

Wanneer we mediteren, wordt duidelijk dat elke ervaring, en alles wat deel is van een ervaring, behoort tot de sfeer van het 'geborene' en het 'geconditioneerde'. Gedachten, mentale beelden, gevoelens, geluiden, geuren, etc., verschijnen omdat ze ieder een oorzaak in het verleden hebben. Ook onze perceptie van al deze dingen is geconditioneerd. Zo zal ik bepaalde geluiden als prettig beoordelen terwijl een ander ze wellicht als storend of onprettig zal ervaren. We verschillen van elkaar in onze conditioneringen en we zullen daardoor de wereld verschillend ervaren. Die verschillen zien we als zeer persoonlijk en als onze identiteit; ze maken dat we anders zijn van anderen en daardoor uniek. Het hebben van een identiteit, een zelfbeeld van wie je bent, is belangrijk en een integraal onderdeel van het proces van volwassen worden.

Toch heeft het ook zijn beperkingen, zoals elk beeld zijn beperkingen heeft. Een beeld is statisch en wat we werkelijk zijn is allesbehalve statisch. Ons zelfbeeld wordt over de tijd opgebouwd uit een groot aantal elementen; onze meningen, onze voorkeuren, onze weerstanden, onze ervaringen uit het verleden, onze verlangens, emoties, angsten, en nog veel meer. Onze hersenen doen een uitstekende job in het registeren van elke ervaring en gebruiken die in het verder uitbouwen of bevestigen van het beeld dat we van onszelf hebben. Wanneer dat beeld goed verankert raakt, wordt het ook een filter waardoorheen we naar de wereld kijken. Iemand met een zelfbeeld waarin angst of zorg domineert, zal anders naar de wereld kijken, dan iemand met een zelfbeeld waarin zelfvertrouwen meer aanwezig is.

In zijn leer over de bevrijding van lijden legt de Boeddha de nadruk op het feit dat lijden veroorzaakt wordt door het vasthouden aan dingen (materieel of immaterieel) die onbestendig en veranderlijk zijn. Door dat vasthouden, en het tenslotte weer los moeten laten, hebben we geen vaste voet onder de grond, iets dat door de Boeddha in een volgende uitspraak wordt bevestigd:

‘Bij de afhankelijke is er sprake van wankelen, de onafhankelijke wankelt niet. Wanneer er geen sprake is van wankelen, is er innerlijke rust. Wanneer er innerlijke rust is, is er geen hang naar dingen. Als er geen hang naar dingen is, is er geen komen en gaan, Wanneer er geen komen en gaan is, is er geen wegvallen en geen oprijzen (i.e. geen sterven en geen geboren worden). Wanneer er geen wegvallen en geen oprijzen is, is er geen hier noch een hiernamaals, noch [een wereld] tussen beide in. Dát is het einde van het lijden’²

Met afhankelijke bedoelt de Boeddha iets heel wezenlijks. Omdat ons zelfbeeld is opgebouwd uit onbestendige ervaringen, en we meestal vanuit ons zelfbeeld handelen, zal meditatie vaak worden gezien als een middel (stil zitten) om een doel (rust in het hoofd, ontspanning in het lichaam) te bereiken. En het zoeken naar innerlijke rust is dan een zoeken naar de ervaring van innerlijke rust en ontspanning. Die ervaring zal er soms zijn, maar het heeft niet noodzakelijkerwijs met onze meditatie te maken. Een fijne boswandeling, yoga, een mooi stuk muziek en allerlei meditatietechnieken kunnen die geconditioneerde ervaring van innerlijke rust en ontspanning creëren, maar omdat ze uiteindelijk tot een einde komt, is er nog altijd geen bevrijding van lijden.

Ervaringen zijn, zoals de Boeddha al zei, in zichzelf onbestendig en geconditioneerd. Wanneer we op zoek zijn naar een ervaring, zijn we ervan afhankelijk en is er sprake van een wankel evenwicht. Bij de aanwezigheid van wat rust en stilte lijkt er innerlijke stabiliteit, maar zo gauw de situatie en de aanwezige condities veranderen, lijken ze afwezig en daarmee onze innerlijke stabiliteit. Wanneer we echter stoppen met het zoeken naar een bepaalde ervaring, is er vanzelf innerlijke rust, de rust die er altijd was maar verborgen bleef achter ons zoeken ernaar.

In boeddhistische meditatie oefenen we in het loslaten van ons zelfbeeld en vereenzelvigen we ons niet meer met de gewaarwordingen van het moment. Ze komen en gaan maar we interpreteren ze niet meer alsof ze een reflectie zijn van onszelf; m.a.w. we laten ze komen en gaan en geven ze geen overmatige aandacht. Er is geen verlangen naar een specifieke ervaring, noch is er een afkeer van de ervaring van het moment. We realiseren ons het feit dat ons ware Zelf, onze Boeddha-natuur, geen zelfbeeld, geen identiteit heeft, maar dat is wat elk moment gewaar is van het komen en gaan van ervaringen. Ons zelfbeeld is in deze beschouwing niet meer dan de perceptie van al die ervaringen waarmee we ons vereenzelvigd hebben. Wanneer we onze hechting aan ons zelfbeeld loslaten, is er werkelijke rust, niet als een tijdelijke ervaring, maar als de grond van ons wezen, van ons Zijn. Dan is er ook geen ‘hang naar dingen’ want ervaringen worden dan gezien als precies dat, ervaringen die ervaren worden, niet vanuit een beperkt zelfbeeld, maar vanuit de compleetheid en openheid van ons Zijn. Elke ervaring mag er dan zijn, en mag ook weer gaan. Als de realisatie van wat we waarlijk zijn eenmaal is doorgebroken, weten we dat ons Zelf niet komt en gaat als een ervaring, maar ‘ongeboren, ongeworden, ongemaakt, ongeconditioneerd’, en daardoor tijdloos is.

Dat loslaten van onze hechting aan ons zelfbeeld is niet eenvoudig want ons zelfbeeld is ons zo vertrouwd dat het loslaten ervan voelt alsof we ons dierbare zelf moeten loslaten. De angst die we vaak hebben wat betreft dat loslaten wordt in boeddhistische teksten dan ook vaak vergeleken met de angst die we hebben om van een hoge rots het duistere diepe in te springen,

en dat is natuurlijk geen geringe angst. Als ik spring, val ik dan te pletter, blijf er niets van me over? In het loslaten lijkt niets aanwezig om ons aan vast te houden. Alhoewel vele meesters en wijzen uit het verleden geprobeerd hebben ons te overtuigen dat wanneer we loslaten, we niet met niets eindigen maar juist ons ware Zelf vinden en daarmee het leven vrij van lijden, heeft ieder van ons tijd nodig om het benodigde vertrouwen te laten groeien. In meditatie cultiveren en koesteren we dit vertrouwen en oefenen we in het loslaten van ons beperkte geconditioneerde zelfbeeld, ons ego. De Chinese zenmeester Hongzhi (1091-1157) verwoordt het allemaal bijzonder fraai in de volgende oefeninstructie³:

‘Oefen in leegte en vergeet geconditioneerdheid, want uit de schaduwen fonkelt duizelingwekkend licht. Wanneer elk deeltje bezieling ongehinderd straalt, wordt de geest van de drie tijde⁴ doorbroken en zijn de vier materiële elementen⁵ in harmonie. Transparant en wonderbaarlijk helder, anoniem en tijdloos stralend, zo kan een volgeling van de Boeddha oefenen, zonder gebonden te zijn aan leven en dood. Oefen oprecht en laat je vallen van de rand van de hoge rots, zonder ergens naar te grijpen. De touwen rond je voete⁶ zijn losgesneden. Dit is heelheid – stap maar. Geen enkele Boeddha of stamhouder is in staat om jouw eigen oorspronkelijke en wonderbaarlijk lichtende veld te bereiken, dat men het Zelf noemt⁷.Zodra je verstrikt raakt in overwegingen, hoef je je alleen maar af te wenden van de gedachtestroom. Leeg en duurzaam bezielde, puur en duurzaam verlicht, helder en wit – rietpluimen en maanlicht⁸ zijn niet meer te scheiden. De spanen zijn binnen boord, moeiteloos drijft de onbemande boot voorbij. Zeg me nu eens, wie zou op zo’n moment het oog van onderscheid willen hanteren?’

De spanen zijn binnen boord, moeiteloos drijft de onbemande boot voorbij. Wat hier niet bedoeld wordt is dat we eigenlijk niet bestaan. Hier wordt geen spiritueel nihilisme verkondigd. Waar Hongzhi naar wijst is dat er niet een ego druk bezig is zich een baan door het leven te roeien. Er is slechts een complete stille openheid van Zijn dat mee stroomt met het leven zelf. Dingen die gedaan moeten worden, worden niet meer gedaan omdat een zelfbeeld in stand gehouden moet worden, maar omdat het de natuurlijke uitdrukking is van dat meestromen.

De Japanse zenmeester Dogen (1200-1253), een groot bewonderaar van Hongzhi, zag dit meestromen anders. Hij vroeg zich af of het waar is dat de boot voorbij drijft. Vanuit het gezichtspunt van iemand op de wal drijft de boot inderdaad voorbij, maar vanuit het gezichtspunt van de boot, dus vanuit het gezichtspunt van ons ware Zelf – en dat is ten alle tijden het enige gezichtspunt dat we hebben – is de boot stationair en ‘stroomt’ het water en het landschap voorbij. Dat komt volledig overeen met onze eigen ervaring; de gebeurtenissen en ervaringen, ze stromen voorbij in tijd terwijl wijzelf niet bewegen, net zoals de lucht waarin de wolken voorbij trekken zelf niet beweegt. Wanneer dit inzicht doorbreekt, zijn we waarlijk onafhankelijk geworden en is het lijden losgelaten.

Baldwin Schreurs

* * * * *

¹⁾ *Udana (VIII.3)* Uit: De verzameling van korte teksten, deel 2. Vertaling uit het Pali door Jan de Breet, Rob Janssen en Anco van der Vorm (Asoka, 2007).

²⁾ *Udana (VIII.4)* Uit: De verzameling van korte teksten, deel 2. Vertaling uit het Pali door Jan de Breet, Rob Janssen en Anco van der Vorm (Asoka, 2007).

³⁾ Uit: Vruchtbare leegte, de stille verlichting van zenmeester Honghzi. Vertaling Taigen Dan Leighton. (Altamira-Becht, 2002)

⁵⁾ Vier materiële elementen: water, wind, aarde en vuur.

⁶⁾ De touwen rond je voeten zijn losgesneden: niets bindt je meer, je wankelt daardoor niet meer, je bent vrij.

⁷⁾ Alleen jijzelf kan je Zelf bereiken, want niemand anders dan jijzelf is het Zelf.

⁸⁾ Rietpluimen en maanlicht: rietpluimen staan voor alle ervaarbare dingen (vorm), het maanlicht staat voor het tijdloze helder vormloze gewaarzijn dat 'zijn licht schijnt' op elk tijdelijke vorm zodat het ervaren en gekend wordt.