

Zelf-Beelden

“In the mind of the physician there should be no desires, only a receptive and accepting attitude, then the mind can become shen. Treating the subtle precursors of disease is the work of a ‘great person’ or ‘great sage’.”¹

Ik vermoed dat de meesten onder jullie zich hier wel in kunnen vinden. Als je volledig ontvankelijk en open bent (wanneer de mind shen is), lijkt een behandeling veel dieper te werken. Als ik dit las, was mijn reactie: ‘ok, en hoe word ik nu die grote persoon, of die grote wijze. En wat bedoelen ze in hemelsnaam met de mind die shen wordt?’.

In eerste instantie leek het onbegonnen werk om de gedachtenwereld, de mind of bewustzijn te gaan bestuderen. Telkens als ik er over nadacht, zat ik er middenin. Je kunt het je als volgt voorstellen: Als je iets bestudeert, bijvoorbeeld een stoel, gaat er in je bewustzijn een kast open met daarin alle associaties en beelden die je hebt van een stoel. In de kast van hond, zitten allemaal beelden, herinneringen en andere associaties die je hebt van een hond. Je kunt je bewustzijn dan ook voorstellen als een verzameling van kasten, die onderling verbonden zijn. Als je dan de kast opendoet die gelabeld wordt als bewustzijn, kom je terug je bewustzijn tegen, je komt met andere woorden terug in de verzameling van kasten, die onderling verbonden zijn. Daar staat ook weer die kast die gelabeld wordt als bewustzijn. En je mind draait maar door en door... Deze aanpak lijkt niet te werken. Het lijkt erop dat je buiten je bewustzijn of mind moet staan, om deze te kunnen waarnemen of bestuderen (in het engels: ‘You have to be out of your mind to study consciousness’).

Uit je mind raken is heel eenvoudig: Je brengt je aandacht naar het nu. Er zijn vele manieren om dit te doen, één ervan is met je aandacht naar je ademhaling gaan. Voel je ademhaling. Voel de lucht binnenstromen. Voel de lucht buitenstromen. Je ademt nu. Je bent hier en nu. Aandacht, die eerst naar ergens anders ging, komt nu vrij en deze aandacht kun je richten naar wat je wil. Uit je mind raken is heel eenvoudig. Eruit blijven is een andere zaak.

Als je dit oefent zul je merken dat er momenten zijn waarin je geen gedachte hebt, waarin het helemaal stil is. Je stapt uit je mind en gaat naar no-mind. Maar voordat je het weet is er daar weer een gedachte. En daarop volgend een andere gedachte, en daarop volgend een andere gedachte, en zo verder. Vanuit de stilte komt er een gedachte waarop je mind verder blijft associëren en denken. Het lijkt wel alsof je op een trein stapt en de trein vertrekt in je mind en je kunt er niet meer af. De ene gedachte na de andere gedachte. Als je merkt dat dit gebeurt kun je ervoor kiezen om van de trein af te springen. Je gaat gewoon weer met je aandacht naar je ademhaling. Terug naar het nu. Zo oefen je de waarnemer in je zelf. Als je merkt dat je gaat oordelen dat je weer aan het denken was, spring dan ook van die trein af, want je bent weer terug aan het denken.

Als we observeren hoe we leven van dag tot dag, komen we erachter dat veel van onze tijd gespendeerd wordt aan het versterken van de beelden van wie we zijn en hoe we willen dat anderen ons zien. We zijn veel bezig met ons *Zelf-beeld*. Als we naar deze beelden kijken, kunnen we onze karakteristieke manieren van handelen onderscheiden: de manier waarop we zitten, de manier waarop we kijken of de manier dat we meestal spreken.

¹ Uit ‘Hara Diagnosis: Reflections on the Sea’, Kiiko Matsumoto & Stephen Birch, 1988, Paradigm Publications, ISBN 0-912111-13-5

Onze zelf-beelden oefenen een grote invloed uit op ons leven. Ze geven de definities, hoe onjuist ook, van wie we zijn. Als we ze op een of andere manier kunnen uitschakelen, kunnen we ons plots heel onzeker voelen van onze identiteit. Uit angst om niet te weten wie we zijn, laten we toe dat deze zelf-beelden blijven bestaan. Hierdoor wordt onze capaciteit voor spontane actie heel erg teruggeschoefd. Zelfs wanneer een situatie ons uitnodigt voor een nieuwe respons, kunnen we twijfelen om deze te maken, omdat het momentum van onze gedachten en emoties ons trekt in ons karakteristiek gedragspatroon. Hierdoor neemt ons gevoel van vrijheid af.

Zelf-beelden belemmeren onze groei en verhinderen ons om te komen tot vervulling en tevredenheid. Het is makkelijk om onze moeilijkheden in ons leven te wijten aan oorzaken die buiten onszelf liggen, echter, als we dieper kijken, kunnen we zien dat we ongelukkig zijn omdat we toelaten dat onze zelf-beelden ons leven leiden. Als we dit begrijpen, kunnen we echt iets doen aan het lijden in ons leven.

‘Wie ben ik?’ is een vraag die je je misschien ooit gesteld hebt. Deze vraag kun je enkel beantwoorden met een zelf-beeld. De enige andere optie is dat je hem niet kunt beantwoorden. Buddha sprak over de juiste actie op het juiste moment op de juiste plaats door de juiste persoon. Ideaal zou het mogelijk moeten zijn dat je antwoord op de vraag ‘Wie ben ik?’ kan verschillen op elk moment, op elke plaats. Hiervoor moeten we onze verbondenheid met onze zelf-beelden kunnen loslaten. Hoe kunnen we dit doen en hoe kunnen we leren om meer flexibel te zijn en open voor ervaring? Eerst moeten we deze fantasieën erkennen voor wat ze zijn: beelden geprojecteerd door de mind die geen werkelijkheid in zichzelf dragen. Waarom luisteren we naar wat ze ons vertellen? In het begin kan het heel moeilijk zijn om te stoppen met luisteren naar deze gedachten en emoties. Ze zijn zo een gewoonte, het kan zijn dat we ze niet eens opmerken. Het is alsof we een goede vriend hebben waarvan we al jaren de ‘goede’ raad opvolgen. Plots wordt er ons verteld dat hij al heel de tijd tegen ons aan het liegen was. We moeten onze vriend zijn woorden onderzoeken en zelf beslissen.

When you look at the image directly, it disperses, for it is empty, insubstantial.

-- Lama Tarthang Tulku

Elk zelf-beeld dat we hebben is meestal iets wat we ervaren als zijnde waar. Ik ben zo. Je weet dat dit zo is. Je bent met je zelf-beeld geïdentificeerd. Soms kom je een overtuiging tegen die je ervaart als volledig waar. Als je een dergelijke overtuiging tegenkomt zie je ook direct in dat deze in weze heel beperkend is. ‘ik ben zo en niet anders’ of ‘Dat is toch zo’. Er is hier geen mogelijkheid tot flexibiliteit, tenzij je deze overtuiging minder waar maakt. Je kunt je afvragen of dat wel zo is. Op dat moment ben je al bezig je zelf-beeld te onderzoeken.

‘Ik ben me bewust van wie ik ben.’ Dit is bewustzijn, Dit is een zelf-beeld. Puur zijn, awareness of gewaarzijn is de waarnemer in jou. De waarnemer is niet geïdentificeerd met een zelf-beeld. De waarnemer is. Of, met andere woorden, de waarnemer zegt: ‘Ik ben’. Het probleem is niet dat we gedachten hebben, het probleem is eerder dat we onszelf volledig vereenzelvigen met onze gedachten. Op deze manier beperken we onszelf. Onze mind is een enorm sterk hulpmiddel, zolang het niet je wezen gaat controleren. Je kunt je op elk moment afvragen wie er beslist over je acties. Is dit je mind, of ben jij dat? Of misschien denk je wel dat jij je mind bent?

Gewaarzijn is ontvankelijk en open. Je zou je bewustzijn, je mind, kunnen zien als een venster waardoor je de wereld ziet. De overtuigingen en de zelf-beelden die je hebt beïnvloeden je

zicht op de wereld. Met andere woorden: ze kleuren je ervaring in. Vaak is de overtuiging of het zelf-beeld al aanwezig voor de ervaring. Het lijkt alsof je aandacht vastzit aan dit venster. Het loskoppelen van die aandacht zorgt ervoor dat je meer en meer echt gaat ervaren. Je gaat leven vanuit gewaarzijn, volledig in het nu. Dit is, volgens mij, het pad van de buddha. Zo verlos je jezelf van je lijden. Je mind wordt shen. Je shen, spirit of ziel, hoe je het ook noemt, komt volledig tevoorschijn. Je komt in contact met je diepere wezen.

*'The surest refuge in the world is the freedom of our being. Once we are in touch with natural being, we live free from resistance, responsive to all aspects of experience. We participate fully in life, understanding and fulfilling our unique opportunity as human beings.'*²

Bronnen en inspiratie:

- *Hidden Mind of Freedom*, Tarthang Tulku, 1981, Dharma Publishing, ISBN 0-913546-83-6
- *The Power of Now*, Eckhart Tolle, 1999, Namaste publishing, ISBN 1-57731-480-8
- *Hara Diagnosis: Reflections on the Sea*, Kiiko Matsumoto & Stephen Birch, 1988, Paradigm Publications, ISBN 0-912111-13-5
- *Peaceful Warrior*, Dan Millman, 2006, Lionsgate studios, Universal studios, <http://www.danmillman.com/>
- Het Avatar® materiaal.
- Het leven.

Chris Camp

² Uit 'Hidden Mind of Freedom', Tarthang Tulku, 1981, Dharma Publishing, ISBN 0-913546-83-6