

## Zelfbewustzijn

We hebben allemaal zelfbewustzijn. We zijn allemaal bewust van onszelf en dat voelt soms heel goed aan, soms minder goed. Het voelt goed wanneer we ons gelukkig voelen, vrij. Wanneer we een goede tijd hebben, alleen of met anderen. Wanneer de omstandigheden prettig zijn. In al die situaties zijn we ontspannen van lichaam en geest. En is dat zelfbewustzijn van ons ook ontspannen en ruim. Het 'ik', wat een woord is voor dat zelfbewustzijn, is dan ook heel ruim en transparant.

Niemand heeft moeite met zijn 'ik' wanneer die gelukkig is. Hoe anders voelt het wanneer we gespannen zijn, wanneer we angstig zijn of boos, teleurgesteld, jaloers, ongeduldig. Dan voelt dat zelfbewustzijn van ons helemaal niet meer zo licht en transparant. Dan lijkt ons 'ik' heel concreet te worden, een zwaarte te krijgen die gescheiden lijkt te zijn van de omgeving, van de wereld. En hoe concreter dat 'ik' van ons wordt, hoe sterker dat gevoel van gescheidenheid waardoor we vaak nog meer van onszelf bewust worden en dan weer de gescheidenheid nog sterker voelen, dus het kan een vicieuze cirkel worden. Het kan de aanleiding zijn tot een diepe depressie.

Wanneer we zitten laten we geest en lichaam verzachten en ontspannen. We laten wat is zijn voor wat het is. We brengen ruimte in onszelf en in zekere zin laten we dit zelfbewustzijn weer wat ruimer worden. En wanneer het zelfbewustzijn wat ruimer wordt, wordt het gevoel van het 'ik' ook weer wat lichter.

Naarmate de meditatie zich verdiept over tijd, hebben we steeds minder het gevoel dat het een 'ik' is die de meditatie doet. Misschien is het wel omgekeerd: de meditatie doet wat met het 'ik'. Wanneer we niet meer zitten met het idee van 'ik doe iets', laten we in zekere zin al dat 'ik' van ons verzachten en ruim worden, want de 'ik' is altijd de doener. Uiteindelijk kan dit 'ik', dit zelfbewustzijn, zo ruim worden dat er geen scheiding meer gevoeld wordt tussen onszelf en de wereld. Dat we samenvallen met 'wat is'.

Nu hoor je soms mensen zeggen dat ze zo samenvallen met de wereld dat ze totaal geen zelfbewustzijn meer hebben, dat ze het gevoel hebben op te lossen. Maar dit is niet waar onze beoefening toe leidt. Want wanneer ons zelf oplost, vallen we niet samen met de werkelijkheid zo als die is, want ons lichaam en onze geest is deel van die werkelijkheid. Zelfs onze gedachten en herinneringen. Ze zijn alleen het meest vluchtige element van de werkelijkheid. Je lichaam wat minder vluchtig, de tweehonderd jaar oude boom nog minder vluchtig en de berg al helemaal minder vluchtig. Maar vluchtig zijn ze wel want, uiteindelijk, alles komt en gaat.

Er zal altijd wat zelfbewustzijn zijn bij het samenvallen met de werkelijkheid zoals die is, want we vallen samen met lichaam en geest, de ruimte om ons heen en wat zich in die ruimte bevindt. En dat geeft die lichtheid, die ontspanning, dat gevoel van geluk. Er is geen scheiding meer. Er hoeft niets vastgegrepen te worden of weggeduwd te worden, de twee hoofdoorzaken van lijden zoals de Boeddha het benoemde.

Dus laat jezelf verzachten en ontspannen. Ben geen doener in dit zitten van ons. Zit eenvoudigweg en laat zijn wat is. Breng die lichte glimlach op je gezicht, zit als een Boeddha. En dan zal uiteindelijk dat zelfbewustzijn van ons, dat 'ik' van ons, die lichtheid krijgen en geen belemmering meer zijn, geen gevoel meer geven dat je opgesloten zit in jezelf, afgescheiden van de wereld en de ander.

\* \* \* \* \*

*Eerw. Baldwin Schreurs*  
*De Dharmatoevlucht*