

## Onze groef

---

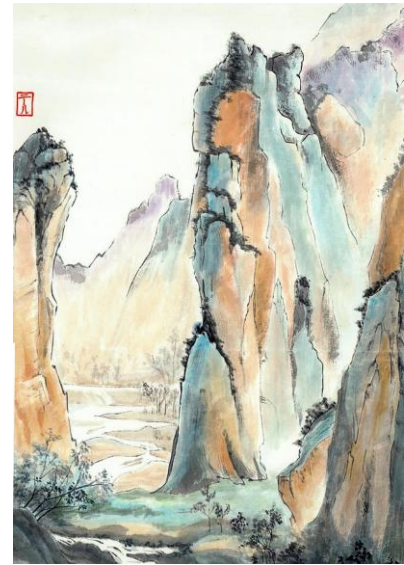
*Dit artikel is een transcriptie van een korte lezing, gegeven door eerw. Baldwin, tijdens de meditatiemiddag op zaterdag 22 juni jl. in Utrecht.*

Beeld- en verhaalloos zitten is niet zo gemakkelijk. Waarschijnlijk heb je al in je meditatie ervaren hoe snel er beelden over jezelf, anderen of de wereld opkomen en gedachten en verhalen die samenhangen met die beelden. Je brengt jezelf steeds weer terug naar het direct ervaren van dit moment zoals het is, maar de beelden lijken zich soms op te dringen.

We zijn allemaal beeld- en verhaalloos geboren en dat beelden ontstaan is natuurlijk geen probleem. In vele gevallen helpen beelden ons en maakt het maakt het communiceren met anderen mogelijk maar gaandeweg blijven we vasthouden aan bepaalde beelden. En hoe meer we vasthouden en hoe langer we vasthouden aan beelden, hoe meer die beelden in ons open vrije veld van zijn een groef inslijten. Soms wordt die groef na verloop van tijd een dal waarin ons leven zich verder ontvouwt. De wanden van het dal lijken hoog en ons leven lijkt meer en meer begrensd door dat dal. En daarmee lijkt het leven overeen te komen met de beelden waaraan we vasthouden. Sterker nog, we zijn ons vaak niet meer bewust van die beelden en denken we dat het dal is ontstaan door allerlei oorzaken; door wat er in mijn leven is gebeurd, door wat er in de wereld gebeurt en vooral door anderen.

In die groef of dal is de (bewegings)vrijheid beperkt. Hoe we het leven leven wordt door die ingesleten groef geconditioneerd en dus begrensd. Iedereen heeft zo zijn eigen groef waarin hij of zij zit. Soms ontmoeten groeven elkaar, vaak niet. En daarom voelt het vaak een beetje eenzaam in onze groef.

Mediteren is terugkomen naar het beeldloos zijn. De groef die de beelden in ons open vrije veld hebben ingesleten, is daarmee niet meteen opgevuld. Maar als we werkelijk even stil en beeldloos zitten, is het alsof we op dat moment ons hoofd boven de groef uitsteken en een glimp ontvangen van dat open vrije veld waarin niets ingeperkt wordt, niets geconditioneerd en waarin alles mogelijk is. Er zit een stille vreugde in om dat open vrije veld van zijn waarmee we geboren zijn, opnieuw te ervaren. Spoedig dringt zich weer een beeld op van onszelf, onze toekomst, ons verleden, ons werk, noem maar op. We zijn dan terug in onze groef. Hoe kan het anders; het is al voor zoveel jaren dat we daarin leven dat het een gewoonte is geworden, een van lichaam en geest. We zijn echter onze inherente vrijheid nooit echt kwijt want welk beeld zich ook aandient, er is altijd de vrijheid om het nu te laten smelten en te laten gaan, samen met alle gedachten, verhalen en emoties die met dat beeld



komen. Dan is er weer even een direct ervaren van alle beeldloze sensaties en percepties die er nu zijn en het aanraken van die stille ruimte en vreugde. Gaandeweg zal de groef oplossen want uiteindelijk is zelfs de groef en het dal een beeld; zelf gecreëerd dus kunnen we het ook weer zelf laten gaan.

De Boeddha beschreef dit hele proces als een van ontwaken. Ons leven is een beetje als een droom; we weten dat in een droom het een op het ander volgt waarin er geen vrije keuzes lijken te zijn. Wat er in de droom gebeurt, is geconditioneerd door de droom zelf zoals een film die een reeds geschreven scenario volgt. Het is een verhaal dat afspeelt en jij als personage bent dat verhaal. Maar dan is er soms dat moment van bewust worden dat je droomt en wordt je heel even wakker waardoor het beeld van de droom oplost. We ontwaken in onze oorspronkelijke inherente vrijheid. Maar zoals dat vaak gebeurt, vallen we weer even terug in diezelfde droom en gaat het door totdat we weer ontwaken. Dus ook het ontwaken is een proces. Het is een ontwaken dat ook een bevrijding is.

Dus laat elk beeld maar gaan maar verwissel het niet met een beeld van beeldloos zijn. Eenvoudigweg het beeld laten verzachten en smelten en terugkomen naar een open vriendelijke aandacht waarmee je heel direct ervaart wat is, zonder beeld en zonder woorden.

\* \* \* \* \*