

Ons oorspronkelijk gezicht

Misschien hebt u drukke dagen achter de rug, kerstmis met familie of vrienden gevierd. Of misschien bent u alleen geweest. In ieder geval, het is goed om vanavond terug te keren naar een ontspannen stilte in onszelf. Om wat gebeurd is te laten bezinken, van hoofd naar buik, naar de aarde toe. Dus laat de aandacht ook maar wat lager in het lichaam rusten, ter hoogte van de handen, zo voor de onderbuik. En laat het gezicht maar verzachten en ontspannen. Terugkomen naar de stilte in onszelf.

In het Zenboeddhisme is er een kōan en die gaat: Wat is je oorspronkelijk gezicht voordat je werd geboren? Je zou ook kunnen zeggen: Wat is je oorspronkelijk gezicht voordat er een gedachte of emotie roert? Het moet een gezicht zijn van volkomen ontspannenheid, van volkomen vrede. Want al die grimassen in ons gezicht, al de spanningen, zijn het gevolg van het denken en het voelen. En gedachten en emoties komen en gaan en daarom kan ons gezicht zoveel uitdrukkingen hebben, als maskers. Ons 'oorspronkelijk gezicht' ligt daaronder en het is een volkomen ontspannen gezicht, natuurlijk. Het is van niets afhankelijk, het rust in zichzelf.

Ons 'oorspronkelijk gezicht' verwijst hier natuurlijk naar dat wat we ten diepste zijn, wat we waarlijk zijn. En omdat het onveranderlijk is, is ons 'oorspronkelijk gezicht' de rust en stilte in het verleden, in het nu en in de toekomst. Ongeacht het masker dat er overheen gaat als gevolg van de gedachten en emoties van het moment.

Dus laat het gezicht maar verzachten en ontspannen. Laat je gedachten en emoties maar zijn voor wat ze zijn. Breng je aandacht wat lager in het lichaam en zit in die rust en stilte van je 'oorspronkelijke zelf'. En wanneer we zo zitten, zitten we als een Boeddha en kunnen we altijd terugkeren naar het zitten als een Boeddha. Of we nu een drukke tijd achter de rug hebben of een rustige en stille tijd, of we ons op ons gemak voelen of onrustig, gespannen of ontspannen, of er zorgen zijn of niet, ons 'oorspronkelijk gezicht' van rust en stilte is altijd aanwezig. Dus keer er naar terug, opnieuw en opnieuw. Uiteindelijk vallen de maskers allemaal weg en besef je dat er geen verschil is tussen jou en de Boeddha.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Woensdag 27 december 2023*