

# Het lege zelf

De dingen komen en gaan, onze gedachten komen en gaan, emoties komen en gaan. De zintuigen nemen dingen waar: geluiden, vormen, geuren en ook die komen en gaan. 'Dat wat gewaar is' van een gedachte, is zelf geen gedachte. 'Dat wat gewaar is' van een emotie, is zelf geen emotie. Dus 'dat wat gewaar is' van onze onrust, is zelf niet onrustig. 'Dat wat gewaar is' van onze spanning, is zelf niet gespannen. 'Dat wat gewaar is' van een geluid, is zelf geen geluid. 'Dat wat gewaar is' van een geur, heeft zelf geen geur. 'Dat wat gewaar is' is vrij van wat komt en gaat.

Wanneer we daar de aandacht op richten, op 'wat gewaar is van wat komt en gaat', vinden we nooit iets dat zelf karakteristieken heeft, dat eigenschappen heeft. Want zo gauw iets een eigenschap heeft wordt die eigenschap waargenomen door 'dat wat geen eigenschappen heeft'. Wanneer we de waarnemer proberen te vinden, zullen we hem nooit vinden. Want je kan niets vinden dat geen eigenschappen of karakteristieken heeft. Je kan zelfs niet zeggen dat het ruimte is of stilte. Hoogstens dat het zelf geen geluid heeft, geen dimensies. Elke eigenschap is er in afwezig, dus zeggen we: het is leeg van eigenschappen, van karakteristieken.

Maar laten we wel wezen, 'dat wat gewaar is', - met andere woorden jij -, bent wel zeker aanwezig. Dus het is een constante aanwezigheid zonder eigenschappen. Maar wij mensen dichten ons wat we waarnemen al te graag maar toe. En dat heeft ook wel zijn voordelen. Ik ben 1.89 meter, ik spreek Nederlands, ik ben blank, al dat soort dingen. Maar zo gauw ik wat dieper kijk, zie ik dat ik ook vrij ben van al die karakteristieken.

Dat 'wat gewaar is' van lijden, is zelf vrij van lijden en dat is een heel belangrijke. Wanneer we lijden is er een vereenzelviging met de elementen die dat lijden opbouwen, creëren. Wanneer we in het lijden dieper kijken, zien we dat het lijden wordt waargenomen door 'dat wat vrij is van lijden'.

'Dat wat waarneemt' is onveranderlijk en daarom werd het altijd de Boeddhanatuur genoemd. Maar Dōgen zegt: 'Dat wat komt en gaat', de veranderlijkheid zelf is de Boeddhanatuur. Beide posities zijn correct want zo gauw we zeggen het is het één of de ander, zitten we al in de wereld van de karakteristieken, wordt er al een keus gemaakt, is er een dualiteit. Daarom zegt de Hartsoetra: "Vorm is leegte en leegte is vorm." De twee zijn twee aspecten van een nondualiteit. Er is wat komt en gaat, maar wat komt en gaat kan niet afgezonderd zijn van 'dat wat waarneemt wat komt en gaat' en daar zelf vrij van is.

Dus in het zitten, in het mediteren, laat je aandacht niet alleen maar liggen bij wat komt en gaat. Het gaat eindeloos door. De ene gedachte volgt de ander op, de ene emotie de ander. En dan is er soms stilte en dan komt het volgende weer. Kijk ook naar dat aspect van jou dat vrij is van dat komen en gaan. Dat niets van dit alles is, helemaal leeg, maar vol van 'jij'. En vol van vrede want als je goed kijkt wordt het nooit gehinderd door wat komt en gaat. Daardoor kan je altijd gaan zitten en de vrede in jezelf vinden. Daardoor kan je altijd gaan zitten en 'jij die de vrede bent' vinden.

\* \* \* \* \*

*Eerw. Baldwin Schreurs*  
*Zondag 19 november 2023*