

De spiegel

Zenmeester Hongzhi zegt in een van zijn oefeninstructies:

“Ervaar de peilloze dieptewerking van de spiegel, vormloos en intens, volmaakt verlicht.”

Vele Zenmeesters hebben gebruik gemaakt van dat woord ‘spiegel’. Het staat voor het bewustzijn. En let wel: hier wordt bedoeld het onpersoonlijke bewustzijn. Het bewustzijn in ieder van ons dat als een spiegel is waarin de zintuigervaringen en de mentale ervaringen komen en gaan. Want een spiegel is pas een spiegel als het spiegelbeelden in zich heeft. Een spiegel is nooit zonder spiegelbeeld. Met het komen en gaan van de zintuigervaringen en de mentale ervaringen verschijnt er ook het persoonlijke, het gevoel van ‘ik ervaar dit’.

Dat persoonlijke ontleent natuurlijk zijn bestaan aan de grote spiegel, het bewustzijn dat zelf onpersoonlijk is en tijdloos, van zichzelf vormloos en leeg. En die leegte is dan steeds weer gevuld met de ervaring en met het gevoel van een ‘ik’. Wanneer we naar bed gaan en in een diepe slaap terechtkomen, is het spiegelbeeld even ongedifferentieerd, het is als het ware een donkerte. En daarmee verdwijnt ook het gevoel een ‘ik’ te zijn die dit ervaart. De spiegel is weer helder en onpersoonlijk totdat misschien een droom opstart en er weer mentale ervaringen zijn die dan weer worden ervaren door een ‘ik’ die met die ervaringen verschijnt.

Het is daarom dat het boeddhisme leert dat ons ‘ik’ niet stabiel is, niet eeuwigdurend. Het is de spiegel die tijdloos is. En zoals Hongzhi zegt: “vormloos en intens, volmaakt verlicht” want de spiegel heeft zijn eigen kwaliteiten. De kwaliteiten van vrede, van stilte, van rust, van een hele stille glimlach, een heel stil geluk. Wanneer de ervaringen komen en gaan verdwijnen die kwaliteiten een beetje naar de achtergrond en worden we als het ware gedomineerd door de kwaliteit van dit moment zoals het is. Misschien stress, misschien vreugde, misschien verdriet of angst, maar die komen en gaan zoals golven op de zee.

Daarom, wanneer we zitten en wat komt en gaat niet meer vasthouden door te verzachten, te ontspannen, vriendelijk te worden, kunnen de kwaliteiten van de spiegel weer wat meer naar de voorgrond treden. Want angst en verdriet is tijdelijk, ongeduld is tijdelijk, je zorgen zijn tijdelijk. Maar laat ze gaan, laat ze even los en daar is de rust, de vrede, de stilte, de kwaliteiten van dat grotere bewustzijn dat in ons allen aanwezig is. Dit is waarom we zitten: om te ontdekken dat voorbij dat kleine ‘ik’ van ons, iets groots ligt met kwaliteiten waar we allemaal ten diepste naar verlangen, maar die buiten ons bereik liggen wanneer we vast blijven houden aan ‘wat komt en gaat’ en aan het ‘ik’ dat ‘wat komt en gaat’ ervaart.

Dus daarom wordt in het boeddhisme - maar je vindt het ook in andere religies – ons steeds weer gevraagd onszelf los te laten. We vallen niet in een lege leegte, we vallen niet in een staat van nihilisme. We komen juist terecht in ‘dat van waaruit we altijd en in elk moment voortkomen’. We komen weer terecht in dat diepe mededogen en die liefde die kwaliteiten zijn van de spiegel.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 2 oktober 2022*